

**Сначала не умереть**

**Путь исцеления ВДА. Не история успеха. О том, как выживают, когда не на кого опереться**

# Сначала не умереть

Путь исцеления ВДА. Не история успеха.  
О том, как выживают, когда не на кого опереться

Вера

# Сначала не умереть

Написано FaithWithinYou.

Озвучено с использованием технологии искусственного интеллекта.

© FaithWithinYou, 2026. Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, распространена или передана в любой форме и любыми средствами без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Данная книга основана на реальных событиях и личном опыте автора. Некоторые детали могут быть представлены так, как они были восприняты и пережиты. В книге содержатся описания травматических переживаний, которые могут быть сложными для восприятия.

## Contents

Сначала не умереть.....	1
Путь исцеления ВДА. Не история успеха. О том, как выживают, когда не на кого опереться.....	1
Вступление .....	5
Глава Дисклеймер.....	5
Глава Как читать эту книгу. ....	6
Часть Пролог. ....	7
Глава «Нож». ....	7
Часть Сирота при живой матери. ....	8
Глава Сделай аборт.....	8
Глава Любовь. ....	9
Глава Надежда. ....	9
Глава Дедка. ....	10
Глава Пельмени вместо молока.....	10
Глава Нож в бок.....	11
Глава Снег и ковёр.....	11
Глава Зал суда. ....	11
Глава Сигареты. ....	12
Глава Уходи. ....	12
Глава Кол. ....	12
Глава Первый класс.....	13
Глава Тропа. ....	13
Глава Шаги.....	14
Глава Байбасарка. ....	14
Глава Мыши.....	15
Глава Шесть тенге.....	16
Глава Ремень.....	16
Глава Стайка.....	16
Глава Ночь. ....	17
Глава Тройка.....	17
Глава Бабушкин психотерапевт. ....	18
Глава Нож.....	19

Глава Побывки.....	19
Глава Зеркала.....	20
Глава Через силу.....	20
Глава Сервант.....	20
Глава Река.....	21
Глава Алкоголь.....	21
Глава Горе.....	21
Глава Дневник.....	21
Глава Не хотеть.....	22
Глава Сибирь.....	22
Глава Кукушка.....	24
Глава Интернат.....	24
Глава Мать.....	26
Глава Отличница как диагноз.....	26
Глава Джунгли.....	26
Глава Кир-чего?.....	27
Глава Взялся за гуж.....	27
Глава Верёвка.....	27
Глава Джунгли.....	28
Часть Расплата.....	28
Глава Дедлайн: 42.....	28
Глава Живая.....	30
Глава Мексика.....	31
Глава Маму звали Ваня.....	32
Глава «Друзья с привилегиями» (Friends with benefits).....	33
Глава Виза.....	34
Глава Вход не через дверь.....	34
Глава Брак по расчёту.....	35
Глава Беременность.....	36
Глава Первый раз разжала живот.....	37
Глава Поле, дерево, гроза.....	39
Глава Первая трещина.....	40
Глава Торонто.....	41
Глава Детектив.....	42
Глава Хронический план развода.....	46
Глава Мир закрылся.....	47
Глава Первая семейная терапия.....	47
Глава Наконец.....	48
Глава Короткий «медовый» месяц.....	48
Глава Калифорния.....	49
Глава Невозможность работать.....	50
Глава Работа в Amazon.....	51
Глава Бабушка в теле ребёнка.....	51
Глава Destiny.....	54
Глава Тюрьма на день рождения.....	55
Глава Потеря работы.....	58
Глава Суицидальный период.....	59
Глава Муж дал мне нож.....	60
Глава Грибы, МДМА и Добрый голос.....	60
Глава Big Bear.....	63
Глава Мюнхаузен.....	63
Глава Келья.....	64
Глава Кухонный нож.....	65
Глава Два незнакомца.....	65

Глава Анонимные Алкоголики. ....	66
Глава Анонимные Алкоголики vs Взрослые Дети Алкоголиков. ....	68
Глава Первый «приход». ....	70
Глава РАЗБИТАЯ ПОСУДА. ....	71
Глава Как я училась давать отпор. ....	72
Глава «Дикий котёнок». ....	75
Глава Возьми своё. ....	77
Глава Махашивратри. ....	80
Часть Я не могу контролировать это. ....	80
Глава ВДА шаги. ....	80
Глава Шаг первый. Бессилие. ....	80
Глава Шаги второй и третий. Высшая сила. ....	81
Глава Шаг четвёртый. Инвентаризация. ....	82
Глава Шаг четвертый с ИИ — готовая технология. ....	83
Глава Шаг пятый. Признание. ....	89
Глава Шаги шестой и седьмой. Готовность и отпускание. ....	92
Глава Шаги восьмой и девятый. Прощение. ....	93
Глава Шаг десятый. Ежедневный инвентарь. ....	95
Глава Шаг одиннадцатый. Молитва и медитация. ....	95
Глава Шаг двенадцатый. Передача опыта. ....	96
Глава Что помогло. Что не помогло. Что помогло по-настоящему. ....	97
Глава Что не помогло. ....	97
Глава Что помогло. ....	100
Глава Как проходили шаги. ....	104
Глава Что из этого следует для других. ....	104
Глава Формула, которую я вынесла. ....	105
Глава Тело знает больше. ....	106
Часть Карта. ....	116
Глава «Я думала, что живу. На самом деле — выживала». ....	116
Глава «Любовь без ресурса становится травмой». ....	116
Глава «Я передала дальше то, от чего хотела защититься». ....	116
Глава «Я не умею просто быть». ....	117
Глава «Изоляция — это не случайность. Это стратегия». ....	117
Глава «Я жила головой. Тело не существовало». ....	117
Глава «Это мысль, а не факт». ....	118
Глава Переписанные убеждения. ....	118
Глава «Инсайты не меняют жизнь. Практика меняет». ....	118
Глава «Выход есть, но он некрасивый». ....	119
Глава «Нужно стать себе родителем». ....	119
Глава Мини-протокол: когда накрывает. ....	119
Глава «Могу ли я существовать?». ....	120
Глава Аварийный выход, которым я почти воспользовалась. ....	120
Глава Бумажки на холодильнике. ....	121
Глава Таблица программы выживания. ....	125
Глава «Боисься — делай». ....	126
Глава Злость, которой не было. ....	126
Глава Когда Феникс обанкротился. ....	127
Глава «Увидела у другого — значит, возможно для меня». ....	128
Глава «Увеличение разрешения». ....	128
Часть Эпилог: «Нож, часть вторая». ....	129
Глава Свеча. ....	130
Глава Я только в начале. ....	132
Часть Целительная сказка. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Глава. Что послушать еще?.....	132

Источники.....	150
Заключение.....	152

## **Вступление**

Когда тебе очень больно, есть два пути.

Первый — сделать другим так же больно, чтобы они наконец поняли, каково это.

Второй — сделать всё, чтобы другим не было больно. Потому что ты знаешь, каково это.

Эта книга — про второй.

Я хочу прожить жизнь с пользой. Не для резюме. Не для аплодисментов. Для того, чтобы хотя бы один человек, прочитав это, подумал: если она выбралась — может, и я смогу.

Ты можешь помочь этому случиться.

Когда дочитаешь — или когда бросишь — напиши мне. Одно предложение или десять страниц. Что зацепило. Где узнаешь себя. Где стало невыносимо. Твоя обратная связь поможет мне доработать эту книгу так, чтобы она смогла дойти до тех, кто сейчас сидит в той же пустой квартире, в которой сидела я.

Мой емейл: FaithWithinYou@hotmail.com

Заранее спасибо. За то, что открыл или открыла эту книгу.

## **Глава Дисклеймер.**

Эта книга — не руководство. Не инструкция. Не рецепт.

Это мой опыт. Субъективный, конкретный, мой. Он сработал для меня — не факт, что сработает для тебя. Не факт, что подойдёт. Не факт, что безопасен.

За двадцать лет попыток выбраться из того, в чём я находилась, я перепробовала многое. Некоторые из этих вещей были легальными. Некоторые — нет.

В книге упоминаются: кетамин, MDMA, псилоцибиновые грибы, марихуана. Я не рекомендую, не пропагандирую и не призываю использовать ни одно из этих веществ. Я описываю свой опыт — честно, без романтизации. Некоторые из этих веществ дали мне инсайты, которые не дала ни одна терапия. Некоторые — чуть не убили. Между этими двумя точками — ничего предсказуемого.

Психоактивные вещества — это не путь восстановления. Это то, что я пробовала по дороге, когда казалось, что других дверей не осталось. Если ты рассматриваешь подобный опыт — делай это только с профессиональным сопровождением, только легально в твоей юрисдикции, только с полным пониманием рисков. Моя история — не разрешение.

Я также описываю суицидальные мысли, попытки самоповреждения, насилие в семье, физическое и эмоциональное насилие над ребёнком. Это не темы для лёгкого чтения. Если ты сейчас в кризисе — пожалуйста, обратись за помощью. Ни одна книга не заменит живого человека рядом.

Программа ВДА (Взрослые Дети Алкоголиков), которой посвящена значительная часть книги, — это программа взаимопомощи, а не психотерапия. Я не терапевт. Не психолог. Не врач. Я — человек, который прошёл через определённый опыт и решил его записать.

Имена некоторых людей в книге изменены. Некоторые детали сознательно опущены или обобщены — для защиты тех, кого я люблю, и тех, кого когда-то ненавидела. Там, где стыдно, — я старалась быть честной. Там, где больно другим, — осторожной.

Всё, что описано в этой книге, — это то, как я помню и чувствую. Память — ненадёжный свидетель. Особенно память ребёнка, который рос в хаосе. Я не претендую на объективность. Я претендую на честность.

Эта книга написана не для того, чтобы обвинить кого-то. Не бабушку, которая была, но кормила. Не маму, которая бросила, но родила. Не мужа, который молчал, но остался. Они все делали то, что умели. Как и я.

Эта книга — моё свидетельство.

Моя книга — для тех, кто не доверяет никому. Даже себе. Для тех, кому не помогает ничего извне. Для тех, кто выглядит очень успешным, а внутри хочет умереть. Для тех, кто легко может совершить самоубийство — и никто

никогда не поймёт почему. Потому что снаружи всё выглядело хорошо: человек, которому повезло, у которого всё получается. Кто одинок даже в семье. Даже среди друзей. Даже на вечеринке.

Для тех, кому нужны не слова «просто люби себя» — а конкретные шаги. Для дотошных. Для аналитических. Для контролёров. Для перфекционистов. Для тех, у кого все эти защиты когда-то спасли жизнь — а теперь убивают.

Для тех, кто вырос с проклятием, в которое поверило тело. Для тех, кто думает, что сценарий уже написан. Он не написан. Его можно переписать. Я — живое доказательство.

-----

Я пишу эту книгу, находясь на двенадцатом шаге ВДА. Двенадцатый шаг говорит: передай дальше. Раздели то, что получила. Не потому что ты исцелилась — потому что молчать больнее, чем говорить.

Я пишу для тех, кто потерял надежду. У кого одолевает пустота и желание умереть. Я знаю, как это. Знаю, как тяжело оттуда выбираться. И знаю, как важно, чтобы ты там был не один. Я хочу быть тем человеком — через книгу. Тем, кого у меня не было.

Я пишу для тех, кто не верит в Бога. Программа ВДА работает — даже если ты ни во что не веришь. Моя высшая сила — это не Бог в общепринятом смысле. Это моё высшее я. Внутренний любящий родитель — тот, которого пришлось создать из ничего. Медитация и дыхание — не ритуал, а конкретный инструмент, который работает на уровне нервной системы. Для тех, кому нужны доказательства, а не вера — эта книга.

Я пишу для тех, кто сидит в изоляции. Потому что изоляция — это копинг-механизм каждого взрослого ребёнка алкоголика. Изоляция — это пустота. Я хочу помочь тем, кто в ней: как быть там и не разрушаться. Как оттуда выйти. С опорой на себя. С ощущением, что жизнь может играть красками.

Я пишу для людей из АА, которые тридцать лет каются и не копают в корень. Которых не учат, как возвращать в себе внутреннего любящего родителя. У которых решение — рассчитывать на Бога. А что делать тем, кто не верит? Медитация и дыхание, и возвращение в себе внутреннего любящего родителя — это то, что лечит. Но это не применяется в АА. Я хочу это популяризировать.

-----

И ещё я пишу для Артёма. Моего сына.

Не для маленького Артёма — для того, который когда-нибудь вырастет и захочет понять, почему его мама была такой. Почему кричала. Почему плакала. Почему иногда смотрела на него так, будто ненавидит. И почему при этом — каждый раз, каждый день — выбирала его.

Я не смогу объяснить ему это словами. Поэтому эта книга — не слова. Это поступок. Вот, смотри: вот откуда я пришла. Вот через что прошла. Вот почему делала то, что делала. Не потому что ты плохой. Не потому что не люблю. А потому что внутри меня жила девочка, которую никто не научил любить — и она училась на тебе. Криво, больно, с ошибками. Но училась.

Если однажды ты откроешь эту книгу и узнаешь в ней свою маму — знай: я писала каждое слово, чтобы ты понял. Не через объяснения — через историю. Через поступки. Через правду.

-----

Надежда есть. Даже для тех, у кого ничего не было. Особенно для тех.

Потому что когда тебе нечего терять — ты наконец готов или готова попробовать.

## **Глава Как читать эту книгу.**

Эта книга — не роман. Её не обязательно читать от корки до корки за один вечер. Она не для этого.

В ней много боли. Подряд. Глава за главой. Удар за ударом. Так было в моей жизни — и так написана книга. Я не стала сглаживать, не стала разбавлять, не стала делать «красиво». Потому что красиво — это было бы враньём. А я пишу правду.

Но правда бывает тяжёлой. И если ты узнаёшь в этих страницах себя — она будет тяжёлой вдвойне.

Поэтому — несколько слов о том, как с этим обращаться.

-----

Останавливайся.

Если тело сжалось, если перехватило горло, если слёзы подступили или, наоборот, внутри стало пусто и тихо, — останавливайся. Это не слабость. Это тело говорит: я помню. Положи книгу. Подыши. Почувствуй ноги на полу. Вернёшься, когда будешь готова. Книга никуда не денется.

Не читай ночью.

Серьёзно. Особенно если у тебя бессонница, тревога или ты сейчас в тяжёлом периоде. Эта книга поднимает то, что лежит глубоко. А глубокое лучше поднимать при свете дня, когда есть ресурс.

Книга устроена так:

Первые три части — моя история. Детство, взрослая жизнь, восстановление. Они идут хронологически. В них много боли — подряд, без пауз. Так было в жизни, так написана книга.

Четвёртая часть — «Я не могу контролировать это» — шаги программы ВДА, терапия, срывы, что помогло и что нет. Там же две отдельные главы: «Шаг четвёртый с ИИ» — готовая технология с промптами, которую можно использовать самостоятельно. И «Тело знает больше» — про науку за тем, что я обнаружила на себе.

Пятая часть — «Карта». Короткие главы с инсайтами и инструментами. Переписанные убеждения, мини-протокол на случай когда накрывает, бумажки на холодильнике. Там же — «Аварийный выход» для тех, кто на краю. И «Злость, которой не было» — про эмоцию, которую у многих из нас отняли в детстве.

Эпилог — та же точка, что в прологе. Но другая я.

Целительная сказка. Не пропускай сказку. Это та же история на другом языке — на языке, на котором стыд не так страшен, а правда легче. Она работает с бессознательным. Просто читай без анализа.

В конце — «Что послушать ещё». Видео, которые я смотрела сама. В том числе — конкретные дыхательные практики, которые упоминаю в книге. Ссылки — на сайте.

Если ты в кризисе.

Если ты сейчас на том месте, где была я — с ножом, на балконе, в пустой квартире, — эта книга не заменит помощи. Звони. Пиши. Иди на собрание. Найди одного человека, которому можно сказать правду. Книга подождёт. Ты — нет. **Если не к кому обратиться, напиши мне** (FaithWithinYou@hotmail.com)

Если ты узнаёшь себя.

Это нормально. Это не значит, что ты сломана. Это значит, что ты видишь. А видеть — это уже первый шаг. Не к исцелению — к тому, чтобы перестать нести это одна.

## Часть Пролог.

### Глава «Нож».

Если набрать моё имя в LinkedIn, всё выглядит так, как будто у меня получилось.

Родилась в Советском Союзе. Выросла в Казахстане. Золотая медаль. Университет в Новосибирске — поступила на IT-факультет, ни разу в жизни не видев живого компьютера. Шесть лет — и магистратура с отличием. Лаборатория Касперского. Потом первая иммиграция — Канада, Торонто. Вторая — Калифорния. Amazon. ServiceNow. Муж, сын, дом с бассейном и джакузи. Названия компаний в резюме, которые узнают на собеседовании ещё до того, как ты открыла рот.

Если бы я умерла в феврале 2025, на поминках, наверное, кто-нибудь сказал бы: странно, у неё же всё было.

-----

Снаружи — продакт-менеджер с безупречным послужным. Внутри — автопилот. Автопилот, который научился улыбаться в слаке и писать «отличная работа, команда!» за двенадцать секунд после того, как вышел из ванной, где сидел на полу и раскачивался. Я подавила всё женское в себе и стала машиной: логичной, продуктивной, незаменимой.

Человек-суперкомпьютер.

Восемнадцать лет карьеры без единого длинного отпуска. Потому что отпуск — это когда тебе нечем отвлечься. А когда нечем отвлечься, внутри начинается то, от чего ты бежишь.

-----  
Февраль 2025. Маленькая пустая квартира. Келья, как я её называю.

Вчера я зарелизила большой проект в ServiceNow. Получила сообщения от команды. Написала что-то бодрое в слак. Поставила эмоджи. Закрывает ноутбук.

Сегодня сижу в пустой квартире с ножом в руке.

Я понимаю тех, кто вчера выступал на десять тысяч человек — а сегодня суицид. Между этими двумя точками — ничего. Просто переключатель. Снаружи одно. Внутри — давно другое.

Странно добраться сюда с таким резюме.

-----  
Сижу и думаю: какие у меня есть убедительные причины это не сделать? Хоть одна?

Артём. Сын. Ему десять. Я не хочу, чтобы он рос без матери. Как я. Но иногда я его так ненавижу за то, что он единственное, что держит меня здесь, что мне хочется и эту причину отменить. А потом — стыд за то, что я вообще так думаю. А потом — пустота. Стыд не работает. Любовь не работает. Ничего.

Истерика. Бездна отчаяния. Дно. И под ним — ещё одно.

Воображение уже нарисовало картинку, которую не могу прогнать. Записка тоже уже готова. Список моих внутренних убеждений о себе, которые я когда-то записала на терапии. Они были похожи на предсмертную записку ещё тогда. Я просто не знала, что однажды они ею станут.

-----  
И тут звонок неожиданный от приятеля. Не вовремя. Или вовремя... Он остановил меня. Включился мозг (считай, пришла в адекват). Вспоминаю все, что знаю про как себе помочь. Кладу нож.

Пронесло.

К десяти годам я потратила все девять жизней, как кошка. Видимо, у вселенной на меня другие планы — раз ветки ломаются, мужья просыпаются, а приятели звонят не вовремя.

Пока пронесло. Что-то в этом моменте сдвинулось — не стало легче, но я впервые увидела край.

Эта книга — про то, как я сюда попала.

Существует анкета неблагоприятного детского опыта (Adverse Childhood Experiences, ACE) — десять вопросов. Десять категорий: насилие, пренебрежение, дисфункция в семье — до восемнадцати лет. Исследование на 17 000 человек показало: при четырёх и более баллах из десяти вероятность попытки суицида возрастает в двенадцать раз. Алкоголизма — в семь. Инъекционных наркотиков — в десять. При семи и более — вероятность попытки суицида в тридцать один раз выше, чем у тех, у кого ноль. При шести и более — жизнь сокращается почти на двадцать лет. У меня — десять баллов из десяти возможных. Максимум. Каждая категория. Все десять. Когда я увидела эту цифру — я не удивилась. Я удивилась, что всё ещё жива. И что не спилась. И что не сижу на игле. И что мой сын знает моё лицо.

Эта книга — про то, как я отсюда выбиралась. И про то, что помогло.

### **Часть Сирота при живой матери.**

Чтобы понять, как заканчивается история, нужно понять, как она начиналась.

Начиналась она задолго до меня.

### **Глава Сделай аборт.**

Ещё до того, как я родилась, бабушка сказала маме: сделай аборт.

Мама не сделала.

Это, наверное, единственное решение в её жизни, за которое я должна быть благодарна, хотя со словом «благодарна» у меня потом будет отдельная, долгая и не самая простая история.

Я появилась на свет в декабре 1984 года, в Усть-Каменогорске, в Казахстане, в ещё советской стране, которая уже трещала по швам, хотя взрослые тогда, наверное, называли это не так. Потом она развалится окончательно, и вместо привычного придёт что-то другое — пустые полки, исчезающие деньги, стрельба на трассах, автобус, который могут остановить прямо посреди дороги, и мужчины с автоматами, для которых твоя жизнь — просто помеха между ними и сумкой с деньгами.

Мы жили в частном доме на окраине города. Огород, куры, кролики, свиньи. Всё, что в другом контексте можно было бы назвать деревенским уютом, у нас было не уютом, а устройством выживания. Когда бабушка потом рассказывала, как их автобус однажды остановили и ограбили под дулом автомата, а дед с кем-то ехал по дороге, увидел женщину с младенцем, остановился помочь — и это оказалась засада, и из кустов выскочили мужики и начали стрелять, — всё это рассказывалось тем же голосом, каким у нас могли обсуждать, сколько соли нужно в пельмени или успеют ли выкопать картошку до дождя. Я слушала это лет в семь, и никто не считал, что ребёнка от таких рассказов надо беречь. Это был не ужас. Это считалось жизнью. Та, в которой опасность не выделяется — она фон.

В мире, где обстрел на трассе звучит так же буднично, как рецепт супа, тело учится одному очень рано: не расслабляйся. Опасность не предупреждает — она просто есть. И если ты её не чувствуешь заранее — значит, ты уже опоздал.

## **Глава Любовь.**

Маму звали Любовь.

Это до сих пор кажется мне злой насмешкой судьбы, но тогда я, конечно, ни о каких насмешках не думала. Просто была мама, которую звали Любовь, и бабушка, которую звали Надежда, и я — Вера. Вера, Надежда, Любовь. И ни одна из них мне по-настоящему не досталась. Они были словами, но не опытом.

Мама была первым ребёнком бабушки. Росла фактически на улице. Бабушка работала на трёх работах, отец пил и бил, потом случился ранний развод, и мама с младшим братом Олегом, моим дядей, остались где-то между отсутствующей матерью и отсутствующим отцом. Их воспитывала улица раньше, чем кто бы то ни было дома успел сказать им, как вообще живут люди.

Мама была упрямой с детства. Когда её ставили в угол, она там засыпала, но не просила прощения. Когда отчитывали, смотрела в пол и не извинялась. Очень сильная по математике, с настоящим математическим умом, который в другой семье, в другой стране, с другим стартом мог бы привести её куда-нибудь на мехмат или в науку. В этой жизни он никуда не привёл. В этой жизни были две колонии для трудных детей, хулиганство, тюрьма за воровство, потом ещё одна, алкоголь как способ не чувствовать, мужчины из того же мира, где бьют, пьют и не спрашивают, что у тебя внутри.

Долгое время мне казалось, что мамино упрямство — это характер. Потом я поняла, что это была не свобода, а единственная доступная ей форма автономии. Мама хулиганила. Бабушка требовала послушания — мама засыпала в углу и не извинялась.

Её ломали постепенно и давно, ещё до меня. К моему рождению она жила в анестезии. Алкоголь. Мужчины. Тюрьма. Всё, что угодно, только не быть внутри самой себя.

Мамин младший брат, Олег, был её полной противоположностью. Мама засыпала в углу и не извинялась — Олег за всё извинялся, улыбался, шутил, умел подстроиться, умел сгладить. Он плохо учился, бабушка говорила, что он «туповат», но это было не про ум, а про способ выживания. Они оба росли на улице и оба боялись бабушкиного гнева, только выбрали разные стратегии. Мама — бунт. Олег — подстройку.

## **Глава Надежда.**

Бабушку звали Надежда.

Она родилась накануне войны, в семье, где было десять детей, а выжили четыре сестры. Остальных забрали голод, болезни и то, что в то время не считалось катастрофой, а считалось просто жизнью. С девяти лет она катала тяжёлые камни для железной дороги, босиком, потому что обуви не было. Коренастая, крепкая, с тяжёлыми руками и голосом, от которого вздрагивали даже взрослые мужики на рынке. Я знала её уже такой: гром-баба, стихия, женщина, которая могла наорать на кого угодно, подраться с мужчиной, устроить сцену, выдержать три работы, торговлю и жизнь, в которой мягкость считалась почти смертельной роскошью.

Из своего детства она вынесла одно правило, которое стало её позвоночником, её религией и её единственным языком: слабость убивает. Чувства — роскошь. Нежность — опасность. Если ты не крепче мира, мир тебя раздавит. Это не было её теорией, она не произносила этого красивыми словами. Она просто так жила.

Проверяла чистоту углов у своих детей ваткой — чтобы нигде не было пылинки. Мама с Олегом драили квартиру до блеска и жарили ей трубочки, когда она приходила с работы, не потому что были милыми детьми, а потому что иначе дома мог начаться ад. Они мне потом часто говорили, как мне повезло, что бабушка мою чистоту ваткой не проверяла и моя жизнь была малина.

Когда я потом читала статью про травмы поколений Петрановской, про то, как войны и голод передают дальше не только бедность, но и саму атмосферу существования, мне не нужно было ничего додумывать. Этот страх жил в доме раньше, чем в нём появилась я. Не доверяй. Не расслабляйся. Терпи. Это передавалось не через слова. Через то, как берут на руки. Или не берут. Через то, как отвечают на плач. Или не отвечают. Бабушка получила это от своей матери. Передала маме. Мама — мне.

Мой ум учился выживать раньше, чем учился жить. Он учился считывать настроение по шагам, по звуку сумки, поставленной у двери, по тому, как человек вошёл в дом и какое первое слово сказал. Смотрел не на то, что взрослые говорили, а на то, что от них исходило.

Так внутри меня родился **Заяц**. Слышит опасность раньше, чем она случается. Не расслабляется. Живёт на секунду раньше реальности.

И ещё бабушка очень боялась, что я вырасту «как мать». Что стану слабой, распущенной, пьяной, пропащей, что умру под забором.

Её слова мне восьмилетней девочке «сдохнешь под забором, как мать» были не злобой. Это был её собственный ужас, вывернутый наизнанку. Она не умела хвалить, потому что в её мире похвала расслабляет, а расслабляться нельзя. Если ребёнок послушный, дом чистый, всё под контролем — значит, мир пока не развалился. Стоит отпустить — и всё рухнет. Она отдавала то, что у неё было. А было у неё в основном страх.

И ещё у неё было проклятие. Точнее, она сама была проклятием — для тех, кого любила. Она проклинала маму, Олега, меня. Говорила слова — и слова сбывались. Мама умерла в сорок два. Олег — забили по пьяни. Я росла с ощущением, что мой номер — следующий. Что число 42 написано где-то внутри меня, и стереть его нельзя.

## **Глава Дедка.**

Дед — Валерий. Не родной, второй муж бабушки. Немец, родившийся в начале Великой Отечественной в СССР, что само по себе уже было клеймом. Быть немецким мальчиком в советской послевоенной школе значило быть удобной мишенью. Ему натирали салом доску, заставляли признаваться в том, чего он не делал, угрожали убить. Он рассказал мне это один раз, уже взрослый, по пьяни, и больше никогда не возвращался к той теме.

Он вообще жил так, как будто внутри него всё было заперто. Немногословный, отстранённый, холодный. Когда бабушка кричала, он молчал. Когда она унижала, уходил. Прятался в гараже и пил. Она называла его «дедка», себя — «бабка». Я ни разу за всё детство не видела, чтобы они обнялись, поцеловались, хотя бы коснулись друг друга мягко. Мой первый и единственный образец отношений между мужчиной и женщиной выглядел так: она командует, он терпит, никто никого не согревает, и рядом с другим человеком всё равно страшно.

Он не бил и не орал — и на этом фоне казался безопасным. Но молчание, когда тебя бьют рядом, — это тоже предательство. Не ударил — но и не остановил.

Когда бабушка кричала на меня или била, он не останавливал её. Уходил в гараж. Делал вид, что ничего не происходит. Только много позже, уже в терапии, я поняла, что он любил меня. По-своему. Молча. Бессильно. На расстоянии, на котором сам когда-то научился выживать. Но детству от этого легче не становится. В детстве считывается другое: защитил — не защитил.

И если не защитил — значит, ты один.

## **Глава Пельмени вместо молока.**

С шести месяцев я жила с бабушкой. Мама попала в тюрьму за воровство.

Грудью она меня не кормила — выбрала курить. Бабушка кормила меня пельменями. Пельмени вместо молока в 6 месяцев. Бабушка вместо мамы.

Мне было полгода. Я даже переворачиваться толком не умела. Человек, который дал мне жизнь, просто исчез. Головой не помню. Тело помнит. Сначала ужас. Потом боль. Потом что-то внутри выключается. Крик не работает. Никто не приходит. И тогда ребёнок делает единственное, что может: перестаёт чувствовать.

Не истерика, не агрессия. Пустота. Выключение. Я была одна — и даже не знала, что бывает иначе.

Мне было сорок, когда я поняла, откуда это. Мне было полгода, когда это началось.

## Глава Нож в бок.

Мне было несколько месяцев, когда мама выпивала с каким-то приятелем, и что-то там пошло не так — он пырнул её ножом, а она выронила меня из рук.

Я этого, конечно, не помню. До года. Но ужас перед ножами у меня появился как только я родила сына и казался беспричинным. Бабушка рассказывала эту историю много раз, совершенно буднично, без ужаса, без паузы, без смысла «с тобой могло случиться страшное». Просто как рассказывают о ценах на рынке: пырнули, выронила, ничего, живая.

В мире моих взрослых нож в бок не считался катастрофой. Катастрофа — это когда денег нет на хлеб. А нож — ну, бывает.

Позже, уже сильно за тридцать, под MDMA, в терапии, у меня поднялось ещё кое-что из самого раннего периода. Не картинкой. Телесным знанием, от которого не оставалось возможности отмахнуться: мама при мне занималась проституцией. Её унижали. Она делала то, что делала, а я была где-то рядом, на расстоянии вытянутой руки от того, что младенец видеть не должен. Сознанием этого помнить нельзя. Тело — помнит.

Тогда стало понятно многое. Откуда в пять лет у меня появились странные сексуальные действия в садике с мальчиком — не потому что я что-то понимала, а потому что мозг повторял единственную модель близости, которую уже записал. Откуда позже, в девять, я делала себе больно карандашом в интимных местах и думала о себе: я грязь. Не «со мной произошло что-то плохое». А «я сама — плохое».

Мой **Безжалостный Критик** родился где-то здесь. Не голос, не мысль — знание. Он не спорил и не доказывал. Просто вынес приговор. Окончательный, обжалованию не подлежащий.

Ребёнок не делает вывод, что ненормальна среда. Он делает вывод, что ненормален он сам. Если проблема во мне — я могу стать лучше. Тише. Чище. И тогда, может, перестанут ранить.

Мой **Перфекционист** начался с этой сделки: стань безупречной — и тебя не тронут.

## Глава Снег и ковёр.

Ещё бабушка рассказывала, как мама посадила меня осенью на снег, пока выпивала с подружками. Так у меня начались первые проблемы с мочевым пузырём. На всю жизнь.

В три года я описалась на ковёр в яслях, при всех во время утренника. Меня отругали публично. Не объяснили. Не утешили. И дома тоже рассказывать было нельзя. В таких домах очень быстро понимаешь разницу между болью и разрешённой болью: если тебе стыдно, страшно или плохо, это не повод идти к взрослому. Это повод замолчать.

Стыд тогда залил меня изнутри так, будто все видят, что внутри. Тело предало. С этого дня оно стало врагом — тем, за чем нужно следить, чему нельзя доверять.

Так внутри меня поселился **Контроль**. Он стал единственным, кому я доверяла. Он никогда не отпускал — потому что знал: если отпустить, будет как тогда, на ковре, при всех. Расслабиться = потерять контроль = опозориться = быть уничтоженной. Тело выучило это в три года. Голова догнала в сорок.

Я потом тридцать пять лет думала, что все люди чувствуют такую же острую, ослепляющую боль каждый раз, когда ходят в туалет. Не тяжесть. Не дискомфорт. А боль, которую невозможно терпеть ни секунды. На совещании ты сидишь и зажимаешь себя рукой под столом, делаешь вид, что слушаешь, а внутри боль через все тело.

Только в Канаде, уже после тридцати, я вдруг поняла, что большинство людей живут не так. Муж как-то сказал, что ему лень вставать ночью в туалет. Лень. Мне потребовалось несколько секунд, чтобы осознать, что это значит. Что можно хотеть в туалет — и не корчиться от боли. Что можно перетерпеть — и ничего не произойдёт. Что у большинства людей это просто тяжесть, которую можно проигнорировать. Мне поставили диагноз: гиперактивный мочевого пузырь.

## Глава Зал суда.

Потом мама вернулась из тюрьмы. Но жить к нам не пришла. Пила. Гуляла. Исчезала.

В два года она забыла забрать меня из яслей, и воспитательница увела меня к себе домой. Я почти ничего не помню оттуда — только тёмно-синие стены в туалете и чувство, что день уже закончился, а меня никто не взял. Ближе к ночи пришла бабушка. Этот эпизод закрепил во мне очень простую мысль: меня можно забыть. Не головой — животом. Как спазм, который с тех пор включается каждый раз, когда кто-то опаздывает. А из неё выросла вторая, более тихая: если меня забыли, значит, со мной что-то не так. Я плохая.

В тот же период был второй суд. Снова воровство. Я помню зал суда и помню, как потянулась к маме на колени, а она оттолкнула меня. Это один из тех моментов, которые не превращаются в воспоминание словами, а остаются знанием в теле. Руки тянутся — и их не принимают и отталкивают. Это не то же самое, что когда мамы просто нет. Это другое. Мама есть — и всё равно не хочет.

Из этого места потом будет приходиться Пустота. Руки тянутся — и их отталкивают.

С двух до шести лет мама сидела снова. Письма приходили редко, и в письмах не было любви. А злиться на неё было нельзя. Это я поняла очень рано, глубже, чем головой. Если разозлюсь — исчезнет совсем. Поэтому любовь к маме ушла в одну сторону, ненависть — в другую, и между ними выросла стена.

Бабушка повторяла: «Матерёшке ты не нужна». Не кричала, не драматизировала. Просто сообщала это так же буднично, как сообщают прогноз погоды. Это были не отдельные вспышки. Это была система. Воздух дома. Ребёнок в таком воздухе не спорит, потому что ему не с чем сравнить. Он просто верит.

Бабушка ещё проклинала людей и рассказывала, как однажды прокляла кого-то — и он в тот же день умер. Потом проклинала маму, дядю. Меня. Я это уже знала. И знала: сбывается.

-----

Я пишу это и замечаю, что сжала челюсти. Руки холодные. Тело помнит быстрее, чем я успеваю напечатать. Поэтому — пауза. Вдох. Ноги на полу. Кошка рядом. Окно открыто. Воздух — мартовский, с запахом чего-то влажного и живого. Вот это — сейчас. То, что было, — было. Но сейчас — вот этот воздух.

-----

### **Глава Сигареты.**

В пять лет я впервые полетела к маме в Карагандинскую тюрьму строгого режима. Мы летели с бабушкой. Я не помню радости от встречи. Не помню волнения. Помню туалет.

Мама завела меня туда и попросила спрятать сигареты, которые ей привезла бабушка, — в трусики. Я спрятала. Пронесла через досмотр. Внутри всё напряглось, как напрягается, когда ты делаешь что-то взрослое, опасное и не до конца понятное, но тебе дают понять, что это нормально, что это нужно. Не обнять. Не посадить на колени. Не поговорить. А дать задание.

Это первое свидание с мамой, которое я помню.

Потом я буду долго жить по тому же шаблону, сама не понимая, откуда он взялся: чтобы быть нужной, нужно быть полезной. Не любимой. Не желанной. Полезной. Функцией.

Но тогда мне было пять, и я просто прятала сигареты.

### **Глава Уходи.**

В пять лет бабушка первый раз выгнала меня из дома. Не на словах, не в шутку, а по-настоящему — выставила. У меня не было ключей. У меня не было мамы. Я не знала, куда идти. Олег отговорил её и вернул меня обратно. Если бы не отговорил, я до сих пор не знаю, куда бы пошла.

С того дня слово «дом» перестало означать безопасность. Дом стал местом, откуда могут выгнать. Не за великое преступление, а просто потому, что взрослому рядом с тобой в этот момент стало невыносимо. Потом бабушка будет выгонять меня ещё не раз — или угрожать выгнать, что по силе почти не отличалось. И каждый раз внутри будет записываться одно и то же: я здесь не по праву. Я здесь, пока удобна. Пока тихая. Пока полезная. Пока не мешаю. Ошибусь — выбросят.

Потом я войду с этим ощущением во все взрослые отношения, в работу, в дома, в дружбы, в брак. Как будто я везде временно, как будто в любой момент могут попросить уйти, и лучше заранее создать бекап план, что делать в таком случае. У меня до сих пор на все случаи жизни есть бекап план.

### **Глава Кол.**

В шесть лет я села на кол.

У соседки Марковны во дворе была качеля. Других развлечений всё равно почти не было, и её огород казался нам чем-то вроде парка аттракционов. Обычно она разрешала качаться. В тот день — нет. Я была не столько

расстроена, сколько сконфужена: вчера можно, сегодня нельзя — почему? Если через ворота нельзя, значит, можно через забор. Такая у меня была детская логика.

Мы с соседским мальчиком полезли. Я первая — потому что всегда была смелой и лезла первая. Он подсадил меня и немного подтолкнул, и я села на ржавый кол прямо в пах. Слезла через другую сторону осторожно, без крика, без понимания, насколько всё плохо. Просто увидела кровь.

Домой шла с ужасом. Не от боли. От другого. Ноги ватные, руки ледяные. От знания, что если прийти с болью, можно получить ещё и наказание. Такое уже бывало. Когда тебе больно, а дома это превращают в твою вину, тело очень быстро учится прятать рану раньше, чем просить помощи.

Поэтому я соврала, что сосед кинул в меня камнем. За это мне тут же прилетело по попе — сильно, по тому месту, где уже текла кровь. Бабушка потащила меня в дом, швырнула на диван, раздвинула ноги — посмотреть, что там. Забор был ржавый. Рана рваная. Меня повезли в больницу. В первой не приняли, во второй — уже помню только наркоз и фразу: всё будет хорошо. И впервые за всё это время отпустил страх. Не потому что стало не больно, а потому что рядом наконец были взрослые, у которых боль не означала вину.

Это был не первый раз, когда я лежала в больнице. До этого я уже чуть не умерла от какой-то болезни, мне ставили особую капельницу и говорили, что либо выживу, либо нет. Я выжила. До девяти лет я попадала в больницы несколько раз — всегда одна. Бабушка передавала еду. Лежать с детьми тогда было не принято. Мама сидела в тюрьме. Я привыкала к одному и тому же: когда плохо, рядом никого. Это не воспринималось трагедией. Это воспринималось как норма. Потом я повторяю это много раз. И буду путать с силой.

## Глава Первый класс.

Когда мне было шесть, я пошла в школу. В экспериментальный класс — туда надо было пройти конкурс. Уже тогда мне нравилось, как работает голова, нравилось решать что-то нестандартное, ловить задачу на лету, чувствовать, как мысль цепляется за мысль и бежит дальше. Мы сочиняли стихи, делали странные упражнения со словами, писали тексты, где каждое слово должно было начинаться на одну и ту же букву. Моё было такое: «Однажды Отец Олега Отловил Оленёнка. Олег Очень Обрадовался». Мне это нравилось. В учёбе я впервые чувствовала не стыд, не тревогу, не необходимость угадать настроение взрослого, а что-то похожее на свободу. Там я была не байбасарка, не растяпа, не ребёнок, которого терпят, а кто-то, у кого получается.

Я очень быстро научилась угадывать, чего хотят учителя, ещё до того, как они скажут вслух. Считывала взрослых мгновенно — не из хитрости, а из необходимости: если ты знаешь, что им нужно, и даёшь это раньше, чем попросят, — тебя не трогают.

Учёба очень рано стала для меня не просто удовольствием, а валютой. Моим способом заслужить право на существование.

Так внутри меня родилась **Лиса**. Считывает. Предугадывает. Даёт раньше, чем попросят. Чтобы не выбросили.

До школы нужно было идти двадцать минут пешком. Бабушка показала дорогу один раз. Дальше — сама. Так у нас было устроено всё. Тебе показывают. Один раз. Потом ты уже должна мочь. Переспрашивать, бояться, говорить, что страшно, — это всё не предполагалось.

Я ходила одна. В шесть лет. Через район, где взрослые спокойно обсуждали ограбления автобусов и стрельбу на дорогах, как будто это часть обычной жизни. Но мне не с чем было сравнивать. Если тебе показывают дорогу один раз и отправляют идти, ты не думаешь: «это небезопасно». Ты думаешь: «значит, так и надо».

Однажды по дороге домой из школы мужчина достал и показал мне член. Стоял, смотрел, что я сделаю, подзывал ближе. Я помню не саму картинку, а беспомощность — что я одна, что рядом никого, что помочь некому, что нужно просто бежать. Я убежала.

Дома не рассказала. Если тебя обидели — разбирайся сама. Потом я пойму: это не сила. Это заученное молчание. Если придёшь с этим домой, тебя накажут не за то, что с тобой произошло, а за то, что ты принесла это в дом.

-----

Шесть лет. Двадцать минут одна по дороге. И так каждый день. Но были утра, когда снег скрипел под ботинками, и мир пах морозом, и я шла и дышала, и на секунду всё было просто — шаг, вдох, скрип, небо.

-----

## Глава Тропа.

С шести лет я зарабатывала деньги сама.

Сначала продавала газеты. Потом сигареты, шоколад, напитки. «Хочешь денди — заработай», — сказала бабушка. И я заработала. В те годы все вокруг торговали чем могли, как могли. Возле магазина ставили большую коробку из-под сигарет, сверху — дощечку, раскладывали товар. Это называлось «тропа». Стоишь и продаёшь. Если приезжает милиция — надо успеть схватить что можешь и убежать, потому что остальное просто заберут.

Однажды я не успела. Меня долго возили по городу, потом привезли в участок. Оттуда я сбежала.

Я накопила тысячу двести тенге и купила себе денди. Сама. Не выпросила, не дождалась подарка, не получила за хорошее поведение. Купила. Это было почти счастье, сделанное своими руками. Потом дядя Олег пришёл пьяный, упал на мой денди и сломал его. Всё. Несколько месяцев работы на тропе, тысяча двести тенге, моя первая большая покупка — и в одну секунду ничего. Никто не извинился. Никто не сказал, что это жалко. Никто не предложил купить новый.

Это тоже был урок, только тогда я не могла его назвать. То, что ты заработала, могут уничтожить в одну секунду, и это не будет считаться трагедией. Просто ещё одной мелочью жизни. Я научилась не привязываться к вещам и не ценить их.

## Глава Шаги.

Первое, что я по-настоящему умела в жизни, — это считывать настроение по шагам.

Я слышала бабушкины шаги ещё в коридоре и уже понимала, что сейчас будет. По тому, как она заходила, как ставила сумку, как шла по полу — тяжело, резко или чуть легче, — можно было понять, сегодня всё пройдёт тихо или всем станет плохо. Бабушка могла расстроиться из-за курицы. Из-за погоды. Из-за того, что кто-то три года назад сказал что-то не то. И если она расстраивалась, то плохо становилось всем. Не потому что она специально хотела кого-то мучить. Просто так был устроен её мир.

Можно было не сделать ничего. Не ошибиться, не нагрубить, не разбить чашку. Иногда достаточно было просто оказаться рядом в неподходящий момент.

Я жила в режиме постоянного сканирования. Отслеживала. Проверяла. Не расслаблялась. Дома нельзя.

Внутренний часовой к тому времени уже не выключался. Он работал круглосуточно — без права на смену.

Это называлось нормальной жизнью.

## Глава Байбасарка.

Я была живым ребёнком. Шумным, подвижным, всё время куда-то неслась, что-то роняла, падала, задевала углы, цеплялась за предметы, как будто у меня и у пространства был какой-то личный конфликт. Мне было интересно всё подряд — люди, слова, как устроены вещи, почему небо такое, почему взрослые говорят одно, а делают другое. Бабушка называла меня байбасаркой.

Во мне жила дикая живая энергия — та, которую потом придётся запереть.

Она говорила это при людях. Смеялась. Люди смеялись вместе.

Байбасарка — неловкая, растяпа, руки-крюки, вечно всё не так, всё валится, всё ломается. Я слышала это слово столько раз, что постепенно перестала удивляться, когда что-то падало или шло не так. Просто ждала, что сейчас это снова назовут вслух. Уже взрослой я узнала слово СДВГ. Тогда у меня было другое слово. Байбасарка.

Живость и шум не считались дома чем-то хорошим. За них ставили в угол. Сначала просто стоять. Потом часами. Потом я стала засыпать там. Позже, лет с семи, наказания ужесточились — уже на колени, на гречку, так, видимо, доходит лучше. Приходилось просить прощения, часто даже не понимая за что именно, потому что никто ничего не объяснял. Просто крик, приказ, угол, колени, гречка, тишина.

Так внутри меня дрессировали **Дикого Котёнка**. Маленькое существо, которому всё интересно и которое не умеет быть тихим. Его живая энергия — та, которую потом придётся запереть. Его будут дрессировать долго. Его будут дрессировать всю жизнь.

Внутри работал Критик-переводчик: любое моё качество он переводил на язык вины.

Живость — байбасарка. Любопытство — мешаешь. Энергия — получи. Живость нужно было гасить. И я гасила. Вместе с ней копился стыд. Дед не защищал. Теперь он говорит, что ничего не знал, потому что бабушка делала это без него, а он всё время был в гараже, чтобы самому не попасть под её гнев.

С семи лет мне уже оставляли список дел — убрать дом, приготовить еду, покормить скот — и уезжали на весь день, оставляя одну. Это тоже казалось нормальным. Я не знала, что бывают дома, где семилетнего ребёнка не оставляют одного на целый день, где взрослые играют с детьми, где выходные не означают полоть, чистить, кормить, убирать. Я узнала это только потом, когда увидела другие семьи, и это был не шок, а тихое горе по жизни, которая бывает у других по умолчанию. И зависть.

Но я не была только послушной. Когда дедушка приходил с ночной смены и заваливался спать, а мне хотелось гулять, я знала: у бабушки просить бесполезно. У деда в сознании — тоже. Но если подойти к нему спящему, потрогать за плечо и быстро, ласково, пока он ещё не до конца проснулся, спросить «дедуль, можно погулять?» — он кивнёт и скажет «иди». Он соглашался на всё в этом состоянии. Я это вычислила лет в восемь и пользовалась каждый раз, когда бабушки не было дома.

Это не было хитростью ради хитрости. Просто прямой путь не работал. Прямо попросить — откажут. Объяснить, что хочется — засмеют или накажут. А гулять хотелось. И Лиса нашла обход. Как находила потом всю жизнь: не через дверь — через окно. Не словами — расчётом. Не правдой — стратегией.

Со мной никто не проводил время просто так. Я должна была уметь себя занять сама, и я занимала. Рассматривала вещи в стайке. Единственное, что мне иногда давал дед — возможность возиться рядом с ним. Выпрямлять гвозди, потому что новые купить было не на что. Пилить деревянные. Смотреть, как он что-то чинит. Мне было четыре, когда я нашла рейки, которые он долго выстругивал на наличники для окна, и «потопорила» их все на маленькие кусочки. Просто потому, что я хотела делать то, что делают взрослые. Других игрушек не было. Другой игры — тоже.

Убирать двор, чистить снег с крыши, полоть траву на жаре — всё это не считалось работой. Это считалось или развлечением, или обязанностью. В нашем доме разницы между этими словами почти не было.

Я очень рано выучила простую внутреннюю математику: полезная — значит нужная. Нужная — значит не выгонят.

Это стало главным правилом: предугадай, что нужно взрослому. Сделай раньше, чем попросят. Улыбнись раньше, чем заметят. Стань необходимой — и тебя оставят.

Ещё я любила уходить далеко за город одна — начиная лет с шести. Никто не спрашивал куда. Никто не провожал. Главное — вернуться до восьми вечера, иначе «вернут с прутом». Такое я тоже проходила. Часов тогда не было, но я до сегодняшнего дня «чувствую время» до минут, что удивляет близких.

За городом был перерабатывающий завод, а рядом с ним — огромная гора из шлаков. Серая, сыпучая, с резким запахом, от которого щипало в носу. У подножия стояло кислотное озеро — неестественно яркого цвета, бирюзового или зелёного, я уже не помню точно. К нему нельзя было прикасаться. Все это знали. Я тоже знала. Но ходила туда снова и снова.

Я забиралась на самый верх этой горы. Шлак осыпался под ногами, иногда я съезжала на метр назад, карабкалась снова, цеплялась руками. Наверху садилась и смотрела на весь город. Одна. Сверху всё выглядело маленьким и тихим — дома, дороги, огороды, люди. Отсюда бабушкин крик не доставал. Отсюда ничего не доставало.

Зимой я каталась с этой горы на санках — как с обычной горки, только горка была токсичной, а внизу, если не затормозить вовремя, ждало озеро, в которое лучше не падать. Однажды я упала не в озеро, а на бок — ударилась солнечным сплетением и несколько минут не могла дышать. Лежала на шлаке, смотрела в небо и ждала, когда воздух вернётся. Вернулся. Я встала и поехала снова. Домой не рассказала.

Мне нравилось быть одной. Не всегда — но там, наверху, одиночество было не болью, а пространством. Местом, где никто не кричал, где я была не байбасаркой, не обузой, не сиротой при живой матери. Просто девочкой на горе.

## **Глава Мыши.**

Когда мы переехали из квартиры в дом, там было очень много мышей и крыс. Отравы тогда не было, и дедушка ловил их капканом. Каждое утро приносил улов — одну, две, иногда три.

Я их собирала, раскладывала на белой тряпочке дохлых мышат в ряд и играла с ними. Это были мои детишки в садике. Я их пересчитывала, переставляла, разговаривала с ними. Они были маленькие, серые, с закрытыми глазами и поджатыми лапками. Мне не было страшно и не было противно. Мне вообще ничего не было. Просто — мои, и я делаю с ними что хочу. Впервые в жизни я решала.

Как-то я спрятала эту тряпочку за дверь. Двенадцать мышек, аккуратно разложенных в ряд. Не знаю, сколько дней они там пролежали — никто про санитарии и гигиену тогда не рассказывал. Бабушка мыла полы, открыла дверь,

увидела белую тряпочку, развернула — а под ней двенадцать дохлых мышей. Как она кричала. Как она ругалась. А я стояла и смотрела. Не испугалась. Не заплакала. Просто смотрела, как бабушка, которая могла наорать на мужика на рынке и подраться с соседом, визжит от моих мышей. Она, которая до ужаса боялась мышей, — и я, которая их собирала голыми руками.

Потом был бойкот против двора. Когда дворовые меня обижали, я решила показать, что со мной лучше не связываться. Принесла дохлую крысу — большую, серую, тяжёлую — и начала ею размахивать рядом с кустами, где они обычно сидели. Играла с ней, подбрасывала, ловила. Они смотрели с отвращением и держались на расстоянии. Это работало — ровно до момента, когда из кустов на крысу прыгнула кошка. С крысой пришлось расстаться. Но несколько минут я была хозяйкой двора.

А ещё на моей совести два утопленных щенка. Собака оценилась, и дедушка сказал, что лишних надо утопить. Объяснил так. И доверил это мне. Мне было лет шесть или семь. Я взяла щенков и сделала то, что он сказал. С абсолютным равнодушием. Без слёз, без сомнений, без дрожи в руках. Так же, как забивала крыс, которые не до конца умирали в мышеловке, — добивала, потому что так надо. Потому что дедушка сказал. Потому что в этом доме приказы не обсуждались, а спрашивать как я буду себя чувствовать при этом и после я не научилась. Или уже отучилась.

Сейчас я даже паука лишний раз не обижу. Сейчас от этих воспоминаний щемит так, что хочется зажмуриться и отмотать назад. Но тогда — ничего. Никакого чувства. Как будто та часть, которая должна была чувствовать боль за живое существо, уже была выключена. Она выключилась раньше — ещё в полгода, когда крик не работал и никто не приходил. К шести годам выключатель уже давно был в позиции «офф». И руки делали то, что говорили делать, — без вопросов, без чувств, без сопротивления.

### Глава Шесть тенге.

Однажды мама дала мне шесть тенге на цветную бумагу. Пятьдесят американских центов, если переводить в другую жизнь. Я их потеряла. С СДВГ теряешь вещи постоянно — не стараешься, а потому что голова устроена так. Но тогда я не знала никаких слов про нейроотличия. Тогда это называлось просто: получи.

Мама сказала: до пяти вечера найди, иначе будут последствия.

Я искала везде. Не нашла. Ровно в пять она взяла резиновый шланг от стиральной машины. Лицо у неё было спокойное, равнодушное. Она была без крика, без истерики, без слов. Методично. Как будто я не ребёнок, а предмет, который нужно обработать. Била, пока не устала.

Тело стало чёрным. На соревнование по пионерболу я не пошла на следующий день — не могла двигаться. Никто особенно не спросил почему. Бабушка всё видела. Ничего не сказала.

Ребёнок, которого бьют без чувства, усваивает одно: тело — не твоё. Больно — виновата сама. Лучше не чувствовать. Ни чувства, ни тело — очень удобная диссоциация на любой стресс.

### Глава Ремень.

Бабушка тоже била.

Не рукой. Ремнём от кожаной сумки — с металлическим карабином, который при каждом ударе оставлял отдельный след. Она держала меня, чтобы я не вырвалась. Когда тебя держат, некуда деться. Тело сжато чужими руками, и единственное, что остаётся, — ждать, пока кончится. Я пробовала вырваться. Не получалось. И тогда внутри включалось что-то каменное — не мысль даже, а решение, принятое телом без меня: вытерпи. Просто вытерпи.

Так внутри собирался **панцирь** — мышца за мышцей, слой за слоем. **Замёрзшая часть**, которая выключила чувства, потому что чувствовать было смертельно опасно. Потом я тридцать лет не смогу его снять.

Игнорировать себя. Делать через силу. Продолжать, даже когда внутри всё кричит «нет». Тело выключало сигнал боли раньше, чем он доходил до головы. Это называется диссоциацией. Тогда это называлось — нормально.

### Глава Стайка.

В том же возрасте мальчик во дворе разбил мне нос до крови. Просто так. Я была самая маленькая, взрослых рядом не было. Домой я не пошла. Спряталась в стайке — тёмном деревянном сарае на заднем дворе, где пахло сеном, железом и затхлым деревом. Кровь капала на снег. Я прикладывала к лицу снежные комки, меняла их, когда они становились красными и мокрыми, и стояла так одна, пока кровь не остановилась. Потом вытерла руки

о штаны и пошла домой, как будто ничего не произошло. Спустя годы ЛОР сказал, что у меня был сломан нос и плохо сросся — потому не дышит.

В том дворе меня часто обижали. То обплюют, то засыпят пылью, то ударят. Я перестала туда ходить.

Когда я падала с велика на полном ходу и раздираала спину об асфальт, домой не шла. Подпалила волосы от тополиного пуха — тоже. Шла к подружкам. Они промывали, заклеивали, помогали чем могли. Я делала так каждый раз, когда было повреждено тело, — обходила дом стороной и искала помощь где угодно, только не там, где жила.

Моя Лиса к тому времени уже знала все обходные пути: к кому бежать, у кого просить, кому улыбнуться, чтобы помогли. Куда угодно — только не домой.

Стыд говорил не «со мной произошло плохое». Стыд говорил: я сама — плохое.

Домой идти с болью было страшнее, чем стоять одной с кровью на улице. Не потому что улица безопаснее, а потому что дома за боль наказывали. Не за поступок. За сам факт боли. Как будто болеть, падать, раниться — это не несчастье, а проступок. Как будто у ребёнка нет права на боль.

Это записывалось в тело как факт. Боль и страх я к тому времени уже умела притуплять — за челюсти, за втянутый живот. Моя боль никому не нужна. Это стало привычным.

Однажды бабушка избила меня грязной половой тряпкой, которой я помыла крыльцо, по лицу — прямо на крыльце, при соседке, за плохо вымытые ступеньки. Соседка стояла и смотрела. Молчала. Стыд тогда был такой, что хотелось исчезнуть прямо в эти ступеньки, провалиться в них, стать меньше собственной тени. Щёки горели, горло сжалось. Я стояла и не двигалась, пока бабушка не ушла. Я не заплакала. Уже тогда не плакала. Слезы не меняли ничего. Только делали хуже.

Этот стыд потом будет возвращаться. В том, как сжимаюсь после ошибки. Как не выдерживаю чужой взгляд. Быть увиденной — опасно. Потому что когда видели — били.

## **Глава Ночь.**

Однажды ночью мы с мамой шли вместе после какой-то её вечеринки. Такие дни, когда она вообще меня брала провести время вместе, выглядели почти всегда одинаково: она где-то пила, а я должна была существовать поблизости и не мешать. Мне было семь. Было темно. Она шла быстро, не держа меня за руку, иногда толкала, если я отставала, как будто я не ребёнок, а какая-то неловкая сумка, которая цепляется за дорогу и всё время запаздывает.

Потом она пошла ещё быстрее, и вдруг на меня что-то нашло. Наверное, уже после той истории с шестью тенге, после шланга, после всей этой накопившейся тишины внутри. Я просто остановилась, развернулась и пошла в другую сторону. Мне было семь лет. Ночь. Тёмная улица. И я шла от матери, хотя на самом деле, конечно, шла не от неё, а к одной невозможной вещи: я ждала, что она сейчас обернётся. Что заметит. Что позовет. Что побежит за мной.

Она не обернулась.

Я дошла до остановки, села в автобус и уехала домой. Слава богу, знала маршрут и свою остановку. Но важнее автобуса, маршрута и тёмной улицы было другое: если я исчезну, никто не побежит за мной. Тело запомнило это в ту ночь не как драму и не как обиду, а как закон.

Потом, уже взрослой, любая трещина в близости будет переживаться мной не как обычная человеческая трудность, а как конец света. Не «нам сейчас тяжело», а «меня бросят». Не «человек злится», а «я снова одна против мира». И где-то очень глубоко будет жить вопрос, который я сорок лет не смогу заглушить: если я стану достаточно важной, кто-нибудь всё-таки однажды побежит за мной?

## **Глава Тройка.**

Однажды в третьем классе я принесла тройку.

Бабушка взяла ножку от стула и сломала её об мою спину.

Она боялась плохих оценок — вернее, всего, что за ними стояло: провала, нищеты, падения. Ребёнок войны, она не знала другого способа воспитывать. Передавала единственное, что имела: ужас перед ошибкой.

Если в тетради почерк был недостаточно аккуратным, бабушка рвала тетрадь. Переписывай. Я переписывала. До ночи. Если снова выходило не так, она рвала ещё раз. И я переписывала ещё раз.

Так внутри постепенно собиралась система, которая потом будет управлять всей моей жизнью. Ребёнок, который чувствует, что любовь можно потерять, начинает искать способ её удержать. Кто-то становится тихим. Кто-то — невидимым. Я выбрала другой путь: стать идеальной. Не потому что так любила учёбу. А потому что тело помнило ножку стула. Разорванные тетради. Тройка давно перестала быть просто тройкой. Ошибка стала сигналом опасности. Я должна быть безупречной, чтобы быть в безопасности. Я не просто старалась. Я пыталась заслужить право быть любимой.

Мир, в котором я росла, говорил одно и то же в сотнях вариантов: боль — это нормально. Тебя могут бить, и это не значит, что тебя не любят. Это значит, что ты ещё недостаточно хорошая. Стань лучше — и, может быть, бить перестанут.

Когда у бабушки было особенно плохое настроение, она запугивала детдомом. Говорила, что приедет полиция и заберёт меня. Что я буду скитаться по помойкам. Она и своим детям так говорила — что по ним тюрьма плачет. Это был её язык. Единственный язык, который она знала.

И ещё она любила напоминать, что я обязана быть ей благодарна. Что она спасла мне жизнь. Что без неё я бы оказалась в детдоме. Скажу честно: благодарности во мне родилось мало. Когда я вспоминаю всё это, я чувствую не благодарность, а щемящую боль. Ужас от детдома, от помойки, от выброшенности — всё это оседало во мне как хронический страх. Беспомощность. Безднадёжность. И рядом с этим — другая правда, от которой тоже никуда не деться: без неё меня бы действительно, возможно, не было. Она спасала мне жизнь и одновременно день за днём убивала во мне ощущение, что эта жизнь чего-то стоит.

Но где-то между пятёрками и ужасом я начала замечать кое-что. Когда задача получалась — внутри на секунду становилось тихо. Не радостно. Тихо. Как будто ум, который постоянно сканировал опасность, на мгновение останавливался и просто был. Я тогда не знала, что это значит. Сейчас думаю — это был первый проблеск того, что я — не только функция.

## Глава Бабушкин психотерапевт.

В восемь лет я стала бабушкиным психотерапевтом.

Она начала рассказывать мне своё. Как первый муж — мамин отец — бил её и насиловал, как отбил почку, как пускал по кругу своих друзей. Как он умер — передоз, захлебнулся в собственной рвоте. Как в девять лет она катала камни для железной дороги и у неё не было обуви, чтобы пойти в школу. Как её маму отец наматывал за волосы на кулак и тащил на коне. Как бывшая жена моего деда Валерия закопала под калитку бабушкину фотографию с иглами для сглаза. Как сама бабушка дралась с мужчинами на рынке.

Она рассказывала всё это мне. В подробностях. Не пропуская телесного, кровавого, унижительного.

Я слушала и всё представляла. Очень ярко. Очень подробно. Стоило мне услышать что-то — и в голове сразу разворачивалось кино. И в моём кинотеатре шли фильмы про изнасилования, побои, смерть в блевотине, женщину, которую тащат на коне за волосы, драки, кровь, ножи, тюрьму, порчу, унижение.

Я научилась быть собранной в том месте, где очень хотелось быть маленькой. Научилась слушать там, где хотелось зажать уши и убежать. Научилась функционировать там, где хотелось расплакаться и быть утешенной. Восемь лет — это не ранняя зрелость и не эмпатия. Это ребёнок, у которого отобрали детство и выдали вместо него чужую боль вместо завтрака. Психотерапевты потом называли это «парентификацией». Я называла это «по вечерам».

Так во мне включился **Железный Человек**. Тот, который всё делает, всё выдерживает, только ничего не чувствует. Ему не нужно было сердце. Ему нужно было выжить.

Потом мне пришлось выключить картинки. Не сразу — постепенно, как будто внутри кто-то медленно убирал яркость у экрана, пока он совсем не погас. Сейчас я почти не вижу сны. Когда закрываю глаза, у меня темно. Я могу знать, но не видеть. Я не могу представлять и воображать. Только знать. В медитациях я потом вспомню тот внутренний момент, когда эта девочка решила стать «слепой», потому что видеть всё это было уже невозможно. Поножовщина, драки, бабушкины истории, как она как-то напала с ножом на дедушку — всё проходило через картинки, и единственный способ выжить был выключить проектор. Психика сделала это без моего разрешения. Спасла и одновременно искалечила. Так родилась **Слепая Девочка**.

Но если картинки можно было отключить, то ощущения в теле — нет. Когда кто-то рядом страдал, я чувствовала его боль физически, в своём теле, а не в его. И сейчас так же. Поэтому я не могу смотреть новости. Не могу смотреть фильмы с насилием. Тело до сих пор работает как антенна для чужого страдания. Та восьмилетняя девочка, которая сидела и слушала бабушку, никуда не делась.

Когда у бабушки болела голова, я клала ей руки на голову и пыталась снять боль, как умела. Что-то вроде гипноза, какого-то детского энергетического лечения задолго до любых слов про это. Она говорила: полегчало. Мне было восемь. Я брала чужую боль на себя и думала, что так и должно быть, потому что в нашем доме это и было моим способом быть нужной. Просить внимания — стыдно. Просить любви — бессмысленно. Но можно заслужить своё место, если стать полезной. Если стать той, без которой не обойдётся.

## Глава Нож.

В восемь лет при мне бабушка напала на деда с ножом.

Он выбил нож, вывернул ей руку. Я стояла в дверях. Ноги приросли к полу. Она потом ходила в лонгете. Он остался жив. Всё кончилось. На следующее утро бабушка варила кашу. Дед ушёл в гараж. Я пошла в школу. Никому ничего не рассказала.

Это и было, наверное, одним из самых страшных уроков моего детства: катастрофа может случиться у тебя на глазах, а утром все будут вести себя так, будто ничего особенного не произошло. Ужас не обсуждается. Страх не признаётся. Жизнь продолжается как ни в чём не бывало, и ребёнок остаётся один на один со всем, что в нём за это время успело записаться.

А записалось многое. Ощущение, что в любой момент нож может снова появиться в чьих-то руках. Что мир может треснуть внезапно и без предупреждения. Что тишина в доме — это не обязательно покой. Иногда это просто пауза между ударами.

Потом я всю жизнь носила в себе это ожидание катастрофы и долго путала его с интуицией, ответственностью, зрелостью, чем угодно, только не с тем, чем оно было на самом деле: телом, которое так и не поверило, что безопасность вообще существует.

## Глава Побывки.

Мама иногда появлялась — на несколько недель, иногда меньше. Бабушка однажды попробовала отдать меня ей: поживи с мамой. Мама продержалась две недели, потом запила, и бабушке пришлось срочно меня забирать. Вторая попытка длилась ещё меньше — неделю.

В девяностые мама торговала сигаретами. Я помню, как она на рынке набросилась на какую-то женщину, разнесла ей товар, закричала, устроила сцену из-за ерунды, как мне тогда казалось. Люди смотрели. Мне было так стыдно, что хотелось стать невидимой. Не быть её дочерью хотя бы эти несколько минут.

Мама была громкой, грубой, вульгарной, и всё это тоже записывалось во мне как знание о женщине. Не как мысль «женщины бывают такими», а как внутренний образ женского: крик, грязь, отсутствие достоинства, презрение к себе. Другого образца у меня не было.

И ещё важнее — она никогда мной не гордилась. Никогда не сказала «молодец», не погладила по голове, не поздравила с днём рождения. Для ребёнка мать — это зеркало, в котором он впервые видит, существует ли он вообще. Когда зеркала нет, внутри образуется **Пустота**. Не истерическая, не громкая, а очень тихая: меня не видят. А если меня не видят, значит, я неинтересная. Значит, сам факт «я есть» ничего не значит. Значит меня и нет совсем.

Она врала всё время. Обещала прийти — не приходила. Обещала не пить — пила. Когда совсем опускалась, рассказывала мне, как в детской колонии глотала иглы, чтобы попасть в больницу, и как вскрывала вены. Мне было восемь, и я сидела напротив собственной матери, которая рассказывала про иглы в горле и показывала шрамы от перерезанных вен, — и это было наше «время вместе».

Дядя Олег жил у нас то месяцами, то исчезал, то снова появлялся. Пил, бросал, опять пил. Через каждые несколько месяцев они с мамой уходили в запой и выпадали из жизни. Это было уже почти ритмом, к которому привыкаешь, как к плохой погоде. Как-то он спал у нас на диване пьяный и описал его. Мне было уже немного странно, что взрослый мужчина может лежать и мочиться под себя посреди дня, и никто особенно не воспринимает это как конец мира. Только как ещё одну форму маминной и Олеговой жизни. А ну и проклятья бабушки «чтоб он сгнил где-то».

И где-то в девять лет я поняла одну очень жёсткую вещь — не ощущением, а уже ясной мыслью: маме и Олегу нельзя помочь. Я даже сказала это бабушке. Она не ответила. Внутри меня что-то закрылось. Не со скрипом, не с драмой. Тихо. Ребёнок, который всё ещё надеялся, что мама однажды придёт и станет мамой, умер без шума.

В девять лет что-то просто перестало включаться. Не сломалось — устало.

Потом, спустя годы, все эти побывки, пьянки, рыночные сцены, враньё, молчание вместо поздравлений сложатся в один внутренний приговор: я не та, ради которой меняются. Не та, ради которой выбирают трезвость. Ребёнок не думает: у мамы болезнь, у мамы своя сломанность, мама не может иначе. Ребёнок думает: значит, дело во мне.

Так внутри меня родился **Беспомощный Капитулянт**. Не ленивый. Не слабый. Просто — тот, кто устал надеяться. Тот, кто решил: если перестать ждать — перестанет болеть. Он лёг и больше не поднимался. Не потому что не мог. Потому что каждый подъём заканчивался одинаково.

А Дикий Котёнок к тому времени уже умел это в обе стороны одновременно: хотеть на ручки — и шипеть, если протянешь руку. Ненавидеть маму за то, что не пришла, — и ненавидеть себя за эту ненависть.

-----

Здесь можно остановиться. Много боли подряд. Много ударов, которые ложились один на другой, пока ребёнок не перестал различать, где один кончается и начинается следующий. Но ребёнок — выжил. Ты знаешь это, потому что держишь эту книгу в руках.

## Глава Зеркала.

Потом Олег вспорол себе живот ножом.

Хотел умереть. Не умер. Потом показывал мне шрам. Мне было девять, и я уже знала, что такое суицидальная попытка — не как слово, а как шрам на животе дяди, как запах спирта и бинтов, как его глаза после, пустые, будто внутри выключили свет.

Внутри поселилось знание: люди могут уничтожить себя, и никто не может это остановить. Моя первая попытка вскрыть вены будет в тринадцать. Между его шрамом и моей первой попыткой пройдёт четыре года.

## Глава Через силу.

Бабушка и Олег часто заставляли меня есть через силу — варёные помидоры со шкуркой в борще, пересоленное, переваренное, что угодно. Когда я готовила сама и что-то пригорало или пересаливала, меня заставляли съесть всё самой. Я не хотела — они заставляли. Тело не имело значения.

Так я училась одной из самых опасных вещей: моё «не хочу» не важно. Моё «не могу» не важно. Тело — не источник правды, а что-то, что нужно заставить подчиниться. Потом, уже взрослой, я долго удивлялась, почему не чувствую голод, не чувствую сытость, могу есть стоя, на ходу, не замечая вкуса, как будто еда — это задача, а не удовольствие. Это началось не в диетах и не в стрессе на работе. Это началось здесь.

Тело замолчало. Перестало говорить «не хочу» и «хватит». А когда тело молчит — оно и не скажет «мне плохо, мне пусто, мне нужно тепло». И тогда рот становится единственным входом, через который можно впустить хоть что-то. Не потому что голодна — потому что пусто. Так внутри меня родилась **Обжора**. Не жадная — голодная. Не по еде — по тому, чего еда заменяла. По теплу. По ощущению «я существую». Еда не утешала. Но на секунду заполняла.

## Глава Сервант.

В девять лет я разбила огромный сервант с хрусталём — «моё приданое», как говорила бабушка. Случайно уронила книгу на стеклянную полку, стекло пошло вниз, и всё с этим жутким звоном разлетелось. Внутри всё замерло — как перед ударом. Меня избили так, что с того дня я сделала окончательный вывод: ни одна сломанная вещь не стоит того, чтобы из-за неё расстраиваться. Вещи — просто вещи. А вот за вещи — убивают.

Разбитая чашка, потерянные деньги, тройка — всё значило одно: сейчас будет больно. Идеальность была единственной формой безопасности.

Потом бабушка всё-таки выгнала меня из дома по-настоящему. Не «постой в коридоре», не «иди подумай над своим поведением», а вон. Пришлось идти к маме — она жила у собутыльника, и, слава богу, я знала где. Я ночевала там две ночи. Дед за мной не пришёл. Ни разу за всё детство он меня не защитил. Потом говорил, что не знал. Я до сих пор иногда думаю: как можно было не заметить, что ребёнка нет дома двое суток?

Через два дня бабушка пришла и забрала меня. Даже не извинилась. Просто сказала: пошли.

Две ночи у собутыльника. Девять лет. И дед, который «не знал». Это была правда о моём месте в семье: я здесь, пока удобна. Как только становлюсь проблемой, дверь открыта.

## **Глава Река.**

В десять лет пьяный родственник взял меня и бросил в реку.

«Научу плавать», — сказал он.

Я не умела плавать. Я тонула. Дед стоял рядом и не вмешался. Помню только воду и то, что никто не защитил. С тех пор я боюсь воды не образно, не символически, а телом. Тело помнит. С тех пор река для меня — не вода.

**Река** — это то, что может убить. Тело запомнило это раз и навсегда.

Защиты нет. Даже «свои» могут причинить вред, а другие будут стоять и смотреть.

## **Глава Алкоголь.**

В десять лет собака разорвала маме губу. Она была пьяна и шла к кому-то в гости напролом, собака бросилась, мама пришла потом к нам с зашитой губой, части губы не было. В двенадцать лет Олег потерял глаз. Пьяная компания. Он спал. Кто-то ударил его молотком. Я видела его потом — глаза не было. Было страшно смотреть каждый раз на него.

Алкоголь к тому времени уже не был для меня чем-то взрослым, странным, романтическим или запретным. Алкоголь был вот этим. Шрамом на животе. Губой, которой нет. Глазом, которого нет. Ножом в руке бабушки. Люди вокруг меня не просто пили. Они медленно, последовательно, почти методично разрушали себя у меня на глазах. А я стояла рядом и смотрела, и не могла ни остановить, ни отвернуться, ни уйти. Проклятие бабушки сбывалось на моих глазах. Мама разрушалась. Олег разрушался. Число 42 тикало где-то внутри, как бомба, о которой все знают, но никто не говорит вслух.

## **Глава Горе.**

Вот что было нормой.

Никто не играл со мной просто так. Никто не проводил со мной время для меня. Я одна гуляла, одна ходила в школу, одна играла, одна болела, одна справлялась. Никто ни разу не сказал: я тебя люблю. Никто не обнял просто так. Не сел рядом. Не спросил — как ты.

Это не жалоба. Это просто то, как было.

Горе по жизни, которая другим досталась по умолчанию. По играм, которых не было. По объятиям. По словам, которых не было ни разу. Я долго думала, что хотеть этого — слабость. Просить не стыдно. Стыдно тем, кто не дал.

## **Глава Дневник.**

К девяти годам система уже собралась.

Учёба давалась легко, и это стало моей валютой. Пятёрки снижали напряжение в доме. Не сильно. Не надолго. Иногда всего на вечер. Но хотя бы так. Тройка означала катастрофу — не потому что тройка сама по себе что-то значит, а потому что за ней стояло всё остальное: крик, унижение, побои, ножка стула, разорванные тетради.

Я научилась прятать тройки.

Аккуратно вырывала страницу из дневника, шла к бабушке подруги, просила чистые листы из другого дневника, потом дома вшивала их иголкой и ниткой, потому что степлера у нас не было. Линии должны были совпасть. Бумага должна была лечь ровно. Нумерация страниц должна была совпасть. Почерк — не выдать меня. Мне было девять, и я подделывала школьный дневник с точностью маленького фальшивомонетчика.

Если бы кто-то из взрослых удосужился заметить этот талант, он бы понял: у ребёнка либо светлое будущее в криминале, либо очень большой страх.

Страх выиграл. Стала продакт-менеджером.

Подделывала я не только для себя. В седьмом классе моя подруга Камила лежала в больнице с гайморитом. А я ставила школьное выступление и не могла обойтись без неё — она была лучшей. Её не отпускали. Врачи сказали: нет. Классный руководитель сказала: ну что поделаешь.

Я написала заявление от имени классного руководителя. Подделала её подпись — к тому времени я уже хорошо умела копировать почерки, натренировалась на дневнике. Потом подделала подписи ещё двух учителей — «все согласны, ребёнок может быть отпущен на мероприятие». Принесла в больницу. Отдала. Камилу отпустили. Выступление состоялось. Никто ничего не узнал.

Лиса умела обходить любую систему, если внутри этой системы мне говорили «нельзя». Прямо попросить — не поможет. Объяснить, почему важно — не услышат. Значит — сделать так, чтобы система сама выдала нужный ответ. Подпись — это просто чернила на бумаге. Главное — чтобы совпало.

Но однажды мне не пришлось ничего подделывать.

В седьмом классе объявили конкурс на юного журналиста в местную газету. Набирали среди 5-11 класс нашего лицея. Я спросила у дедушки — стоит ли идти. Он сказал: «Конечно, иди». Это был, кажется, единственный раз за всё детство, когда взрослый рядом со мной сказал не «нельзя», не «не лезь», не «кто тебя просил», а просто — иди.

Я пришла и оказалась самой маленькой. 156 сантиметров роста. Остальные — из десятых-одиннадцатых классов, выше меня на голову-две, некоторые уже с усами. Нам дали задание: написать статью на свободную тему за неделю.

Я не знала, о чём писать. Но знала, что умею делать: приходить к незнакомым людям и задавать вопросы. Бабушка научила меня не бояться взрослых — точнее, научила бояться только её, а на фоне бабушкиного гнева любой директор казался мне вполне безобидным.

Я пошла без приглашения к директору ТЭЦ. Просто зашла в приёмную, сказала, что из газеты, что пишу статью. Секретарша посмотрела на меня сверху вниз, обомлела от моей наглости и напора и... пропустила. Директор оказался нормальным мужиком — ответил на вопросы про отключения света и тарифы, не смеялся, говорил серьёзно, как со взрослой. Потом я пошла в «Алтайэнерго» — то же самое. Зашла, представилась, спросила, записала.

Через неделю принесла статью. Из всей группы выбрали одну меня. Напечатали в газете. Статья называлась «Хвабрый портняжка», где редактор газеты меня представила, рассказала всем о моем смелом поступке узнать на актуальную злободневную тему и опубликовала мое интервью. Потом ещё несколько раз публиковали. Я получила свою первую настоящую зарплату. Не через тропу. Не через страх. Через то, что умела: прийти, спросить, записать, написать.

Дедушка, когда узнал, ничего не сказал. Как обычно. И деньги не забрали. Это было по их меркам почти похвалой.

## **Глава Не хотеть.**

Я очень рано перестала позволять себе хотеть.

Не потому что была скромной. И не потому что желания были мелкими или «неважными». А потому что желание делает человека уязвимым. Если хочешь — могут не дать. Если ждёшь — могут не прийти. Если тянешься — могут оттолкнуть. Психика выбрала более безопасный путь: не хотеть. Делать то, что нужно. Решать задачи. Достигать. Быть функцией. И ничего не хотеть получить от других.

А иногда я ловила себя на странном состоянии, как будто смотрю на происходящее немного со стороны. Как будто внутри есть кто-то, кто наблюдает, фиксирует, записывает, но не участвует. Ни паники, ни боли — только регистрация. **Замёрзшая часть** — та, что собиралась по слоям с каждым ударом ремня, — к этому времени уже не просто защищала. Она управляла. Это состояние потом будет возвращаться в самых тяжёлых точках моей взрослой жизни — во время родов, во время эмиграции, во время скандалов, во время депрессии. Оноемение оказалось надёжным инструментом. Оно не лечило, но позволяло продолжать.

Пустота выключала чувства. Железный Человек продолжал действовать. Идеальная пара для выживания. Катастрофа для жизни.

Я очень много читала. Чтение было одним из немногих способов легально исчезать из реальности. В книгах не били, не выгоняли, не заставляли угадывать настроение по шагам. Через книги я впервые узнала, что можно что-то чувствовать и не быть за это наказанной. Хотя бы чужими чувствами, чужими словами, чужой жизнью.

Я не помню, чтобы кто-то спрашивал меня, что я чувствую. И не помню, чтобы я сама задавала себе этот вопрос. Я знала, что надо делать. Я не знала, чего хочу. Тогда это не казалось важным. Станет критично позже, когда мне будет тридцать с лишним, и я буду сидеть в пустой квартире в Калифорнии и не смогу ответить на самый простой вопрос: чего ты хочешь? Не потому что вопрос сложный. А потому что «хотеть» было отключено очень давно.

## **Глава Сибирь.**

В тринадцать мы переехали из Казахстана в деревню в Сибири.

Новая страна. Новая школа. Новый мир, в котором мне опять не было места.

Я была девочкой-отличницей, которая не пьёт, не гуляет с мальчиками, не носит того, что носят другие, говорит как-то не так, смотрит куда-то не туда и вообще всем своим существованием нарушает местный порядок. Белая ворона, только не гордая и не свободная, а обычная напуганная девочка, которая очень хочет всем понравиться, чтобы быть в безопасности.

Меня начали травить. Портили вещи. Оскорбляли. Говорили гадости так, чтобы я слышала. Шептались за спиной. Делали всё то, что школьная стая умеет делать с тем, кто не совпадает с ней ни внешне, ни внутренне. Мальчики засовывали снег за шиворот.

Я пробовала справляться сама.

Однажды зимой, после очередной порции закиданного за шиворот снега и чьих-то рук там, где им не место, я вышла на перемене в уличный туалет. Набрала огромный ком снега — плотный, тяжёлый, с кулак взрослого мужика. Пронесла его в класс за пазухой и села за парту как ни в чём не бывало. Сидела, ждала. Снег начал таять, по животу потекла ледяная вода, но я не двигалась. Через пять минут встала посреди класса, развернулась к ним лицом и швырнула этот ком в их парту так, что он разлетелся им прямо в физиономию. Брызги, ошметки снега, мокрые тетрадки, кто-то заорал. Меня, конечно, тут же выставили из класса. Но я шла по коридору и была очень довольна собой. Впервые за месяцы — довольна.

Это не помогло. Они продолжали. Тогда я сделала другое.

У дедушки на ключах висел брелок — маленькая декоративная сабля, сантиметра три. Тупая, бесполезная, просто украшение. Я забрала её, нашла точильный камень и наточила — медленно, аккуратно, как дедушка точил ножи. Потом принесла в школу, положила на парту и сказала тем, кто меня доставал: если ещё раз тронете — буду защищаться. Показала лезвие. Они засмеялись. Три сантиметра — это же не нож, это смешно.

Один из них решил проверить... Я вонзила саблю ему в руку. До крови. Он отдёргнул, посмотрел на кровь, посмотрел на меня. Я смотрела в ответ. Не мигая.

После этого ко мне мальчики больше не лезли.

Дома я ничего не говорила. Нельзя приходиться со слабостью. Но в какой-то момент кто-то из школы позвонил с угрозами и начал говорить, что я шлюха. И попал на мою гром-бабушку.

Я умоляла её не ходить в школу. Очень хорошо уже знала, что её способ защиты может сделать хуже. Она всё равно пошла. Устроила скандал. Поставила всех на место. Заставила прийти с родителями в сельсовет. Со стороны это выглядело как защита.

Но детская социальная система устроена жестоко и просто. После этого стало хуже. Намного хуже.

Вся школа объявила мне игнор. Несколько месяцев со мной никто не разговаривал. Не ругались, не толкали, не спорили. Просто делали вид, что меня нет.

Дикий Котёнок внутри к тому времени уже забился в самый дальний угол. Его не просто не любили — его как будто стёрли.

Когда никто не смотрит, не отвечает и не замечает — возникает не одиночество. Возникает чувство, что тебя нет.

Бойкот длился несколько месяцев. И где-то посередине внутри что-то переключилось.

До этого я действовала как мама. Упрямо, напрямую, в лоб. Кинула снежком в лицо — и довольна. Воткнула саблю — и смотрю, не мигая.

Но мамина стратегия привела к бойкоту. Бить в ответ не помогло. Бабушкин скандал не помог. Сила не помогла. И тогда откуда-то из глубины поднялся другой голос — не мамин. Олеговский.

Олег — мамин младший брат — выживал по-другому. Он улыбался. Шутит. Подстраивался. Умел сгладить. Умел войти в комнату так, чтобы все расслабились. Бабушка говорила, что он туповат, но это было не про ум — это был его способ: стать удобным, стать приятным, стать тем, кого не выгоняют. И вот после месяцев молчания, после месяцев невидимости, я вдруг поняла: мне нужна не мамина стратегия. Мне нужна Олеговская.

Я начала шутить. Специально читала анекдоты — где попало, в газетах, в книжках — и записывала их в тетрадку. Учила наизусть. Приходила в школу и рассказывала. Сначала мне не отвечали. Потом кто-то хмыкнул. Потом засмеялся. Потом — «а расскажи ещё». Так я начала возвращаться из небытия. Не через силу — через смех. Не через удар — через обаяние.

Потом я стала давать списывать. Отличница, золотая медаль — у меня было то, что им нужно. И я поняла: если ты даёшь людям то, что им нужно, они перестают тебя ненавидеть. Не полюбят — но перестанут обижать. Этого было достаточно.

Потом я устроила вечер в школе. Организовала всё сама — задания, жюри, призы. Мне нужно было быть на виду, быть в центре, быть нужной. Не потому что хотела власти — потому что невидимость чуть не убила меня. Олимпиада прошла успешно. Учителя хвалили. Дети участвовали. Я стояла впереди и координировала. И внутри было не счастье, а облегчение: меня снова видят.

А потом я начала пить. В девятом классе — впервые. Не из любопытства и не из бунта. Из той же формулы: чтобы быть своей. Если они пьют — я пью. Если это цена входного билета в их мир — я плачу. Мамин алкоголь разрушал. Мой — покупал мне место за столом.

И ещё был Новый год. После бойкота. Я пришла на школьный праздник одетая проституткой. Бабушкины сапоги на каблуках — на два размера больше, я специально училась в них ходить, чтобы не упасть. Короткие шорты, блузка, и главное — розовый круглый значок, на котором было написано: \$2000. Ценник. Моя стоимость.

Навряд ли они поняли, кто я по прикиду. Для них это были просто странные шмотки. Но я знала. Это был мой протест. Не снежком и не саблей — костюмом. Вы сделали меня изгоем? Вот вам изгой. Вот вам проститутка. Вот вам всё, чего вы боитесь. А мне — не страшно. Я шла через зал на этих слишком больших каблуках, и внутри было не стыдно, а гордо. Впервые за долгое время — гордо.

Две стратегии. Мамина — бить в лоб, засыпать в углу. Олеговская — улыбнуться, подстроиться, стать незаменимой. Котёнок и Лиса. Не дружили. Но каждый спасал по-своему.

## **Глава Кукушка.**

Однажды я перевела стрелки на часах с кукушкой на один час назад.

Мне было четырнадцать, девятый класс. Я весь год проучилась на отлично — единственная во всём районе девочка, которая это вытянула, — и мне просто хотелось погулять. Хотелось внимания. Хотелось быть не только машиной для оценок, но и обычной четырнадцатилетней девочкой, которая идёт куда-то с подружками, разговаривает, смотрит на мальчиков и не думает каждую секунду, заслужила ли она право выйти из дома.

Дед заметил.

Наказание было на всё лето. Никаких прогулок. Никаких друзей. Только сидеть дома, полоть траву на жаре и читать книжки. За один переведённый час на кукушке. За одно маленькое нарушение. Живот сжался. Лето закончилось, не начавшись.

Но в этом доме никогда не было пропорциональности. Там не существовало ничего среднего. Либо ты идеальная, либо виноватая. Либо послушная, либо испорченная. Либо гордость семьи, либо почти преступница. Середины не было.

Проступок и катастрофа стали одним и тем же.

## **Глава Интернат.**

В четырнадцать лет я уехала в лицей-интернат. Прошла по конкурсу — шесть человек на место. Снаружи — способная девочка выбралась благодаря уму. Внутри проще: оставаться дома было невозможно.

Интернат был жёстким местом. Двенадцать девочек в комнате, три комнаты на этаже — тридцать шесть девчонок на один туалет. Пять раковин. Один душ, раз в неделю. Хочешь мыться чаще — мойся в ногомойке. Труба с дырочками, из которой течёт вода. Никаких штор. Стоишь голая, моешься, а напротив у кого-нибудь продлёнка, и они тебя видят через окно. Стыд давно перегорел — осталось только равнодушие к собственному телу. И тебе всё равно, потому что выхода нет, а помыться хочется. Утром чистишь зубы там же, в ногомойке, потому что к раковинам очередь.

В семь утра — подъём и зарядка. Обязательно. Если не встал — стягивают за ногу с кровати, и ты падаешь на пол. Особенно мальчикам не везло.

Кормили плохо. Мы воровали хлеб с маслом из столовой — это была наша еда. Хлеб с маслом. Вечером, после отбоя, когда все легли и свет погасили, ели сухую китайскую лапшу — прямо из пачки, не заваривая, хрустели под одеялом. Кто оставался летом и не уезжал домой, ел хлеб с растительным маслом и солью. Торт — это хлеб со сметаной, которую мне иногда передавала бабушка, посыпанный размолотыми таблетками от диабетиков вместо сахара. Это считалось праздником. По факту, конечно, это был не торт. Но когда альтернатива — хлеб без сметаны, это торт.

И вот что странно: я вспоминаю это с упоением. С восторгом. Это были самые счастливые времена моего детства. Потому что впервые в жизни я была не одна. Впервые вокруг были люди моего возраста, которые жили рядом, ели рядом, спали рядом. Никто не проклинал. Правила были жёсткие, еда — отвратительная, условия —

казарменные. Но это было лучше, чем дома. Намного лучше. И в этом — вся правда о моём детстве: казарма с ногомойкой казалась мне свободой, потому что сравнивать было не с чем.

В интернате случился один из первых моих настоящих инсайтов — не красивый, не терапевтический, не оформленный словами. Просто я вдруг увидела, что у других бывают мамы.

Настоящие.

Которые звонят. Приезжают. Привозят домашнюю еду. Помнят про праздники. На Восьмое марта девочки делали открытки и подарки мамам — легко, с радостью, как будто это самая естественная вещь на свете. И я смотрела на них и долго не могла понять, что именно чувствую. Не злость. Не обиду. Горе. И зависть.

Но жизнь в интернате была не только про горе и зависть. Жизнь в интернате была ещё и про выживание — а выживать я умела лучше всех.

В десятом классе мне нужно было звонить бабушке. Деньги мне не высылали — никогда. Междугородний звонок стоил жетон, жетон стоил денег, денег не было. Тогда я придумала.

Я брала десятикопеечные монеты и клала их на трамвайные рельсы. Трамвай проезжал — монета расплющивалась, увеличивалась в диаметре и иногда получалась точно по размеру жетона для междугородних автоматов. Не каждая. Примерно каждая третья. Остальные сплющивались криво или трескались. Но одна из трёх — подходила.

Потом я усовершенствовала способ. Нашла место на повороте трамвая, где мало людей и рельсы выгибаются — там трамвай проезжал медленнее и давил ровнее. Приклеивала монеты скотчем к рельсе в незаметном месте, по десять штук за раз. Ждала трамвай. Собирала результат. Из десяти монет получалось шесть-семь рабочих «жетонов». Этого хватало на несколько звонков.

Однажды перед Восьмым марта моя подруга Маша захотела позвонить маме. Денег у неё тоже не было — она попросила меня. Я дала ей свои монеты и объяснила, как звонить. Предупредила: это криминально, нас могут поймать, нужно быть внимательной. Маша была невнимательной. Её заметили. Поймали.

Я могла убежать. Стояла в нескольких метрах, меня ещё не видели. Можно было развернуться и уйти. Но Маша стояла там одна и я не могла бросить подругу.

Нас обеих забрали в полицию. Посадили за решётку — настоящую, с прутьями, в маленькой комнате, где пахло сыростью и куревом. Сидели несколько часов. Потом объяснили, что звонили маме, что Восьмое марта, что больше не будем. Нас отпустили.

Шесть лет назад я стояла на тропе и торговала сигаретами. Четыре года назад подделывала школьный дневник. Два года назад подделывала подписи учителей. Теперь — подделывала монеты. Инструменты менялись. Формула не менялась: если система не даёт тебе то, что тебе нужно, — обойди систему. Найди щель. Проползи. Сделай вид, что так и было.

Меня всегда интересовали проститутки. Не знаю, почему — может, потому что мама занималась проституцией при мне, когда я была младенцем, и тело это записало задолго до того, как голова могла понять. Может, потому что тема секса, тела, стыда была в моей жизни с самого начала. Я смотрела все фильмы про это, читала всё, что попадалось. Но живую проститутку не видела ни разу.

В одиннадцатом классе я решила это исправить.

Проблема была в том, что двери интерната закрывались в десять вечера. А проститутки, как я полагала, работают ночью. Значит, нужно выйти после отбоя. Значит, нужен ключ от запасного выхода.

Я придумала план. Сказала, что в коридоре нужен ремонт — обои отклеились, надо вынести мусор через заднюю дверь. Мне дали ключ. На полчаса. Я вылетела через три остановки на рынок, нашла мастерскую, сделала дубликат и вернулась. Уложились.

Ночью мы вышли со Светкой. Она курила, я нет. Шли по тёмной улице к соседнему кварталу — далеко идти было страшно, а рядом, по слухам, стояли. Шли молча, напряжённо, как будто на разведку. Мне было пятнадцать, и я чувствовала себя шпионом из кино.

Сзади раздались шаги. Быстрые, мужские. Догоняют. Мужчина подошёл и сказал: «Девчонки, есть закурить?»

Как я оттуда рванула. Просто пулей. Как мышка из «Тома и Джерри» — ноги мелькают быстрее, чем ты понимаешь, куда бежишь. И ору на бегу: «Нет! Нету!» Светка — за мной. Бежали до самого интерната, не оборачиваясь.

С тех пор проституток я не искала. Но ключ сохранила. Потом он пригодился ещё не раз — для других ночных побегов, менее амбициозных.

Подделать дневник. Подделать подписи. Подделать монеты. Подделать ключи. К одиннадцатому классу у меня был такой послужной список обхода систем, что хватило бы на маленький криминальный стартап. Но каждый раз дело было не в преступлении. Дело было в том, что система не давала мне того, что мне было нужно, — связи с бабушкой, подругу на выступление, свободу вечером, возможность увидеть мир. И каждый раз я находила щель и проползала. Не потому что была плохой. Потому что прямого пути не существовало.

## **Глава Мать.**

Ненависть открылась в ту весну.

Не тихая. Не рациональная. Не взрослая. Чёрная, вязкая, кипящая, как смола. Я даже не могла произнести слово «мама». Только «мать». Мама — это для тех, у кого открытки на Восьмое марта. У меня была мать. Которая пила, врала, била, исчезала, возвращалась и снова исчезала.

Любовь — потому что без матери нельзя. Ненависть — потому что она не пришла. Я расщепилась на это ещё в два года, в зале суда. Только тогда не знала. В четырнадцать — узнала.

Ненависть рвалась наружу — шипела, царапалась, кричала единственное: я существую, и мне больно. А рядом, тихо, другой голос добавлял: ты такая же, как она. Ты станешь ею.

И эта правда чуть не убила меня.

## **Глава Отличница как диагноз.**

К подростковому возрасту во мне уже жили две части.

Одна — отличница. Рациональная, собранная, логичная, та, которую любили учителя, которая умеет делать правильно, быстро, точно. Вторая — испуганный ребёнок, который до смерти боится быть лишним.

Трещина между ними становилась шире.

Когда я поступила в лицей с гуманитарным уклоном, я уже очень ясно понимала: образование — мой билет. Единственный способ выйти из системы, в которой я выросла. Бабушка и дед внушали это с детства, и я в это искренне верила. Хотела стать их гордостью. Не из любви к знаниям — хотя знания я правда любила, — а из страха потерять право на место. Я училась на золотую медаль. И получила её.

Снаружи это выглядело как история успеха.

Внутри это было продолжением той же самой стратегии выживания.

Не счастливая отличница. Стабильно работающая система без сбоев.

Я научилась делать правильно. Я не научилась жить.

Железный Человек из Изумрудного города шёл за сердцем, а мой - шёл за пятёрками и не знал, что это не одно и то же.

И это стало центральным конфликтом всей моей дальнейшей жизни.

## **Глава Джунгли.**

Я закончила лицей с гуманитарным уклоном и честно заработала свою золотую медаль. Это была не просто школьная награда. Это была попытка стать гордостью для бабушки с дедом, доказать, что весь этот ужас не прошёл зря, что из него вышло хоть что-то достойное. Они с детства внушали мне одну мысль: отличная учёба и университет — единственный шанс на хорошую жизнь. Я верила.

Когда пришло время поступать, я, как нормальная девочка-гуманитарий, хотела в МГИМО — международные отношения, языки, Москва, поездки, люди. А потом выяснилось, что у меня нет денег даже на дорогу. Ни на билет. Ни на жильё. Ни на первый месяц жизни в чужом городе. Тогда я решила идти в НГУ на факультет иностранных языков. А там не оказалось бюджетных мест.

Оставался ФИТ — факультет информационных технологий. Дед посоветовал.

Русский — легко. Две математики — если поднажать, можно вытянуть за полгода. Я спала по несколько часов и готовилась. Поступила. И меня почему-то тогда не остановило ни то, что дальше там физика и программирование, ни то, что компьютер я в жизни не видела живьём. У нас в школе информатику проходили на

листочках: решали задачки на бумаге, и мне казалось, что это примерно и есть работа с компьютером. Оказалось, нет.

### **Глава Кир-чего?**

Первая пара. Новый спорткомплекс в Академгородке. Электросхемотехника. Нужно собрать схему с обратной связью в программе, которую все вокруг знают, а я не понимаю даже как открыть. На потоке двести человек, почти все — мальчишки, и многие уже давно что-то умеют. А я не знаю, где у компьютера кнопка включения.

Руки трясутся. Они это видят. Хихикают.

Подходит преподаватель. Вызывает к доске. Смотрит оценивающе и говорит: «Девушка, назовите закон Кирхгофа». Кир-чего? Я не понимаю даже, как это слово правильно произносится. Стою, чувствую, как по телу поднимается стыд, и расплакавшись, убегаю.

На следующей лекции по информатике преподаватель говорит по-русски, но я не понимаю ни слова. IP-адрес. Домен. Утилита. Всё это звучит как иностранный язык, только без шанса перевести. Я выписываю незнакомые слова на листок, за пару набирается два листа, и все вокруг ведут себя так, будто это азы, детский сад, стыдно не знать.

Два месяца я терпела насмешки. Я — посмешище на потоке. Стараюсь, решаю задачки по программированию, но преподаватель, когда их видит, еле сдерживает смех. Однокурсники говорят в глаза: «У тебя говнокод». Я — тупая блондинка, хотя даже не блондинка. Это было очень точное падение мордой в грязь — после золотой медали, после истории «гордость семьи», после всего, на чём держалась моя идентичность.

Вся моя жизнь до этого момента стояла на одном фундаменте: я — отличница. Это и было моё право быть. Не любовь. Не близость. Не безопасность. Оценки. И вот отличницы больше не было. Была девочка, которая не знает, как включить компьютер.

А если ошибка для тебя равна потере любви, потере защиты, потере места в мире, то это ощущается не как учебная трудность. Это ощущается как конец.

### **Глава Взялся за гуж.**

Однажды на семинаре по информатике я пыталась что-то ответить у доски, и семинарист сказал при всех: «Вер, ты вообще куда пришла? Это не твоё. У тебя не получится. Не трать время, забирай документы и уходи».

Тринадцать человек сидели и кивали.

После этого у меня совсем опустились руки. Я решила позвонить бабушке. Из автомата в коридоре общежития. Признаться во всём. Рассказать, как всё ужасно — что меня высмеивают, что я не справляюсь, что я ничего не понимаю и, может быть, правда пришла не туда. Я плакала и, наверное, в глубине души надеялась не как семнадцатилетняя, а как очень маленькая девочка, что сейчас бабушка скажет что-то человеческое. Что пожалеет. Что скажет: возвращайся домой. Мы разберёмся.

Он сказал: «Взялся за гуж — не говори, что не дюж».

И повесил трубку.

Автомат проглотил монетку. В коридоре мигал свет. Я стояла с трубкой, в которой уже шли гудки, и это было похоже на очень знакомое чувство: последняя дверь, в которую ты стучишься, закрылась. Он не мог утешить — потому что его самого никто никогда не утешал. Не мог сказать «мы тебя любим» — потому что в его мире это было слабостью. Но в тот момент я этого не понимала. Я понимала одно: стучать больше некуда.

### **Глава Верёвка.**

После этого случилась моя первая серьёзная попытка суицида.

Верёвка. Дерево. Лес.

Я до сих пор помню не саму технику, не последовательность движений, а то странное, почти пугающее спокойствие, с которым человек подходит к этой черте, если слишком долго живёт без выхода. Как будто всё уже продумано не головой, а какой-то другой внутренней частью, которая устала надеяться и просто хочет тишины.

Слава богу, ветка сломалась.

Иногда меня потом спрашивали, как можно было решиться. Но для меня это никогда не было про героизм, про драму или про красоту последнего жеста. Это было про истощение. Про внутренний тупик, в котором не осталось

ни воздуха, ни языка, ни взрослого рядом, который сказал бы: с тобой происходит что-то страшное, но это не навсегда.

Потом я долго жила жизнью бедняжки, которую бросили. Сначала это была не концепция. Просто девочка, которую с детства называли сиротой.

Официально я действительно была сиротой. Сиротой при живой матери. И отце. Про папу отдельная история.

Это особый вид одиночества — когда мама есть, но её как будто нет, и ты даже не можешь нормально горевать, потому что не по кому. Она же не умерла. Она просто не выбрала тебя.

## **Глава Джунгли.**

Я посмотрела на эти джунгли перед собой и приняла решение идти вперёд.

Не потому что поверила в себя. И не потому что кто-то меня поддержал. Просто отступить было некуда. Назад нельзя. Помощи не будет. Значит — сама. Как всегда.

Я набрала книжек. Гуглила всё подряд. Сидела в библиотеке почти как дома. Читала по ночам. Решала задачки. Пыхтела. Мне уже было всё равно, кто там и что говорит, что у меня не получится, что это не моё. Я буду делать.

Шесть лет спустя я закончила бакалавра и магистратуру НГУ с почти полным отличием.

Это дало мне очень большую силу. И очень большую ловушку.

Птица **Феникс** поднимала меня из пепла задолго до того, как я дала ей имя. Каждый раз — новый план. Каждый раз — как будто последний подъём. Но Феникс не умеет не подниматься. Это и было его силой. И его проклятием.

Потому что дедушкина фраза стала мне одновременно крыльями и кандалами. С тех пор каждый раз, когда мне страшно, я иду и делаю. Красивый мужчина — подойди. Руководителю нужно сказать, что пора поднимать зарплату — иди. Нужно выйти на сцену и рассказать историю — выходи.

Потом я много раз рассказывала эту историю на сцене. Люди аплодировали. Я улыбалась. Никто не знал, что за улыбкой — та же девочка из стайки с окровавленным снегом у лица.

Только теперь у неё была золотая медаль, магистратура, корпоративная карьера и аплодисменты.

Снаружи — история преодоления.

Внутри — тот же самый механизм: продираться, стиснув зубы, потому что остановиться нельзя. Потому что если остановишься, начнёшь чувствовать. А чувствовать было отключено давно.

**Мюнхгаузен** внутри вытаскивал меня за волосы из каждого болота, делая вид, что на это вообще были силы. Физика говорила — невозможно. Он говорил — смотри.

Я научилась продираться.

Делать через страх.

Через стыд.

Через боль.

Это дало мне силу.

И почти убило меня. Тогда я не видела разницы между силой и износом. Сейчас вижу.

Из детства я вышла с инструментами. Контроль. Перфекционизм. Критик. Лиса, которая читает людей. Заяц, который не спит.

Они спасли мне жизнь. Они же сделали взрослую жизнь невозможной.

Потому что инструменты выживания не умеют различать: война кончилась или нет.

## **Часть Расплата.**

### **Глава Дедлайн: 42.**

Мама умерла, когда мне был двадцать один год, а ей 42. Но я узнала об этом не в тот день и не в ту неделю. Бабушка позвонила через пару месяцев. Позвонила буднично, среди дня, как звонила всегда — чтобы спросить, как дела, и не дожидаясь ответа, сообщить своё. Где-то между жалобами на погоду и ценами на рынке она

сказала: «Мать твоя умерла». И дальше, тем же голосом, без паузы, без вдоха, начала рассказывать подробности. Как разложились органы. Как пила до конца. Как нашли.

Это был тот же голос — ровный, деловой, непробиваемый. Не крик. Не шёпот. Просто факт, поданный как прогноз погоды: завтра дождь, мама умерла, картошка подорожала. Бабушка не умела иначе. Она и своё горе, если оно у неё было, упаковывала в ту же интонацию — ровную, деловую, непробиваемую. Сорокалетняя я тоже так делает: буднично сообщает друзьям, что пробовала утопиться (пробовала, потому что безуспешно), пока писала первую главу этой книги. Они даже и не замечают таких деталей.

Я стояла с трубкой и слушала, как она описывает разложение органов дочери, которую сама когда-то проклинала. И пока она говорила, внутри меня поднималось не горе. Поднималось воспоминание. Бабушка проклинала людей. Она рассказывала мне об этом в детстве — с той же будничной интонацией: прокляла человека, и он в тот же день умер. А потом проклинала маму. «Сдохнешь под забором». И дядю Олега. И меня. И вот мама действительно умерла. Олег к тому времени тоже был мёртв — забили до смерти по пьяни, как бабушка и предсказывала. И я, стоя с трубкой в руке, подумала не о маме. Закралась мысль: она ведь и меня проклинала. Значит, и со мной это случится. И я умру.

Ребёнок поверил в восемь. Взрослая не разуверилась. Число сорок два — возраст, в котором мама умерла, — поселилось внутри как срок. Не метафора, не страх — дедлайн. Как будто жизнь имеет конкретную дату окончания, и эта дата уже назначена, и торговаться бессмысленно. Страх стал пророчеством. А пророчество стало фактом, в который тело поверило задолго до того, как голова успела возразить.

Я не закричала, когда бабушка повесила трубку. Не заплакала. Рука с трубкой опустилась. Внутри — тишина, как после взрыва. Пустота. Тело сделало то, что умело лучше всего: выключилось. Тот же механизм, который включался в шесть месяцев, когда мамы не было рядом. Тот же, который срабатывал, когда бабушка била. Тот же, который спасал на коленях в углу.

Тело не выключается до конца. Оно запоминает то, что голова отказывается принимать. В ту ночь я не уснула. И в следующую. И потом. Бессонница пришла не как симптом, а как новое состояние — постоянное, фоновое, безвыходное. Как будто где-то внутри часовой, который всю жизнь стоял на посту, в ту ночь получил приказ: больше не спать. Больше не расслабляться. Мама умерла — значит, опасность стала окончательной. Значит, проклятие работает. Значит, нельзя закрывать глаза.

Число 42 перестало быть суеверием. Мама умерла — и проклятие стало фактом. Часы запущены.

Потом начались кровотечения. Тяжёлые, пугающие, от которых я чуть не умирала. До этого их не было — никогда. Были проблемы с мочевым, была тревога, было напряжённое тело, которое не расслаблялось с рождения. Но кровотечений по-женски, которые не останавливаются после двух недель, не было. Обычно всегда было восемь дней. А тут — не останавливаются. Они пришли после маминой смерти, как будто тело решило: раз проклятие настоящее, начнём умирать прямо сейчас.

Бабушка позвонила в марте. К июню меня накрыло так, что я не могла есть. Не могла вставать. Не могла делать ничего. Просто лежала — и депрессия была не грустью, а отключением от жизни, как будто кто-то вынул из меня батарейку и забыл поставить обратно. Меня впервые в жизни посадили на антидепрессанты. Мне был двадцать один год, и я глотала таблетки, не понимая, от чего именно меня лечат.

Я не связала ничего ни с чем. Бессонницу — со звонком. Кровотечения — с её смертью. Депрессию — с тем, что мама не придёт. Лечила симптомы. Не спрашивая «почему».

Тело знало. Голова — нет. И этот разрыв длился двадцать лет.

Только в сорок, когда я начала разбирать себя по частям — не через книжки, а через тело, через то, что всплывало само, — я вдруг увидела очевидное. Как будто кто-то включил свет в комнате, где я двадцать лет ходила на ощупь. Все проблемы со здоровьем начались после маминой смерти. Тело продолжало оплакивать маму — единственным языком, который у него был. Болью. Но так как чувства я подавила, сердце отключила ещё в детстве, то болело только тело. До головы не доходило.

А я двадцать лет считала, что просто болею. Что у меня слабое здоровье. Что так бывает. Потому что связать свою боль с потерей — значит признать, что потеря была. А признать потерю — значит признать, что было что терять. Что мама — при всём, что она сделала и не сделала, — всё-таки существовала внутри меня как надежда. Маленькая, глупая, детская надежда, что однажды она вернётся, станет другой, посмотрит на меня и скажет: прости. Я здесь.

Мама не вернулась. И с этой фразой внутри меня умерла не только надежда. Умерла та часть ребёнка, которая всё ещё ждала. Тихо, без драмы. Просто перестала ждать. И на её месте осталась формула, которая потом управляла всей моей жизнью: все мои старания зря. Ничего не изменится. Никто не придёт. Всё всегда будет

плохо. А если вдруг станет хорошо — жди, потому что за счастье всегда придётся заплатить. Кто-то пострадает. Кто-то умрёт. Так было всегда.

## Глава Живая.

Моя первая любовь — Максим. Я влюбилась в него с первого взгляда. Он был скрытный, закрытый, из тех людей, которые не впускают никого дальше прихожей. Но я была Вера — девочка, которой доверяют. Я умела входить в доверие так же естественно, как дышать, потому что всю жизнь этому училась. Считывать. Подстраиваться. Угадывать, что человеку нужно, и дать это раньше, чем он попросит. С бабушкой это было вопросом выживания. С Максимом впервые стало чем-то похожим на жизнь.

Он говорил на моём языке — подарки и прикосновения. Сразу. Без перевода, без словаря, без инструкции. Рядом с ним я чувствовала что-то незнакомое — спонтанность, контакт, ощущение, что можно просто быть, а не выполнять функцию. Это были мои лучшие годы. Не потому что я исцелилась или что-то внутри починилось. А потому что впервые в жизни нашлось пространство, где можно было не выживать каждую минуту. Университет, работа, Касперский — всё это крутилось вокруг, но центром был он. Или, точнее, то, что я рядом с ним чувствовала: что я — женщина. Женщина, которую хотят.

Но даже в этом было кое-что, чего я тогда не видела. Я старалась пристроиться к его семье. Быть удобной. Идеальной. Той, которую примут. Рядом с Максимом я чувствовала себя ущербной. Потому что у него была семья. Нормальная. С мамой, которая ждала к ужину. С папой. С разговорами за столом. С тем бытовым, незаметным теплом, которое другим людям достаётся по умолчанию, а мне — никогда.

Его маму звали Надежда Васильевна. Надежда — как мою бабушку. Я потом, уже в терапии, осознала это совпадение и ахнула. Я искала маму всю жизнь — в бабушке, в чужих семьях, в женщинах, которые были рядом. И нашла очередную Надежду. Я любила её. Дарила подарки. Делала всё, чтобы стать своей. Чтобы меня приняли. Чтобы эта семья стала моей, потому что своей у меня не было и не будет. Когда мы расстались с Максимом, я попросила его разрешения продолжить общаться с его родителями. Потому что, называя их «мама и папа» — без добавки «Максима», — я создавала себе ощущение, что у меня тоже есть родители. Сирота, которая нашла семью через мужчину, — и не хотела терять семью, даже потеряв мужчину.

А потом те отношения, которые я считала лучшими годами, стали чем-то другим. Не сразу. Медленно, как вода подтачивает камень. Максим не зарабатывал. Получал восемнадцать тысяч, большая часть которых уходила на его обеды и бензин. За квартиру, еду, продукты платила я. Я устроилась в Касперский на позицию с высокой зарплатой и высокими требованиями — ездила в город, уставала до полусмерти, нервничала. Он видел это. Переезжать в город наотрез отказывался. По дому не помогал. Я молчала и терпела. Потому что молчание и терпение — это то, что я умела лучше всего. Потому что с бабушкой молчать и терпеть было вопросом выживания. А с мужчиной мне казалось, что это называется «любовь и терпение вдохновляют». Потом я назову это своей ошибкой номер один.

Я взяла на себя кредит за машину, потому что у меня была высокая зарплата, а у него нет. Я брала на себя то, что должен был делать он, — и называла это инвестициями в будущее. Потом назову это ошибкой номер два.

Я делала с Максимом то же самое, что делала с бабушкой в детстве: зарабатывала право быть рядом. Только с бабушкой валютой были пятёрки и послушание, а с Максимом — деньги и терпение. Та же формула: если я буду достаточно полезной, достаточно удобной, достаточно терпеливой — меня не выбросят. Если я заплачу за квартиру и возьму кредит — он увидит, как я стараюсь, и полюбит по-настоящему. Я тогда не знала, что это не любовь. Это обслуживание. И что разница между ними огромна.

Он красиво описывал, как классно мы будем жить. А я верила. Потому что в моём мире, если человек обещает — он делает. Я делала всегда. Если хочешь чего-то — дерёшься до последнего. И мне казалось, что все так. Что если Максим обещает — значит, прикладывает усилия. Просто нужно подождать. Нужно ещё немного потерпеть. Ещё немного помолчать. Ещё немного заплатить.

А потом наступило ощущение, которое я описала в письме к нему через годы: «Меня просто использовали. Со мной было удобно. Слова и дела расходились всё это время. Он только обещал, но ничего не делал». И самое болезненное: «Я ошиблась в своём выборе. Я не разбираюсь в людях». Девочка, которая с шести лет считывала бабушку по звуку шагов, — не разглядела, что мужчина рядом берёт и не отдаёт.

Но даже в этом разочаровании жила неправда. Потому что параллельно с ощущением «меня использовали» жило другое: рядом с ним я впервые была собой. Рядом с ним я чувствовала контакт, спонтанность, жизнь. И эти две правды — «он меня использовал» и «рядом с ним я была живая» — не могли ужиться внутри. Поэтому я выбрала одну. Ту, которая причиняла меньше боли: он плохой, я ошиблась, надо забыть.

А потом отношения стали привычкой. Или мне так казалось. Стало неинтересно. Появилось ощущение, что я не попробовала всего, что должна была попробовать. Что жизнь больше, чем эти отношения.

Это нормальная стадия близости, которую я просто не умела распознать. Близость без драмы ощущалась как пустота. Спокойствие ощущалось как отсутствие жизни. Если не больно — значит, ничего не происходит. Тело, привыкшее к тревоге, не узнавало покой. Принимало за скуку. А накопленное разочарование — молчаливое, неназванное, упакованное в терпение — дало ещё один аргумент: уходи. Ты заслуживаешь лучшего. Ты столько вложила — и не получила отдачи. Уходи.

С Ваней мы начали встречаться, и я рассталась с Максимом. Ушла. Добровольно. Своими ногами. Из единственных отношений, где чувствовала себя живой и желанной. Ушла, потому что не верила, что хорошее может длиться. Где-то очень глубоко, глубже мыслей, жило убеждение: если сейчас хорошо — значит, скоро будет плохо. Лучше уйти самой, чем дожидаться, пока уйдут от тебя. Бабушка говорила «не нравится — уходи». Я и ушла. Только на этот раз не из дома, а из любви.

Потом я страдала семь лет. Не красиво, не поэтически. Тупо, монотонно, как зубная боль, которая не проходит и к которой невозможно привыкнуть. Семь лет я жалела, что ушла. Что не попробовала всё, прежде чем уйти. Что не оценила. Что не увидела, что имела. Что выбрала Ваню — не по любви, а по расчёту, по стратегии, по привычке выживать, а не жить.

Под кетаминот, ещё позже, Максим всплыл сам. Без приглашения. Я увидела контакт, который у нас был. Спонтанность. Ощущение себя женщиной. И поняла, чего именно мне не хватало все эти годы с Ваней — романтики, внимания и возможности быть собой. Что мне не нужно быть полезной, чтобы быть нужной. Максим давал мне это — а я не разглядела. Потому что не знала, что это вообще бывает. Потому что выросла в доме, где любовь нужно было заслуживать, и когда она пришла просто так — не поверила.

Терапевт Татьяна потом сказала мне одну вещь, от которой я долго не могла отдышаться. Она сказала: ты не осознаёшь своих добрых чувств к нему. Ты настаиваешь на равнодушии, выкатываешь список претензий и убеждаешь себя, что он был просто тренажёром. Ты делаешь так, потому что он опасен. Он может тебя бросить. И я поняла: я отрицала любовь к Максиму ровно по той же причине, по которой отрицала всё хорошее в своей жизни. Если признать, что любишь, — станешь уязвимой. Если станешь уязвимой — потеряешь. Если потеряешь — боль будет невыносимой. Лучше не признавать. Лучше назвать привычкой. Лучше составить список ошибок — его и своих — и спрятать любовь за бухгалтерией претензий.

Это была та же девочка, которая в семь лет шла ночью от мамы к остановке и ждала, что мама обернётся. Мама не обернулась. И девочка решила: я уйду первой. Всегда. Из любых отношений, из любой близости, из любого места, где мне хорошо. Потому что если я останусь и буду ждать — никто не побежит за мной.

За Максимом я не вернулась. И он не побежал. И семь лет боли потом — это было не про него. Это было про всё то, что я разрешила себе почувствовать рядом с ним и отобрала у себя сама.

Максим. Первая любовь. Первое пространство, где можно было просто быть. Я пишу о нём и чувствую, что тело помнит тепло. Не боль — тепло. Значит, оно было. Значит, я умела это чувствовать. Значит — не всё было отключено.

## **Глава Мексика.**

В Касперском я работала вместе с Иваном, но тогда он был просто коллегой — одним из тех программистов, которых видишь в коридоре и здороваешься на автомате. Меня отправили на международную конференцию по безопасности, потому что я выиграла конкурс — внутренний отбор на лучшее выступление. Я готовилась к нему так, как готовилась ко всему в жизни: тщательно, одержимо, на износ, как будто от этого зависело не выступление, а моё право существовать. Потому что оно и зависело. В моём внутреннем мире.

Ваня тоже получил поездку на ту конференцию — как поощрение за то, что он крутой программист. Но его самолёт замёрз, рейс отменили, и он застрял. Я помогла ему переделать билеты. Переделанные билеты стали аргументом для того, чтобы Ваня в итоге оказался в том же отеле, что и я.

Конференция закончилась, все разъехались, а мы остались — в одном отеле, в Мексике, в том странном пространстве между «коллеги» и «что-то другое», где всё ещё можно сделать вид, что ничего не происходит.

Но что-то происходило. Я соблазняла его от скуки — так я потом написала в письме, которое писала ему через десять лет, когда пыталась быть честной. От скуки. Но скука — это было враньё. Не от скуки. От голода. Того самого эмоционального голода, который жил во мне с младенчества и который я путала то с любовью, то со скукой, то с желанием нового. Голод по контакту.

Мой Перфекционист стоял за кулисами каждого выступления: двадцать репетиций, идеальный слайд, стерильная уверенность. Внутри — тот же ужас, что и перед бабушкиным дневником. Ваня был моим реквизитом для презентации на той конференции. Я выступила. И выиграла — награду «Лучший спикер» (Best Speaker Award). Международная конференция по безопасности, зал полный людей, аплодисменты, награда. Снаружи это выглядело как триумф. Бабушка бы, наверное, ничего не сказала. Как тогда с дневником — посмотрела бы и пошла варить суп. Но внутри я ждала этих аплодисментов, как ждала бабушкиного «молодец» всё детство. Дождалась. От чужих людей. От зала. Не от неё.

А вечером мы с Ваней сидели в баре, и я думала не о награде. Я думала о том, что рядом со мной человек, рядом с которым мне хорошо — не потому что я ему полезна, а просто так. И одновременно я думала о Максиме. О том, что у нас с ним всё стало привычкой. Что мне с ним скучно. Что я не попробовала всего, что должна была попробовать. Все эти мысли, которые потом обернутся семью годами сожалений, тогда казались трезвой оценкой ситуации. Я не понимала ещё, что это не трезвость. Это мой способ сбегать из близости раньше, чем близость сможет причинить боль.

Мы остались в отеле одни. Но я не хотела изменять Максиму. Сказала Ване: нет. Не потому что была святой. И не потому что так уж любила Максима в тот момент — любила, но уже привыкла к этой любви, а привыкшее не ощущается как любовь. Я сказала «нет», потому что у меня были правила. Жёсткие, железные, негнущиеся правила, которые я сама себе установила ещё в детстве, когда единственным способом не потеряться в хаосе было держаться за структуру. Не изменять — это была структура. Не врать — структура. Доводить до конца — структура. Как бабушкин корсет, только мой собственный, добровольный, внутренний: если я не нарушаю правила — я в безопасности.

Ваня принял. Мы разъехались. И я была уверена, что на этом всё.

С Максимом к тому времени всё стало привычкой. Или мне так казалось. Я знала наперёд, что он скажет, как посмотрит, как повернётся в кровати. Он перестал быть загадкой, а в моём мире без загадки было нечем дышать. Мне было неинтересно. Отношения дошли до той точки, которую нормальные люди, наверное, называют стабильностью. Но я не знала, что стабильность — это нормально. Для меня стабильность ощущалась как остановка. Как будто жизнь кончилась, только все забыли об этом сообщить.

Мозг, выросший в тревоге, не узнаёт покой. Пять из десяти ощущается как «слишком тихо, сейчас ударит». Нужна интенсивность, чтобы почувствовать, что живая.

Я рассталась с Максимом — быстро, решительно, как привыкла делать всё: без колебаний, без оглядки. Разрубить. Двигаться дальше. Не оборачиваться. Мы начали встречаться с Ваней.

После каждой ссоры Ваня замолкал. Не дома — в офисе. Он проходил мимо и не здоровался. Смотрел сквозь. Как будто мы незнакомы. А я здоровалась. Каждый раз. Улыбалась, говорила «привет», делала вид, что всё нормально. Внутри всё сжималось — снаружи «привет, как дела». Так мы начали тренировать то, что потом, в браке, превратится в двенадцать дней молчания подряд. Но тренировка началась здесь.

## **Глава Маму звали Ваня.**

Отношения быстро изжили себя. Ваня оказался не тем обещанием, каким показался в Мексике. Или, точнее, обещание было моим — я его придумала сама и повесила на живого человека, который ничего подобного не обещал. Он не оказывал мне внимания. Был холодным. Закрывался. Молчал. Звонил очень редко. Вёл себя так, как будто мы не вместе, а просто знакомые, которые иногда пересекаются. Я тянулась — он отодвигался. Я старалась — он не замечал.

Ваня был интенсивностью. Не потому что кричал или устраивал сцены — это пришло позже. А потому что он был новым. Незнакомым. Непрочитанным. Я не знала, что он скажет. Не могла просчитать его наперёд — а я привыкла просчитывать всех, с шести лет, по звуку шагов. И эта непредсказуемость, которая здорового человека, возможно, насторожила бы, — меня притянула. Потому что в непредсказуемости было то, чего не было в стабильности с Максимом: ощущение, что я существую.

С Максимом я была в безопасности. И именно поэтому ушла. Потому что безопасность я путала с ненужностью. Потому что когда тебя не бьют, не выгоняют, не проклинаят — тело, которое выросло в этом, не верит, что это любовь. Оно верит только боли.

Ваня не был похож на маму. И не был похож на бабушку. Он был похож на обещание. Но я не знала тогда одну вещь, которую потом буду усваивать двенадцать лет. Психика ищет не лучшее — знакомое. Ваня был холодным — как дедушка. Закрытым — как мама. Мог закричать — как бабушка. Я видела только новизну. Как ребёнок, который заходит в новый дом, не зная, что несёт старый.

А потом он меня бросил. Просто. Без скандала, без длинных разговоров. Ушёл — и всё. Как мама, которая не пришла за мной в ясли. Как мама, которая уходила по ночной улице и не оборачивалась.

Первая настоящая судорога от горя случилась в машине, когда он мне это сказал. Не слёзы. Не крик. Судорога. Физическая, как будто кто-то схватил меня изнутри за рёбра и начал выкручивать. Тело согнулось пополам. Руки тряслись. Я редела с искривлёнными руками, не могла ничего сказать, а Ваня просто сидел рядом и молчал — он же всё уже сказал. Горе, которое я не прожила в двадцать один, когда умерла мама. Горе, которое не прожила в два года, когда мама оттолкнула меня от своих коленей в зале суда. Всё это нашло щель и хлынуло разом. Через Ваню. Через его уход. Через ещё одного человека, который посмотрел и решил: мне без тебя лучше.

И пока я сидела в той машине, тело сделало вывод. Не голова — голова вообще не работала. Тело. Оно сказала: эта боль знакомая. Точно такая же, как от мамы. Раз я от мамы так страдала и при этом люблю её — значит, Ваню я тоже люблю. Потому что так больно.

Это была ловушка. Боль — единственное доказательство любви, которое я знала. Бабушка любила — и била. Мама любила — и исчезала. Дедушка любил — и молчал. Любовь в моём мире всегда приходила в комплекте с болью. И когда Ваня причинил боль — я решила, что это любовь. Потому что другого образца не было. Тогда я этого не видела. Увижу через двенадцать лет.

Я начала за ним бегать. Не красиво и не гордо. Писала. Звонила. Придумывала поводы пересечься. Делала то, чего никогда не сделала бы для себя самой, — потому что для себя у меня не было навыка стараться. Только для других. Только для тех, кто уходит.

Семилетняя я стояла на остановке одна, после того как мама ушла и не обернулась. И приняла решение, которое оказалось неправильным: бежать за теми, кто уходит. Двадцатипятилетняя я сидела в машине, выкручиваемая судорогой от горя, и приняла то же решение: бежать за Ваней.

## **Глава «Друзья с привилегиями» (Friends with benefits).**

Так мы стали друзьями с бенефитами. Через три недели после того, как он меня бросил, я начала с ним спать. Без обязательств, без статуса, без обещаний. Просто тело рядом с телом — и надежда, что если я буду достаточно близко, достаточно удобной, достаточно доступной, он однажды посмотрит на меня и скажет: остаюсь.

Я всячески подстраивалась. Не спорила. Не требовала. Не произносила слов, которые могли бы его спугнуть. Была лёгкой, необременительной, весёлой — той версией себя, которая не нуждается, не просит, не давит. Я играла роль, которую выучила наизусть ещё в детстве: быть удобной, чтобы не потерять. Только в детстве ставкой было место в доме. А теперь — место рядом с мужчиной, который уже решил, что ему без меня проще.

Это было унижительно, но я тогда не чувствовала унижения. Я чувствовала привычное. Знакомый формат: отдавать больше, чем получаешь, и не замечать разницу. С бабушкой я отдавала послушание и получала право не быть выброшенной. С мамой отдавала ожидание и получала ничего. С Ваней отдавала тело, время, заботу — и получала присутствие без участия. Он не был жестоким. Он просто брал то, что давали, и не спрашивал, зачем я это даю. А я давала, потому что не умела существовать рядом с человеком иначе. Формула из детства. Результат тот же: терпели, но не выбрали.

Потом мы перестали быть даже этим. Бенефиты закончились, осталась дружба — если можно назвать дружбой отношения, в которых один человек надеется, а второй этого не замечает. Или замечает, но ему удобно не замечать. Я не знаю, что было в его голове. Я знаю только, что было в моей: постоянное тихое ожидание. Что он поймёт. Что оценит. Что увидит, сколько я для него делаю. Что однажды утром проснётся и посмотрит на меня не как на друга, а как на женщину, которую нельзя отпустить.

Он не просыпался. И я ждала. Как ждала маму. Та же позиция — у двери, с надеждой, которая уже гниёт.

И тогда я перестала с ним общаться. Не потому что разлюбила. Не потому что стало легче. А потому что отношения никуда не вели. Это была фраза, которую я произнесла вслух — ровная, рациональная, взрослая. Но внутри была девочка, которая в очередной раз стояла на пороге и слышала «уходи, если не нравится». И уходила. Потому что оставаться и ждать — больнее, чем уйти.

Я разорвала контакт так, как умела: резко, полностью, без переходных зон. Не «давай будем меньше общаться». Не «мне нужна пауза». А — всё. Тишина. Мне казалось, что я принимаю взрослое решение. На самом деле я воспроизводила единственный знакомый способ справиться с болью: отрезать. Если не можешь получить — перестань хотеть. Если не можешь удержать — отпусти первой. Если человек не выбирает тебя — исчезни раньше, чем он заметит, что ты ещё здесь.

Тишина длилась недолго. Через какое-то время ему сделали предложение о работе, и жизнь снова столкнула нас. Но это был уже другой этап — этап, в котором я приняла решение, которое потом буду расплачивать двенадцать

лет. Тот этап, где из «друзей без обязательств» мы превратимся в мужа и жену — не по любви, а по расчёту. По визе. По стратегии.

Но тогда, в момент разрыва, я этого ещё не знала. Я знала только одно: я сделала всё, что могла. Была удобной, полезной, доступной, тихой, лёгкой, необременительной. И этого всё равно не хватило. Как с бабушкой — сколько бы ни стараться, пятёрка всё равно мало, дом всё равно недостаточно чист, ты всё равно недостаточно хороша. Как с мамой — сколько бы ни ждать, она всё равно не придёт.

Я тогда не понимала, что проблема была не в том, что я делала мало. Проблема была в том, что я делала не для себя. Я обслуживала чужую жизнь и называла это любовью. Я растворялась в другом человеке и называла это близостью. Я теряла себя и называла это отношениями. Потому что именно так меня научили в доме, где любовь выглядела как работа, а работа — как единственный способ заслужить право остаться.

## **Глава Виза.**

А Ваня тем временем попал в Amazon. Ему сделали оффер — приглашение на работу, которое в нашем мире значило больше, чем любое признание в любви. Amazon — это не просто компания. Это виза. Это другая страна. Это выход.

Я очень хотела уехать. Каждый переезд был побегом. Казахстан, Сибирь — я перемещалась по карте, как будто где-то прошлое перестанет доставать. Прошлое переезжало со мной. Но я не знала.

Америка. Запад. Место, где всё будет иначе. Где мои достижения будут стоить того, что они стоят, а не обесцениваться фразой «ну и что, все так живут». Где никто не знает, что ты сирота, что тебя била бабушка, что ты стояла на коленях в углу. Там — новая я. Та, которая наконец-то сможет дышать.

И Ваня был моей единственной возможностью туда попасть.

Я это знала. Не чувствовала — знала. Холодным, расчётливым умом, который всю жизнь просчитывал ходы наперёд, чтобы выжить. Тем умом, который в шесть лет учился зарабатывать деньги, в девять — подделывать дневник, в семнадцать — продираться через джунгли. Тот ум не обманывался насчёт романтики. Он видел ситуацию чётко: у него есть виза. У меня — желание уехать. Формула складывается.

Это не значит, что я не чувствовала к нему ничего. Чувствовала. Ту самую интенсивность, которую путала с любовью. Ту тревогу, которую принимала за бабочек. Ту боль от его отвержения, которую назвала страстью. Но рядом с этим — параллельно, не пересекаясь — жил расчёт. Трезвый, точный, детский расчёт ребёнка, которая знает: никто тебя не спасёт, если ты сама не организуешь спасение.

## **Глава Вход не через дверь.**

Я помогала ему готовиться к собеседованиям. Сидела рядом, разбирала вопросы, подсказывала, как отвечать, на что делать акцент.

Между нами был договор. Негласный, как всё в моей жизни — не записанный, не подписанный, существующий в пространстве между словами. Если он пройдёт — мы уедем вместе. Он кивнул. Даже наверное и не понял, что я имела в виду. А я приняла это за обещание.

Мы больше не были вместе. Даже не друзья с бенефитами. Ничего. Два человека, которые когда-то спали вместе, а теперь просто знакомые.

И вот ему сделали оффер. Я позвонила поздравить. Как знакомая. Как бывшая. Как человек, который помогал готовиться и имеет право порадоваться результату.

А потом — случайное обстоятельство, которое оказалось не таким уж случайным. Незадолго до этого я упала и разбила локоть. До крови, сильно. У меня болезнь Виллебранда — кровь не сворачивается как положено. Меня положили в больницу. Ваня приезжал. Сидел рядом. Заботился — как умел, молча, практично, без слов. И в этой заботе что-то сдвинулось. Не у него — у меня. Потому что забота, даже молчаливая, даже неловкая, для девочки, которую никто не навещал в больнице с шести лет, — это много. Это почти всё.

После больницы мы оказались рядом. После оффера — ещё ближе. И случился секс. Первый после разрыва.

И вот здесь я сделала то, что сделала.

Я не поговорила честно, не сказала: «Ваня, мне нужна помощь, я хочу уехать, возьми меня с собой». Я попросила — но не словами. Во время секса. Через тело. Через единственный язык, на котором я умела получать то, что мне нужно. В тот момент, когда он точно не откажет. Когда тело уже сказало «да», и добавить к этому «возьми меня с собой» — это уже не просьба. Это сделка, в которую он вошёл, не заметив.

Потому что словами я не могла. Слова требуют признания: «мне от тебя кое-что нужно». «Я прошу». «Помоги мне». А просить — это то, что было запрещено с детства. Каждая просьба в моей жизни заканчивалась одинаково: хуже, чем было до неё. Тело выучило: просьба равна наказанию. И выучило другое: если нельзя попросить — заработай. Обойди. Стань настолько нужной, что отказать невозможно.

Я не попросила. Я сманипулировала. Не потому что была хитрой. А потому что другого способа не знала. Тогда это казалось победой. Сейчас вижу — начало расплаты.

Он согласился. Мы стали снова вместе. И мне показалось, что план сработал. Что я снова продралась — как через джунгли в университете, как всегда.

Я тогда видела только это — визу, расчёт, сделку. Не видела другого: что он согласился. Что взял на себя чужую жизнь — молча, без торга, без условий. Потом я пойму: его «ага» — это не равнодушие. Это его версия «взялся за гуж». Он не умел говорить «я выбираю тебя» — но каждый раз, когда нужно было сделать, — делал. Молча. Как его научили.

Потом, через десять лет, я напишу ему письмо. Длинное, честное, написанное из того места, где уже нечего терять. И в этом письме будут слова, от которых я сама вздрогну: «Я тебя использовала. И получила расплату». Расплата — это десять лет, в которых сценарий не менялся. Ему не нужно было вкладываться — он и так всё получал. А я всячески изгибалась, надеясь, что однажды он меня полюбит. Как с бабушкой: ещё одна пятёрка, ещё одна чистая тетрадь, ещё один безупречный день — и, может, сегодня не ударит.

Но тогда, в тот вечер, расплаты ещё не было. Был только его «да». Были его руки. Был оффер, который означал Калифорнию. И была я — девочка, которая только что получила то, что хотела, единственным способом, который знала.

Я заложила фундамент дома, в котором буду задыхаться двенадцать лет. Отношения строились не на просьбе — на сделке.

Кто тут виноват? Я задала себе этот вопрос в том же письме. И сама ответила. Цепочка уходила в бесконечность. На каждом звене — не виноватый, а человек, который не умел по-другому. И я — на своём звене — тоже не умела.

С Ваней я обошла через постель. Дверь открылась. Но за ней оказалось не то, что я себе представляла.

## **Глава Брак по расчёту.**

Для подачи документов на Н1В-визу нужно было быть в браке. И подать нужно было в течение недели. В России расписаться за неделю невозможно — очередь, документы, ожидание месяц. Невозможно для обычного человека. Для меня невозможного не существовало с детства.

Я купила справку о беременности. Не была беременна — буду позже, но тогда ещё нет. Просто справка. Бумажка с печатью, которая давала право на ускоренную регистрацию. Потом звонила знакомым — «У вас нет кого-нибудь в ЗАГСе? Нужно срочно на этой неделе выйти замуж». Нашла. Дала взятку. Договорилась. Всё организовала сама — быстро, чётко, без лишних эмоций, как будто решаю рабочую задачу с дедлайном.

Мы приехали в ЗАГС в соседнем городе прямо перед митингом на работе. Ваня был в чём был. Я — в чём была. Никакого платья. Никакого кольца. Никакого предложения руки и сердца на одном колене. Никакого «будь моей женой». Я отдала «подарок» — нам поставили штамп за него и мы поехали на работу. Формальность. Галочка. Готово.

Вот так я вышла замуж. Между двумя рабочими встречами, с поддельной справкой в сумке и штампом в паспорте, который не значил ничего, кроме визового статуса.

Я стояла в том ЗАГСе и не чувствовала ничего. Ни радости, ни торжественности, ни даже облегчения. Только холодную, деловую удовлетворённость: задача решена. Следующий пункт — документы на визу.

Потом я много раз думала: может, если бы было платье, кольцо, слова — что-нибудь пошло бы иначе? Если бы он встал на колени и сказал «я хочу, чтобы ты была моей женой» — не ради визы, не ради «ага», а потому что выбрал? Может, я бы почувствовала себя не ресурсом, а женщиной? Но этого не было. И я тогда не горевала об этом, потому что не знала, что об этом можно горевать. Я не знала, что свадьба бывает праздником. Что невеста может быть не стратегом, а просто счастливой. В моём доме не было ни одной истории про счастливый брак. Ни одного примера того, как мужчина смотрит на женщину и говорит: ты — моя. Я выбираю тебя.

А где-то очень глубоко, за всеми слоями контроля и расчёта, жила маленькая девочка, которая хотела, чтобы кто-нибудь хоть раз в жизни выбрал её не за полезность. А просто так. И эта девочка в тот день снова не получила того, что хотела. И снова промолчала.

Но Ваня визу не выиграл. Н1В — это лотерея, и мы проиграли. Справка, ЗАГС, взятка, штамп между двумя митингами — всё это оказалось напрасным. Или не совсем напрасным — мы ведь были теперь женаты, и это уже нельзя было отмотать назад, как плёнку. Но Америка, ради которой всё затевалось, закрылась.

Ладно, какой план «Б»?

И начался процесс с Канадой.

## Глава Беременность.

Я реально тогда очень хотела ребёнка от Вани. Это было настоящее, неподдельное, телесное желание — не из головы, не из плана, не из стратегии. Хотела так, как будто внутри что-то проснулось и сказала: сейчас. Именно сейчас. Не потом, не когда-нибудь. Сейчас, пока ещё можно.

Потому что врачи сказали, что я скоро умру.

Кровотечения, которые начались после маминой смерти, к тому времени стали угрозой. Болезнь Виллебранда — редкая, наследственная, такая, при которой кровь не сворачивается как положено. Кровь утекала в месячных, и уколы от гемофилии перестали помогать. Мне сказали прямо: так дальше продолжаться не может. Тело, которое и без того не умело расслабляться, не умело спать, не умело остановиться, — теперь ещё и не умело держать кровь. Как будто оно решило исполнить бабушкино проклятие буквально: «сдохнешь, как мать». Мама умерла в сорок два. Мне было тридцать. И где-то внутри, в том месте, где живут не мысли, а знания, я была уверена: времени осталось мало.

И тогда у меня поехала крыша — так я потом это описывала, с той честностью, которая приходит только через много лет. Я вдруг захотела ребёнка. Не «решила», не «запланировала» — захотела. Как будто если я оставлю после себя человека, то смерть будет не совсем смертью. Как будто ребёнок — это доказательство, что я была. Что я существовала. Что не всё было зря. Мама не оставила после себя ничего, кроме меня — и меня она даже не вырастила. Я хотела оставить кого-то, кого выращу. Кого не брошу. Кому скажу то, чего мне никто не сказал.

Когда Ваня согласился на наш деловой брак, я услышала в это что он тоже хочет ребёнка как и я (его не спросила). Я начала мечтать, как это произойдёт. Я представляла себе вечер, и в этом вечере горели свечи. Много свечей. Как будто свет — это то, что должно быть рядом, когда начинается новая жизнь. Как будто ребёнок должен прийти не в темноту, а в тепло.

Прошёл месяц. Наступил мой тридцатый день рождения. Я вернулась с работы, а дома — сюрприз. Ваня и друзья всё подготовили. Вся комната была в шариках и цветах. И горели свечи. Те самые свечи, которые я представляла. Торт тоже был со свечками. Я стояла перед этим тортом, и внутри поднялось что-то, чему я не могу подобрать слово — не радость, не волнение, а узнавание. Как будто я уже видела этот момент. Как будто жизнь наконец совпала с картинкой, которую я себе нарисовала.

Я задула свечи и загадала желание. Чтобы у нас родился он.

И в тот же вечер моё желание исполнилось. Я узнала об этом через две недели — и прыгала от радости, как ребёнок, которому впервые дали то, что он попросил.

И вот я забеременела.

На шестом месяце я написала сыну письмо. В тетрадку.

*«Привет, Артём! Я — Вера, твоя мама. Ты ещё не родился, я сейчас на шестом месяце беременности. Мы очень ждём твоего появления к осени, а пока ты живёшь в моём животике и активно там шевелишься, пинаешься и даже икаешь. Мы с твоим папой очень хотели твоего появления, и случилось чудо — ты нас выбрал и решил родиться в нашей семье.»*

Я писала и верила каждому слову. Я описывала, как загадала желание на своём тридцатилетии, как задула свечи, как в тот же вечер забеременела. Как прыгала от радости, когда узнала. Как сразу знала, что будет мальчик — не по анализам, а просто знала. Как последние несколько лет ощущала рядом присутствие мальчика, когда возвращалась с работы. Как будто кто-то уже стоял рядом и ждал.

*«Артём, это был мой самый лучший день рождения. Сынок, спасибо, что исполнил моё желание.»*

Я писала ему про Ваню. Что папа потрясающий. Самый лучший мужчина на свете. Умный, ответственный, мужественный. Что его ценят на работе. Что он мой коллега. Что он заботился обо мне всю беременность.

*«Артём, я очень хочу, чтобы ты был похож на папу.»*

Всё это было правдой. И одновременно — не всей правдой. Потому что рядом с этими словами, через несколько страниц той же тетрадки, я написала другое.

*«Если меня не станет.»*

Мне было тридцать. Я была на шестом месяце. И я писала своему нерождённому сыну инструкцию на случай своей смерти.

*«При каких бы обстоятельствах я ни умерла, пожалуйста, не приписывай это на свой счёт. В этом нет и не может быть твоей вины.»*

Это были те самые слова, которых мне никто не сказал, когда умерла моя мама. Те, которые я искала двадцать лет и не нашла. Те, после отсутствия которых я жила с убеждением, что мамина смерть — моя вина. Я написала их сыну, потому что знала: если я умру, ему понадобятся именно эти слова.

*«Моя к тебе главная просьба — сделай со своей жизнью что-нибудь хорошее в память обо мне. Мы приходим на землю учиться. В любой ситуации спрашивай себя: чему я могу научиться благодаря этой ситуации?»*

*«Я люблю тебя и твоего папу. Артём, я благословляю тебя. Возьми от меня и от своего папы всё самое лучшее.»*

*«P.S. Читай книги.»*

Тридцатилетняя женщина на шестом месяце пишет завещание и письмо любви — в одной тетрадке, одной ручкой, одним почерком. Готовится к смерти и к рождению одновременно. И это не было противоречием. Это была моя жизнь — та, в которой начало и конец всегда стояли слишком близко друг к другу.

-----

А потом, через четыре года, я нашла эту тетрадку, паковав коробки для переезда в Калифорнию. И дописала.

*«Ура! Нашла эту тетрадь. Давно хотела написать, как мы тебя называли: лягушка-попрыгушка, лапка-царапка, покусушка-погрызушка, тигрюшечка, котёнок-тигрёнок, кисявка, кисятина, лапочка, милый, любимый сын, сынуля, котёночек.»*

*«Твои смешные слова: «маркотики», «валятики», «эмильян», «гуглплекс.»*

*«Как мы тебя называли ещё: мурочкин, котёночкин, котёночек-тигрёночек, тигрюша, хитрюша, лапоцарапа, чертёнок с пушистым хвостом, чертяка, чербарсик.»*

Двадцать три прозвища. Я их считала потом. Двадцать три имени для одного маленького человека. Женщина, которая не умела говорить «я тебя люблю», — говорила это двадцатью тремя способами. Через тигрюшечку. Через кисявку. Через чертёнка с пушистым хвостом. Примечание: Кисявка и кисятина означают злюсь, но люблю.

Я не умела любить словами. Но тело — тело знало. Тело придумывало имена. Тело ложилось рядом с ним каждый вечер. Тело вставало в пять утра, чтобы приготовить ему завтрак. Тело выигрывало суды, чтобы его не забрали. Тело выбирало его — каждый раз. Даже когда голова хотела умереть.

*«Артёмка, ты с рождения был холерик. Итальянская семья у нас, все холерики. Ты бегаешь по стенкам, мы бегаем по коридору, чтобы хоть как-то потратить твою буйную энергию. А ещё ползаем на четвереньках и мяукаем, ведь ты же котёнок, а я твоя мама-кошка.»*

Мама-кошка. Я написала это за пять лет до того, как взяла настоящую кошку из приюта. За пять лет до того, как начала учиться любить — через Лапу, через дикое существо, которое кусается и не доверяет. Я уже была мамой-кошкой. Просто не знала.

## **Глава Первый раз разжала живот.**

Впервые за всю жизнь корсет ослабел — не потому что я научилась расслабляться, а потому что внутри рос кто-то, кому нужно было место. Я забеременела, и произошло что-то странное: я замедлилась. Впервые в жизни.

Ваня стал нежным и милым — таким, каким я видела его в Мексике, когда всё только начиналось. Он заботился, он был рядом, он смотрел на меня так, как будто я важна не за функцию, а просто потому что ношу в себе нашего ребёнка. Я была спокойная и плавная, как никогда раньше. Тело, которое с детства жило стянутым в корсет — втянутый живот, сжатые челюсти, напряжённая шея, — впервые начало отпускать. Я помню этот момент: впервые расслабила пресс. Просто перестала его втягивать. Живот, который я всю жизнь держала напряжённым — для

осанки, для контроля, для иллюзии, что справлюсь одна, — впервые стал мягким. Потому что внутри него теперь был кто-то. И ради этого кого-то можно было разжать.

Я была очень осознанной мамой. Решила это ещё до беременности, задолго до, решила так, как решала всё в жизни — абсолютно и бесповоротно. Мой ребёнок будет расти иначе. Без побоев. Без углов. Без разорванных тетрадей. Всё, что было со мной, — не будет с ним.

Я была счастлива узнать, что беременна. Ваня тоже обрадовался. И на какое-то время — может быть, на несколько недель, может, на пару месяцев — мне показалось, что жизнь наконец встала на рельсы. Что всё страшное позади. Что этот ребёнок — мой шанс сделать правильно то, что с моей мамой пошло не так.

Но даже в этом спокойствии, которое было самым глубоким покоем в моей жизни, жила трещина. Я ждала того, о чём все говорили, — гормонального прилива любви, окситоцина, который должен был залить меня теплом, превратить в мягкую, сияющую беременную женщину из журналов. Он не пришёл. Я была по-прежнему продуктивной на работе, логичной, собранной, действующей в режиме выживания — просто теперь этот режим работал тише. Я не могла разговаривать с животом. Другие женщины гладили свои животы и шептали что-то нежное, а я стояла перед зеркалом и не знала, что сказать человеку внутри себя. Как будто между нами была та же стеклянная стена, которая стояла между мной и всеми людьми в моей жизни: видно, но не касается.

Я тогда не понимала, почему. Не понимала, что женщина, которую никогда не любили безусловно — которую бросили в шесть месяцев, которую били и выгоняли, которую проклинали и стыдили, — эта женщина не может просто так, по команде гормонов, включить то, чего в ней никогда не было. Нежность к маленькому существу требует опыта нежности к себе маленькой. А моя маленькая до сих пор стояла на коленях в углу и не знала, что можно по-другому.

Семь лет я работала над прощением мамы. Семь-восемь лет терапии, расстановок, книг, практик. Но ни одного дня — ни одного — я не работала над бабушкой. Потому что не считала, что с моим детством что-то не так. Я жила с убеждением, которое бабушка вложила в меня так глубоко, что оно стало невидимым: это нормально. Все так живут. Тебе ещё повезло. Ты должна быть благодарна.

И вот я стояла с растущим животом, в самый тихий период своей жизни, в единственном покое, который мне достался, — и не могла сказать ребёнку внутри себя: «Я тебя люблю». Не потому что не любила. А потому что слова застревали там же, где застревало всё с детства: в горле, за сжатыми челюстями, за прикушенным языком. Где-то между «нельзя» и «не умею».

А потом поднялось другое.

Нужно было купить вещи для ребёнка. Составить список, поехать в магазин, выбрать кроватку, пелёнки, бутылочки. Простая задача. Любая женщина на седьмом месяце уже давно это сделала. Обустроила комнату, постирала крошечные ползунки, разложила по ящикам.

Я не могла. Откладывала день за днём. Эта задача казалась сложнее математического анализа в университете. Я не понимала, почему. Просто каждый раз, когда думала о детских вещах, внутри поднималось что-то, чему не было имени. Не радость. Не предвкушение. Что-то похожее на бунт. Как будто обиженный ребёнок внутри меня скреживал руки и говорил: нет. Не буду. Маленькие ползунки не вызывали умиления. Они вызывали желание убежать. Я думала: можно же поставить коробку вместо кроватки. Зачем тратить.

А ещё всплыла та часть, которую я ненавидела больше всего. Жестокая. Холодная. Та, которая не терпит слабых и беспомощных. Которая умеет разговаривать с детьми только как со взрослыми — серьёзным голосом, с высокими требованиями, без ласки. Ласковый тон у неё не получался. Вообще. Я прокручивала в голове сценарии — а что я сделаю, если он не будет есть? а если не будет слушаться? — и мои реакции в этих сценариях были один в один бабушкины.

И ещё одно. Когда я видела других мам — тёплых, улыбающихся, тех, которые гладят живот и разговаривают с ним нараспев, — меня накрывало истерикой. Каждый раз. Как будто чужая нежность к ребёнку попадала в то место, где моя нежность должна была быть, — и находила Пустоту.

На седьмом месяце всё это наконец прорвалось. Я посмотрела вокруг и увидела: ничего не куплено. Ни одной вещи. И меня накрыло приговором: я плохая мать. Ещё до того, как ребёнок родился. Как она. Как моя мама, которая не пришла за мной в ясли. Которая выбрала бутылку, а не молоко. Я ещё не родила — а уже повторяю.

Пришлось идти к психотерапевту Тане. Она нашла формулу, которая управляла всем: «Я недостаточно хороша — мой мотиватор». Лучше мотиватора я до сих пор не придумала. И ещё одно — то, что я не могла произнести вслух, но Таня назвала за меня: я такая же, как мама. Любви к ребёнку нет. Терпения нет. Хочется умереть — и это кажется более благородным, чем бросить его. Я ещё не родила — а уже повторяю. Значит — тоже плохая.

Таня сказала четыре слова: с тобой всё в порядке. Я носила их в себе месяц, как амулет. Через месяц после сессии всё ещё сохранялось ощущение, что то, какая я есть, — правильная. Что со мной всё в порядке. Потому что до этого никто — ни разу за тридцать лет — не сказал мне этих слов.

Матка к тому времени уже танцевала. Преждевременные схватки, которые врачи называли угрозой. Тело, которое только-только научилось разжиматься, снова сжалось — потому что внутри поднялся тот самый страх, который жил там с рождения: я плохая мать.

Но пока — пока ещё был покой. Пока ещё Ваня был нежным. Пока ещё казалось, что ребёнок всё изменит. Что с его рождением начнётся другая жизнь — та, в которой я наконец буду не сиротой, а мамой. Настоящей, тёплой, осознанной мамой, которая сделает всё правильно.

Я не знала, что именно материнство станет тем зеркалом, в котором я увижу всё, от чего бежала. Что ребёнок, которого я решила защитить от своего детства, покажет мне это детство в полный рост. Что я стану той, кем боялась стать. Но это будет потом. А пока — тишина, мягкий живот и надежда, что на этот раз получится.

## Глава Поле, дерево, гроза.

В Северск я поехала рожать, потому что в Новосибирске после родов забирали ребёнка, чтобы дать «только что родящей» отдохнуть, да еще и совместные роды нельзя, если ты рождаешь не платно. Какая-то процедура, какой-то закон, какая-то бюрократическая логика, которая для женщины на девятом месяце звучит не как юридический нюанс, а как угроза. Забрать. Ребёнка. Моего. Нет. Только не это. Я поеду куда угодно, лишь бы его не забрали. Как будто мне мало было одного детства, в котором забирали всё: маму, безопасность, право быть ребёнком. Теперь могли забрать и моего.

Мы ехали пять часов по тряской дороге из Новосибирска в Северск. Со схватками. Дорога, навигатор, дыхание, терпеть.

А потом навигатор сказал: вы приехали.

Мы посмотрели вокруг. Поле. Пустое, ровное, бесконечное поле. И посреди него — одно дерево. А над полем — гроза. Чёрное небо, молнии, ветер, и одинокое дерево, в которое, по всем законам физики, эта гроза должна ударить. Мы стояли на обочине, со схватками, с навигатором, который врал, что приехали, с грозой над головой, и я помню не страх. Я помню абсурд. Как будто кто-то наверху решил пошутить: ты хотела добраться до безопасности? Вот тебе поле, дерево и молния. Разбейся 😊.

Северск — закрытый военный город. Чтобы туда попасть, нужно за полгода получать специальный пропуск. Вход через единственный пропускной пункт на въезде. Но Ваня набрал в навигаторе «Северск» — не пропускной пункт, а сам город. И гугл, послушный и тупой, привёз нас к окраине, к забору, за которым город есть, а дороги к нему — нет. Беременная женщина со схватками, гроза, поле, и навигатор, который считает, что мы на месте.

Нашли пропускной пункт. Доехали. Меня положили в больницу в городе, где я не знала ни одного человека.

И начались пять дней, которые я потом буду вспоминать не как роды, а как испытание на прочность, для которого у меня давно не было ресурса. Схватки приходили каждый вечер — настоящие, сильные, обещающие, — и затихали к пяти-шести утра. Без результата. Как будто тело начинало рожать и передумывало. Тело говорило: ещё не безопасно.

Я не спала. Пять дней — ни одной ночи. Схватки не давали уснуть, а когда они стихали — не давала тревога. Тело не умело спать в незнакомом месте. Оно не умело спать с тех пор, как мне был двадцать один и мама умерла. Оно не умело расслабляться вообще — с рождения, с бабушкиного «не расслабляйся, случится плохое». И вот теперь, в самый момент, когда расслабиться было жизненно необходимо — чтобы тело раскрылось, чтобы ребёнок вышел, — оно не могло. Как будто тот корсет, который я носила с детства, сжал не только мышцы, но и матку. Как будто тело говорило: я не знаю, как отпустить. Меня этому не учили. Меня учили держать.

Я не жаловалась. Не позвонила друзьям. Не написала никому.

На шестой день стимулировали медикаментами. Слишком долго на антибиотиках — опасно для ребёнка. Я знала это и боялась. Боялась за него, не за себя. За себя я перестала бояться давно. Но за него — за маленького, который ещё не родился и уже зависел от того, выдержу ли я, — за него было страшно так, как я не боялась никогда.

Август 2015. Совместные роды. Ваня был рядом. Палата, полная врачей — их было много, потому что меня боялись потерять. Болезнь Виллебранда. Кровь не сворачивается. Уколы от гемофилии, которые должны были помочь, — не помогали. Я видела страх на их лицах. Считывала мгновенно — тем самым навыком, который

выработала раньше, чем научилась читать. По глазам врачей я знала: они думают, что я могу умереть. А я лежала и думала не о смерти. Я думала: если я умру, у него не будет мамы. Как у меня.

Я не умерла. Артём родился.

Первое, что он сделал в этой жизни, — описал медсестру. Фонтанчиком. Прямо в лицо. Она держала его, маленького, мокрого, орущего — и он выдал струю с точностью, на которую способен только человек, которому абсолютно наплевать на правила приличия. Медсестра ахнула. Кто-то засмеялся.

Потом дали мне. Я держала его и не знала как. Он был маленький и тёплый. И молчал. И я молчала.

Молока не было. Грудь набухла, соски трескались, а молоко — не шло. Как будто внутри что-то было перекрыто. Та же труба, по которой должна была течь нежность, — закупорена. Та, которую перекрыли в шесть месяцев, когда мамы не стало рядом. Мне нечем было кормить своего ребёнка. И это ощущение — нечем — было не про молоко. Оно было про всё.

У Артёма началась желтуха. Сразу. Жёлтый, маленький, всё время спал. Его лечили — не помогало. Ночью он просыпался на час-два, и в эти часы я не спала, потому что боялась, что если закрою глаза — случится что-то. Днём не спала, потому что не умела. Тело не знало, как спать, когда рядом нуждающееся существо. Гипервиджилантность, которая всю жизнь сканировала бабушкины шаги, теперь сканировала дыхание младенца.

Больничная палата. Жёлтый свет. Писк аппаратов. Ребёнок с желтухой. И я — одна. Как в шесть лет в больнице, когда бабушка передавала еду, а лежать рядом с ребёнком тогда было не принято.

Ваня в первую ночь после родов напился. Праздновал. Не поздравил. Не позвонил до вечера следующего дня. Я не могла ходить от боли, а он отмечал. Это потом станет одной из тех деталей, которые я буду вспоминать снова и снова, каждый раз с одинаковым жжением в груди: я только что родила, я чуть не умерла, а он праздновал свой вклад.

## Глава Первая трещина.

И посреди всего этого — бессонницы, желтухи, отсутствия молока, тела, которое отказывалось подчиняться, — у нас с Ваней случился первый раскол.

Пытаясь выдавить хоть сколько-нибудь молока в трескавшихся сосках, я в истерике сказала Ване: я ненавижу детей. Как плотина, в которой двадцать лет копилась вода, и она наконец прорвалась. Не там, где нужно. Не тогда, когда можно. А прямо сейчас, прямо здесь, прямо в лицо единственному человеку рядом.

Ваня закричал в ответ. Понятно, что он сам был напуган и не знал чем помочь.

Впервые в жизни. За всё время, что мы были вместе, он ни разу не повысил на меня голос. И вдруг — крик. Не раздражённый, не усталый. Он сказал: я заберу ребёнка. Сказал: можешь вообще проваливать. Воздух вышел из комнаты. Тело сжалось в точку.

Я была на гормонах. Только что родила. Не спала неделями. У меня не было молока, не было сил, не было ни одного квадратного сантиметра внутри, который не болел. И единственный взрослый рядом — единственный человек, который должен был быть на моей стороне, — говорил мне уходить.

Тело узнало эти слова мгновенно. Раньше, чем голова. Раньше, чем я успела обидеться или испугаться. Тело узнало интонацию — бабушкину. Тело узнало формулу — «не нравится — уходи». Тело узнало взгляд — выпученные глаза, стиснутые зубы, лицо человека, который сейчас ударит. Бабушка так смотрела, прежде чем бить. И вот теперь Ваня смотрел так же.

Он не ударил. Он этого никогда не делал. Но тело не различает — для тела крик и угроза «заберу ребёнка» были тем же, чем бабушкин крик и угроза «сдам в детдом». Та же частота. Тот же адрес внутри. То же ощущение: я не нужна. Меня сейчас выбросят. И ребёнка заберут, потому что я плохая. Плохая внучка, плохая дочь, а теперь ещё и плохая мать.

В тот момент внутри что-то треснуло. Не сломалось — для полного слома понадобятся ещё двенадцать лет. Но треснуло так глубоко, что потом эта трещина не зарастала, сколько ни пытайся. Она проходила не между мной и Ваней. Она проходила через меня — между той частью, которая ещё верила, что этот брак может стать семьёй, и той, которая в момент его крика поняла: я снова в том же доме. С другими стенами, другим адресом, другим человеком — но в том же доме. Где кричат. Где угрожают. Где любовь звучит как «проваливай».

Ваня потом будет говорить, что хотел защитить Артёма. Что испугался. Что не думал так на самом деле. Может быть. Но тело уже записало. Тело записало: если ты покажешь слабость, если скажешь правду, если

признаешься, что не справляешься, — тебя выгонят. И ребёнка заберут. Та же формула, что у бабушки. Та же цена за честность. Та же расплата за то, что ты — живая, а не функция.

После этого дня что-то изменилось навсегда. Не снаружи — снаружи всё осталось как было. Мы жили в одной квартире, спали в одной кровати, выглядели как семья. Но внутри меня появилась стена, которой раньше не было. Тонкая, невидимая, непробиваемая. Стена, за которой я спрятала то, что чувствовала на самом деле. И с того дня я больше не говорила ему правду о том, как мне плохо. Не потому что не хотела. А потому что тело запомнило, что бывает, когда говоришь.

Рядом со мной человек, который кричит, когда мне плохо. Как бабушка. И защиты нет. Как в детстве.

Дальше можно было только одно: закрыться. Стать удобной. Перестать чувствовать. Закрыться обратно — тот, который я ненадолго сняла во время беременности. И тянуть. Как тянула всегда. Как тянула всю жизнь. Стиснув зубы, втянув живот, с сухими глазами и расписанием кормлений на холодильнике.

Это был первый раз, когда я заметила повторение. Не поняла — заметила. Как будто на долю секунды вспыхнул свет и показал: ты уже была здесь. Этот крик — знакомый. Это молчание — знакомое. Свет погас. Но что-то внутри запомнило.

## Глава Торонто.

Когда Артёму было три месяца, мы переехали в Канаду 17 ноября 2015. В страну, где нет друзей и родных.

Перед отъездом нужно было сделать ему загранпаспорт. А для паспорта — фотографию. Попробуйте сфотографировать трёхмесячного младенца так, чтобы он смотрел в камеру. С открытыми глазами. На белом фоне. Без соски. Без чьих-либо рук в кадре. Это отдельный квест, который не описан ни в одном руководстве по эмиграции. Мы справились.

В Торонто я собрала себя в кулак и стала полностью функциональной. Ваня не говорил по-английски. Найти жильё, купить машину, оформить документы, устроить быт — всё легло на меня. Я составила план. Взяла на себя все переговоры. Следила за расписанием сна Артёма по минутам. Не отдыхала. Почти не спала. Но план работал. Потому что план — это то, что я умела лучше всего с шести лет.

Ваня работал по четырнадцать часов, чтобы мы не потеряли визу. Не жаловался. Не просил помощи. Тянул молча. Его способ любить: делать, не говоря.

И тут я узнала Ваню с другой стороны.

Он начал работать в Amazon и оказался под давлением, к которому не был готов. Финансовая ответственность за нас троих. Английский, которого не хватало. Работа, в которой он первые месяцы не понимал ничего. Стресс копился и не находил выхода. Выход нашёлся — через меня.

Он стал раздражительным. Кричал. Смотрел на меня с презрением — не иногда, а большую часть времени. Лицо, которое я потом опишу в письме через десять лет: громкий голос, выпученные глаза, стиснутые зубы. Как будто сейчас нападёт. Как будто я — проблема, которую нужно убрать из комнаты.

Он не помогал с ребёнком. Не потому что отказывался — я не просила. Когда я уходила утром на пробежку, чтобы похудеть и стать красивее для него, чтобы он наконец перестал смотреть с презрением, — он просто спал. Не вставал к Артёму. Я возвращалась, виноватая, что оставила ребёнка, — хотя ребёнок был с отцом. Но отец спал.

А потом начиналось молчание. Ваня мог не разговаривать со мной по двенадцать дней подряд. Двенадцать. Он ходил по квартире, ел, работал, смотрел телефон — и делал вид, что меня нет. Не демонстративно. Просто — как будто в комнате никого. Как будто я стена, мебель, фон.

Он тоже был в чужой стране. Также без друзей, без языка, без опоры. Его молчание было не наказанием — это был его способ справляться. Уйти в себя, закрыться, переждать. Как дедушка уходил в гараж. Как я уходила в функцию. Два человека из одинаковых домов — с одним и тем же навыком: терпеть молча.

И каждый из этих дней я умирала внутри. Не от злости — от узнавания. Бабушка наказывала тишиной. Переставала разговаривать. Переставала замечать. И ты ходил по дому как призрак и ждал, когда тебя снова увидят. Когда тебе снова разрешат существовать. Ванино молчание попадало в ту же точку. В то же место внутри, где жил ребёнок, которого наказали невидимостью.

Я не просила ни о чём. Но я пробовала разное, чтобы его умаслить. Готовила ему еду — вкусную, правильную, как положено. Носила длинные юбки — Валяева, которую я тогда читала, писала, что женщина должна быть женственной, мягкой, в юбке, и тогда мужчина оценит. Я верила. Надевала юбку, завязывала волосы, готовила ужин, ставила тарелку перед мужем, который смотрел на меня с презрением, — и верила, что если я буду

достаточно правильной, достаточно женственной, достаточно тихой, он перестанет кричать. Он увидит меня. Он полюбит. Как бабушка полюбит, если я получу пятёрку. Как мама вернётся, если я буду хорошей. Та же логика. То же обещание. Тот же результат: ничего не менялось.

Я не просила помощи. Делала ему массаж. Давала оральный секс, потому что без секса он становился ещё более раздражительным, и жить в одном пространстве с этим раздражением было невыносимо. Я пила, чтобы иметь с ним секс, потому что трезвой, когда к тебе так относятся, не могла. Он никогда не начинал с романтики и нежности — просто целовал, когда хотел, и я понимала: сейчас надо. Я не была готова. Но пила и давала. Потому что это была моя функция. Жена. Мать. Прислуга. Всё, что он хотел, — и ничего из того, чем я была на самом деле.

Я копила обиду и не замечала этого. Ненависть росла внутри, как вода за плотиной, — а снаружи я улыбалась и носила юбки. Та же формула, что с бабушкой: из кожи вон лезла, чтобы угодить. А от них — ни слова благодарности. Ни любви.

Я сходила с ума. Не метафорически — буквально. От количества дней без сна мозг начинает работать иначе. Реальность плывёт. Звуки становятся громче. Свет — ярче. Мысли перестают складываться в предложения. Ты смотришь на ребёнка и не понимаешь, что с ним делать. Ты держишь его на руках и не чувствуешь рук.

И при этом продолжаешь. График сна. Здоровая еда. Площадки. Как робот. Перестать — значит признать, что не справляешься. А это запрещено с пяти лет.

Когда у Артёма резались зубы, он кричал по три часа подряд. Днём. Я была одна. Через час крика я начинала кричать в стену. Не на него — в стену. Потому что на ребёнка нельзя. А внутри — такое, что не вмещается. Я была не матерью — я была отчаявшимся ребёнком. Без эмпатии. Без ресурса. Без опоры. Как тогда, на коленях в углу. Тогда я не знала, что можно попросить о помощи. Что «не справляюсь» — это не приговор.

Потом начала пить. Не запоями — бокал, два, вечером. Когда злилась на Ваню. Когда злилась на Артёма от усталости. Когда отчаяние подступало так близко, что единственным способом его отодвинуть была бутылка на кухне.

Через какое-то время — я не помню через какое, дни слились — я перестала вставать. Просто лежала на полу, а Артём ползал рядом. Маленький, тёплый, живой — ползал вокруг моего тела, которое лежало и не двигалось. Не потому что не хотела встать. А потому что не могла. Тело сказала: всё.

И я лежала, и смотрела, как мой сын ползает вокруг меня, и думала одно: я плохая мать. Как она. Как моя мама, которая бросила. Я ещё не бросила — но я лежу на полу, пока мой ребёнок ползает рядом. Чем это отличается?

Вина давила сверху. Стыд не даёт подняться. Стыд забирает последнее.

Через две недели без сна в Торонто я решила прыгнуть с семнадцатого этажа. Ночью. Встала и вышла на балкон. Не потому что хотела умереть. А потому что отчаяние достигло той точки, где тело ищет любой выход, любую дверь, любое прекращение. Не смерти хотелось — хотелось, чтобы перестало.

Ваня в ту ночь почему-то проснулся. Увидел меня на балконе. Увёл в спальню. Но после этого ничего не изменилось. Он не спросил, что случилось и как я до этого дошла. Просто — вернулись спать. Утром — как будто ничего не было. Как после ножа у бабушки: каша, гараж, школа.

Роды оказались не началом новой жизни. Ребёнок, который зависит от взрослого, а взрослый не справляется. Мать, которая есть физически, но отсутствует эмоционально. Крик, за которым приходит не утешение, а ещё больший крик. Всё, от чего я бежала, — проступило через меня. Трещина — не в стене. Трещина — во мне.

## Глава Детектив.

Понимание, что у ребёнка есть не только мама, но и папа, началось с первой расстановки, где надо было его поставить (мой запрос на «невозможность принять себя»). У меня такая злость открылась на него. Вот я удивилась! Мне было двадцать пять лет тогда. Двадцать пять — и я впервые позволила себе злиться на человека, которого даже не знала. На пустое место в моей биографии. На дыру, которую бабушка заклеила фальшивым отчеством и молчанием.

Тема отца никогда не поднималась в нашем доме. Я не знала, что мою фамилию и отчество мама поменяла, когда мне было два года. Вообще это слово никогда не произносили даже всуе у нас дома. Помню оочень смутные воспоминания лет двух, что меня «обзывали»: татарва, Вера Рифхатовна и Саттарова. Но воспоминания смутные настолько, что я им не верю. Я — Вера Владимировна, не Саттарова, по дубликату свидетельства о рождении и паспорту (фамилия бабушки плюс отчество не пойми кого, просто красиво сочетается с именем?). А спросить уже не у кого. Никого из родных давно нет в живых (да и было «кот заплакал»).

После расстановки я начала искать отца. Нашла. Вдохновилась, но оказалось — не он. Да и как было точно знать? ФИО и дату рождения его я не знаю. Искала приблизительно, по фамилии, через соцсети.

Этот первый заход поиска был семь лет назад. Я забила на время.

А после переезда в Канаду неожиданно узнала от своего дедушки, которому было семьдесят пять, что мама и папа были недолго женаты. Дедуля старенький, мог перепутать. Но у меня появилась надежда, ведь регистрация брака — это зацепка! Я наняла детектива, удалённо из Канады. Он взял деньги, доооолго тянул время (примерно полгода).

Что я переживала те полгода, ожидая от него новостей?

Что я найду отца сегодня, а он умер вчера. Такая боль и вина!

Что я найду его, а он не хочет меня знать. Страх.

Что я никогда не найду его и буду жить в неясности всю свою жизнь. Отчаяние. А я так хотела ясности! Это же такое естественное желание — знать своих родителей...

Детектив кинул. Пропал с деньгами и отсутствием результатов поиска. Чувство предательства тоже было не сладким.

Мне так хотелось сделать ВСЁ, что от меня зависит! Я пережила боль... и наняла другого детектива, уже по знакомству.

Тот нашёл инфу за три дня. Ура! Саттаров Рифхат Рафикович, 25.01.1962 года рождения. Жду подробностей.

Сначала эйфория. Слезы радости. Через две минуты инфа по вотсапу: «Боюсь Вас огорчить, по этим данным его нет в паспортной базе, или он уехал из Казахстана, или его нет в живых». Слезы такого отчаяния!

Через какое-то время я снова получила от второго детектива новости о папе.

Нашли его брата, который парализован и не говорит. Поговорили с женой этого брата, Алёной. Отец умер лет девять назад, в тот же год, когда и моя мама (от алкоголизма). У меня, оказывается, есть две сводных сестры от разных браков, все три (включая меня) росли без отца. Меня накрывает скорбь. И такой трепет сердца, что я с трудом с этим справилась.

Эта Алёна так тепло ко мне отнеслась... Даже неожиданно. Дала контакт единственной оставшейся в живых сестры отца (тёти).

На следующий день звоню этой самой тёте. Тётя была холодна. Сказала, что впервые слышит о дочери Рифхата от девушки, которая сидела в тюрьме. Сказала, что у Рифхата был только один брак, что он познакомился с женой в поезде, была одна дочь, с которой не поддерживали никогда контакта, и это точно не я.

Ах да, мои мама и папа познакомились не в поезде, а «на зоне», где мама в свои двадцать два года отбывала наказание, а он был прапорщиком (алья сторож).

У меня были такие качели за те два дня! Проводы родного отца, а потом осознание, что это всё фарс и это не он. Моё сердце сжималось и... упало. Это всё совпадение, и он не мой отец! Я даже это чувство описать не могу.

Единственная зацепка — «тётя» подтвердила, что её брат Рифхат тоже был прапорщиком в Карагандинской тюрьме, куда я в пять лет летала с бабушкой к маме, которая сидела уже второй раз.

Звоню Алёне, пересказываю, что «тётя» про меня знать не знает. Алёна вдруг неожиданно начинает вспоминать, как Рифхат приносил ей меня нянчить (чего она не говорила в прошлую беседу), когда мне было полгода и Рифхат с моей мамой жили у родителей Рифхата (мой дед говорил мне об этом). Хоть что-то сходится!

Алёна: «Рифхат часто приходил пьяный ночью и хотел тебя взять, но я не давала — вдруг уронит!»

— А где была моя мама в тот момент?

— Ах, они гуляли и пили по отдельности, часто ругались и разбежались.

Разочарование... что он был такой же, как и мама. Не готовый к детям, молодой, справлялся с проблемами алкоголем. Я так надеялась на хеппи-энд...

Всё. На этом история кончается. Нет фоток отца, нет точных доказательств, что он мой отец. Ну как верить женщине, которая даже имена братьев путает в беседе и количество дочерей?! Никакой ясности. У меня не две сестры (это Алёна спутала с другим братом отца), а всего одна, в России, но даже имя её не известно. И в данных Алёны я сильно сомневаюсь...

Зачем всё это было?

Друзья спрашивают меня: а нахрена ты вообще ищешь отца? У тебя же муж и сын есть...

Мне кажется, это такое естественное желание — знать своих родителей, — что аж обижаюсь, что меня не понимают самые близкие друзья, задавая такой вопрос.

Может, это просто биология? ХЗ. Нет у меня рационального объяснения, зачем я его искала.

Знаю только, что:

Я никогда не поговорю хотя бы с одним из своих родителей.

Он никогда не скажет: «Мы тебя хотели! Ты так важна для нас была». Слова, которые я говорю своему сыну почти каждый день. Слова, которые я так хочу услышать сама.

Я никогда не узнаю, что он стал достойным человеком и оставление меня, малышки, было лишь ошибкой молодости. И он раскаивается. И он много достиг.

Я никогда не смогу рассказать ему, чего достигла я. Чтобы он мной гордился.

Я никогда не смогу сказать «Папа» или «Мой отец».

Я никогда не узнаю, какой он был молодой, какой у него был характер, как они познакомились с мамой и что его в ней зацепило...

Зачем мне мог быть нужен такой опыт? Уметь понимать других. Даже в их самых тяжёлых «ошибках молодости». Уметь понимать неприятие себя — и поделиться, как из этого выбраться и обрести себя. Уметь ценить жизнь просто так, без всяких вводных данных. Жизнь, какая она есть. Неидеальная. Уметь любить себя без примера, от всего сердца, так как умеешь. И через этот опыт — любить других.

На этом, как оказалось, моя история не закончилась. Дописываю её спустя две недели.

Что было в тот день, когда я написала эту историю? Я прочитала её раз двадцать, до состояния, пока не смогла читать без слёз, особенно конец. Мне полегчало, я выдохнула и решила поделиться историей с самыми близкими друзьями в ватсапе. По счастливой случайности (счастливой ли?) нечаянно отправила историю своей дальней родственнице по маминой линии.

Получаю через десять минут ответ:

«Вера привет! Зачем ты тратила нервы, деньги и время на поиски отца? Ты не могла спросить у родственников про это? Например, у меня? У нас с твоей матерью по возрасту всего на 4 года разницы, она меня была старше и поэтому как никто другой мы с ней общались чаще, чем другие! Я скажу тебе, что человек, который на фото, никогда не был твоим отцом! Они с ним познакомились, когда ты уже была! И прожили всего несколько месяцев! А ты родилась от человека, который жил (а может и до сих пор живёт) на Крылова. Его действительно зовут Владимир (отчество у тебя настоящее), а фамилию я уже не помню!»

Санта-Барбара. Как Дети Капитана Гранта, которые всё это время плавали рядом, но плыли не туда.

Сижу молча пятнадцать минут, нет слов. Муж даже подумал, что кто-то умер. Отчество настоящее. Владимировна. Не «красиво сочетается с именем» — а настоящее.

Я иду спать, потому что испытывать эмоции в тот день уже физически нет сил. Чувствую эмоциональное истощение. Знакомое. То же, что после бабушкиных побоев в детстве, когда тело просто выключалось — не от усталости, а от перегруза, от невозможности вместить ещё хоть что-нибудь.

А просыпаюсь — как ни странно — счастливым человеком. В прямом смысле на порядок счастливее, чем была раньше. Отпустило. Искать Владимира не хочу и не собираюсь. Не чувствую потребности в этом. Мне стало неважным, как всё это было и почему так сложилось. В теле такое ощущение, что «это ни плохо, ни хорошо. Такое бывает!». Именно не мысль, а состояние в теле, которое появляется, когда думаю об отце. Такое спокойное счастье и улыбка, тепло на душе.

Поначалу мой мозг опасался, что это состояние безоценочности пройдёт. «Ну это же только у просветлённых бывает!» — думала я. Оказывается, и обычным людям это доступно. Видимо, оно появляется, когда человек устаёт страдать.

Прошло две недели. И каждый раз, когда вспоминаю о папе, мне тепло на сердце. Я улыбаюсь. Теперь я знаю, как чувствуется завершённый гештальт: ситуация не изменилась, а человеку стало хорошо.

---

Дописываю спустя четыре месяца, ибо Санта-Барбара продолжается.

Гештальт свой я закрыла четыре месяца назад, но судьба предложила мне его сегодня «дозакреть».

Получаю сообщение от тётки Ларисы: мой отец Владимир всё это время про меня знал и жил со мной в одном доме.

«Нашла твоего биологического отца! Живёт он на Крылова. Фамилия у него Панчишко Владимир, 1963 года рождения. Он парализован, у тебя есть брат и сестра».

Поговорили с ней по телефону. Она рассказала, что бабушка была против, чтобы он со мной общался — он наркоманил, как и мама, и оба были персоны нон грата. Лариса помнит, как фамилию биологического отца бабуля часто упоминала в беседах: «Вера вылитая Панча»...

У меня поднялась такая волна злости и слёз! «Зачем бабушка влезла вообще? Я столько лет потеряла и не знала отца! Я имею право знать своих родителей по праву своего рождения!» — звучал возмущённый голос в голове. Детский такой голос, практически тантрум трехлетки. Та часть, которая тридцать лет жила без слова «папа» — и вдруг узнала, что папа жил в соседнем доме.

Сию при этом в кафе, рыдаю...

Тут же та часть меня, которая безрезультатно отчаянно стремится к просветлению, начала наезжать: «У бабушки наверняка были хорошие намерения! У людей всегда хорошие намерения! И неизвестно, кем бы ты выросла, если узнала всё раньше...» На это моя обычная человеческая часть послала этот просветлённый голос нахер и просто продолжила плакать и злиться на бабушку.

Бабушка защищала. Я это понимаю сейчас — головой. Она защищала от наркомана, от алкоголика, от человека, который не мог вырастить ребёнка. Она защищала единственным способом, который знала, — отрезанием.

Успокоившись через полчаса, звоню отцу. «Здравствуйте, я Вера». Его первые слова: «Ну ты сильно меня не ругай, молодые мы были...»

У меня и мыслей таких не было. Мне по-прежнему интересно, какие они были молодые, какой у него был характер, как они познакомились с мамой и что его в ней зацепило. Ну и фотки, конечно, посмотреть. Вылитая ли я «Панча». А ещё хочу узнать своего брата и сестру. Мне до сих пор не сильно верится, что это всё происходит со мной. Что тот внутренний голос, который вёл меня, — и однажды, услышав историю Ольги Валяевой, сказал: «О, Валяева нашла отца, ты тоже найдёшь! Давай! Ищи!» — что голос был прав. Так всегда работал этот человек внутри меня: видит, что возможно у другого, — берёт как ориентир для себя.

Договорились завтра созвониться с Владимиром в скайпе.

---

Ну вот мы и поговорили.

Процесс поиска оказался более увлекательным, чем результат...

Уже в процессе разговора я почувствовала разочарование и печаль. Чему разочаровываться, если ожиданий не было изначально? Оказывается, в глубине сердца моей маленькой девочки ожидания всё-таки были. Она хотела чуда и папу-героя. Хотя бы в чём-то ей хочется им гордиться.

Вот какую историю мне поведал Владимир. Они вместе учились в школе, пару раз переспали после «отсидки» (им было по двадцать два), ничего серьёзного, просто знакомы с детства. Бабушка моя изначально настаивала на аборте, потому что он только вышел из тюрьмы, как и мама, наркоманил и пил, но срок был поздний — мама боялась рассказать бабушке и скрывала до последнего. Бабуля моя запретила ему общаться со мной, он послушался. После меня у него появилась ещё одна дочка от другой женщины, которая его выгнала ещё беременной. Общался с дочкой всего пару раз, потом её мать запретила (как и моя бабушка) — ну он и не стал пытаться: «Ну раз они не хотят родниться, ну и не надо, что я могу поделаться». Потом у него сын родился от другой женщины, которая его всем обеспечивала, поила алкоголем (звучало, прямо как будто насильно поила 😊), но не захотела ехать с ним в его город. Он уехал, их оставил. Сына тоже не знает.

Три ребёнка. Все трое росли без него. Как будто кто-то аккуратно скопировал один и тот же сценарий три раза — и каждый раз отец исчезал. Не уходил — растворялся.

Во всех этих рассказах общий паттерн: другие были виноваты. Порядки в Казахстане, где посадить могли за что угодно. Женщины, которые не хотели. Бабушка, которая запретила. Он — не плохой отец, просто невезучий. Так он себе это объяснял. И в этом объяснении я слышала не наглость, а защитный механизм человека, который не

может вынести правду о собственном бездействии. Если виноваты все вокруг — значит, он не мог ничего изменить. Значит, можно жить дальше и не просыпаться от стыда.

Сейчас ему пятьдесят четыре года. Он всю жизнь прожил с мамой, в квартире его мамы. Оформил себе инвалидность второй группы ещё в молодости и никогда не работал. На мой вопрос, чем увлекался, сказал: ничем, «на барабанах играл, когда совсем мальчик был». Вот и вся его история.

Хотела узнать про маму. Говорит: «Жёсткая стала после тюрьмы». Рассказывал, что у мамы какая-то зона была, что там по полгода сидели весь день пристёгнутые наручниками, а ложились только спать. Звучит как нереальная жесть. После этого сложно не озлобиться. Вообще они с мамой часто общались, она приезжала периодически переночевать.

Вот и всё.

После этой истории моя злость на бабушку чудесным образом трансформировалась в благодарность. Потому что я поняла: то, какой я стала, — это, действительно, наилучший вариант из возможных. Да, я заплатила высокую цену за этот вариант. И только мне она известна. Да, я по-прежнему хочу узнать законы вселенной, почему цены для разных людей разные, почему так складываются судьбы. Нет, у меня нет осуждения к Владимиру. Я чувствую спокойствие и равнодушие к его судьбе.

Он рассказал всё это во время разговора, но не задал вопросов обо мне. Совсем. Ни одного. У него есть мой скайп, он так и не проявил никакого интереса, чтобы узнать меня.

На 8-е марта (через два месяца после нашего разговора) он прислал мне: «доча с праздником ты у меня одна хорошая всеровно я тебя люблю».

Я чувствовала сарказм. Имея такую жизнь, я тоже была бы счастлива иметь достойную дочь. Но я злюсь. Чувствую сильное негодование. Он ничего не сделал, чтобы это получить. Не показал даже миллиметр интереса ко мне. Он может считать, что у него есть дочь. Но дочь — это не тот, кто однажды позвонил. Дочь — это та, кого растят. А он не растил никого. Шокирующе ничего не добился. Такая никчёмная жизнь! — и в моём негодовании я слышу свой собственный мотор: я бегу от этого. Бегу изо всех сил. Потому что остановиться — значит стать как он.

Я хочу найти способ его уважать. Я нашла уважение и любовь к маме, когда сама стала матерью (плюс тонны терапии и работы), я поняла её выбор, её проблемы. Но я не понимаю, как понять отца! Я знаю, что должна уважать его и быть благодарной за свою жизнь, но не могу... пока...

Моя история заканчивается совершенно непредсказуемыми чувствами. Я так боялась, что он уже мёртв или отвергнет меня — но финал оказался ортогональным всем страхам. Он жив. Он не отверг. Он просто — никакой. Ему нравится идея иметь дочь, но он не заинтересован в реальной дочери. И он ниже моих худших ожиданий о человеке.

Мне потребовалось много лет, чтобы найти любовь и уважение к матери. Надеюсь, я найду свой путь и к отцу. Потому что пока я его не найду — я буду бежать. А бежать я устала.

Зато я нашла свою сестру (которую он тоже бросил) и мы дружим! Эта история того стоила.

## **Глава Хронический план развода.**

После каждой ссоры я планировала развод. Не абстрактно, не «когда-нибудь» — детально. Как уйду. Куда уйду. Как буду жить одна с ребёнком. Сколько нужно денег. Какие документы. Я продумывала это с той же тщательностью, с которой составляла рабочие планы в Касперском, с которой организовывала переезд в Канаду, с которой решала все задачи в жизни — точно, быстро, на автомате. После крика — план развода. После нескольких дней молчания — план развода. После презрительного взгляда — план развода. Мысль была всегда одна и та же: мне никто не нужен. Мне лучше одной. Я заберу Артёма и уйду.

«Мне никто не нужен, мне лучше одной» — с пяти лет. С крыльца, откуда выставили. В четырнадцать — интернат. В двадцать пять — ушла от Максима. Теперь — каждый вечер, рядом с мужем, повернувшись спиной.

Но я не уходила. Не потому что не хватало решимости — решимости у меня хватало на троих. Не уходила, потому что некуда. Чужая страна. Нет работы. Нет своих денег. Нет ни одного человека, который скажет: переезжай ко мне, я помогу. Ребёнок, которому нужен отец. Я это знала лучше всех: мне отца не хватало всю жизнь, и я не хотела повторить маму — ту, которая бросила, ту, которая выбрала бутылку вместо дочери. Я не хотела, чтобы мой сын в тридцать лет искал меня через детективов.

Каждое утро решала остаться ещё на день. Не из любви. Из расчёта. Просчитай варианты, выбери наименее болезненный, терпи.

Выход был один: работа. Как только выйду из декрета. Как только найду работу. Как только у меня будут свои деньги, свой доход, своя независимость — я уйду. Это была не мечта. Это был план. Такой же конкретный, как план переезда в Канаду, как план с визой, как все планы в моей жизни — холодный, точный, с дедлайном.

Я стала зависимой от Вани из-за маленького ребёнка и отсутствия работы. Это была та самая ловушка, которую я сама себе расставила, когда выбрала уехать с ним вместо того, чтобы строить свою жизнь отдельно. Расплата за брак по расчёту: ты использовала его визу — теперь ты привязана к нему бытом, ребёнком, географией. Та же клетка, другие прутья. В детстве прутья назывались «бабушка, детдом, некуда идти». Теперь — «иммиграция, финансовая зависимость, ребёнок».

Желание уйти росло с каждым молчанием, с каждым криком. Но рядом росло другое: уйду — и окажусь одна с тем же набором. Бессонница. Депрессия. Ребёнок, которого не умею любить. Проблема не в Ване. Проблема переезжает со мной. А пока — план развода в голове, расписание кормлений на холодильнике, бокал вина вечером и надежда, что когда-нибудь я выйду на работу и смогу наконец уйти.

## **Глава Мир закрылся.**

Потом я вышла на работу и стала делать карьеру (как обычно).

План, который я вынашивала годами, — найти работу, заработать, уйти, — наконец начал осуществляться. У меня была работа. У меня были свои деньги. Впервые за годы декрета, за годы зависимости от Вани, за годы чужой страны без языка и друзей — я снова стояла на собственных ногах.

А потом мир закрылся. Буквально. Границы, суды, юридические конторы — всё. Бумаги, которые можно было оформить за месяц, растянулись на год. Развод в разгар пандемии, с маленьким ребёнком, в чужой стране — оказался невозможным. Не юридически невозможным, а практически: некуда идти, не к кому обратиться, нет инфраструктуры, нет плана «Б». Дверь, к которой я шла пять лет, — захлопнулась перед носом.

Я осталась. Снова. Как оставалась каждый раз. Весь мир сидел дома. Бежать было некуда не только мне — никому.

Но другие сидели дома с семьёй. А я сидела дома с человеком, которого планировала бросить, с ребёнком, который кричал, и с бутылкой, которая становилась всё ближе.

С ковидом пьянство усилилось. Не потому что стало хуже — хуже было и раньше. А потому что исчез последний выход. Раньше был план: выйду на работу — уйду. Теперь и этот план заблокирован. Надежда, которая держала на плаву, — что однажды я заработаю достаточно и уйду, — обнулилась. А без надежды оставалось только то, что было: четыре стены, крик, молчание, презрение, бессонница и бутылка на кухне.

Работала по двенадцать часов в день, потом приходила домой, наливала вино и закрывала глаза — не для сна, а чтобы перестать видеть свою жизнь хотя бы на время.

## **Глава Первая семейная терапия.**

Мы пошли на каппл-терапию. Терапевт задавал простые вопросы. Не копал глубоко, не анализировала травмы — просто спрашивал: что вы хотите от отношений? Что для вас важно? Какие у вас языки любви? И пока мы отвечали — я, а потом он, — я сама услышала то, что знала давно, но не формулировала вслух. У нас разные языки любви. Абсолютно. У нас нет общих интересов. Совсем. Романтические отношения никогда меня не устраивали, а его — всегда всё устраивало. У него нет запроса, кроме как быть компаньоном. Он всегда будет таким. И когда я всё это услышала — сама себя, свои собственные ответы, произнесённые вслух, при свидетеле, — я поняла: я сама вступила в отношения на невыгодных условиях, а потом двенадцать лет пыталась натянуть на свою глупость что-то приличное. Мне никогда не предлагали романтику. С чего я вдруг этого захотела?

И тогда, на одной из сессий, я рассказала ему о разводе. Не о планах — о том, что планирую годами. Что каждый день, после каждой ссоры, после каждого молчания, после каждого презрительного взгляда я мысленно уходила. Что жила с одной ногой за дверью все время в Торонто.

Ваня слушал. Я впервые за столько лет я сказала правду вслух. Не в дневнике. Не в голове. Не в письме, которое потом перечитываю двадцать раз. А ему. В лицо. При терапевте, который не давал отвести глаза.

А потом терапевт спросила что-то про свадьбу. Или я сама упомянула — не помню. И Ваня впервые узнал, что мне было важно предложение. Что я хотела, чтобы он встал на колени. Чтобы было кольцо. Чтобы были слова «будь моей женой» — не ради визы, не ради штампа, а ради меня. Что ЗАГС в соседнем городе перед митингом, с поддельной справкой и без платья, — это не моя версия свадьбы. Это была сделка. А я хотела быть выбранной.

Он не знал. Восемь лет — и он не знал. Потому что я не сказала. Я не попросила предложение, как не просила помощи в родах. Не попросила нежность. Не попросила выбрать меня — как не просила маму вернуться. Молчала. Терпела. Надеялась, что он сам догадается. Что увидит. Что поймёт без слов. Как я с шести лет понимала бабушку без слов. Я умела читать людей, но не умела говорить им, что мне нужно.

И вот он сидел напротив меня на терапии и говорил: я не знал. Я не знал, что тебе это важно. Ты никогда не говорила. И в его голосе было не оправдание — было искреннее удивление. Как будто восемь лет он жил с одной женщиной, а сейчас впервые увидел другую. Ту, которая хотела быть не полезной, а желанной. Не функцией, а невестой. Не стратегическим партнёром по визе, а женщиной, которую мужчина выбирает и говорит об этом вслух, что я единственная, что он выбрал меня.

## **Глава Наконец.**

Спустя какое-то время — после каппл-терапии, после того, как он впервые узнал, что мне было важно предложение, — Ваня сделал его. В башне. CN Tower, Торонто. Высота, вид, вкусная еда.

Он не встал на колени. Не было трогательной речи и скрытой фотосессии, от которой перехватывает дыхание. Было — просто. Типа «выходи за меня». Без реверансов. Без ритуала. Без того, что я видела в фильмах, в книгах, в чужих историях, в том мире, где люди делают предложение не потому что нужно, а потому что не могут не сделать.

У нас всё было наоборот. Сначала — брак по расчёту, ЗАГС в соседнем городе. Потом — ребёнок. Потом — восемь на тот момент лет в официальном браке. И только потом — предложение. Как будто кто-то перепутал порядок слайдов в презентации жизни, и теперь титульный лист стоит в конце, когда все уже расходятся.

Я стояла в этой башне и понимала, что должна радоваться. Что это — то, чего я хотела. Чего ждала молча столько лет и наконец назвала вслух на терапии. Предложение. Выбор. Слова, произнесённые вслух, а не подразумеваемые. Я должна была плакать от счастья. Или хотя бы улыбнуться. Или хотя бы почувствовать что-нибудь.

Я не почувствовала ничего. Стояла в башне с видом на город и ждала, что внутри что-нибудь отзовется. Нет.

Скорее — опоздание. Поезд пришёл. Но я настолько замёрзла, что не могу встать и зайти. Радость протухла.

Ваня сделал предложение, потому что узнал, что мне это важно. Не потому что не мог без меня. Не потому что однажды утром проснулся и понял: эта женщина — моя жизнь. А потому что терапевт спросил, а я ответила честно, и он услышал. Он сделал это как задачу. Как пункт из списка: «Вере важно предложение → сделать предложение». Тот же способ, которым он делал всё: логично, последовательно, без лишних эмоций. Без вот этого внутреннего «я не могу не», которое превращает формальность в событие.

И я сказала «да». Потому что сказать «нет» человеку, который наконец сделал то, о чём ты жаловался, — это как отвергнуть подарок от ребёнка, который рисовал его всю ночь: криво, неумело, не то, что ты хотела, — но он старался. И ты берёшь. И говоришь «спасибо». И вешаешь на холодильник. И не плачешь. Потому что плакать — значит признать, что рисунок не тот. А признать это — значит разрушить то единственное хорошее, что он смог дать.

Мы стали «настоящей семьёй». Так это выглядело снаружи. Кольцо. Предложение. Башня. Можно рассказать друзьям, можно написать в дневнике, можно поверить. А внутри — внутри жила девочка, которая мечтала, что кто-нибудь её выберет не по терапевтической рекомендации. А просто так. Потому что она — это она.

Ваня выбрал меня. В башне. Без колена. Без реверансов. Через восемь лет после ЗАГСа. Через всё, что мы прошли: крики, молчания, юбки Валяевой, вино для секса, планы развода каждый вечер. Он выбрал. По-своему. Как умел. Не так, как я хотела. Но — выбрал. Я узнала ещё спустя несколько лет, что он ещё в Новосибирске решил, что хочет со мной «попробовать», что он меня тогда выбрал. Просто молча.

## **Глава Короткий «медовый» месяц.**

После предложения мы жили душа в душу три недели.

Три недели. Я считала — не потому что хотела, а потому что тело считало автоматически, как обратный отсчёт. Потому что где-то внутри я знала, что это кончится. Что хорошее не длится. Что за каждым просветом приходит темнота. Знала — и всё равно позволяла себе чувствовать. Ненадолго. Осторожно. Как человек, который однажды обжётся и теперь подносит руку к огню, но не кладёт в пламя.

Три недели Ваня не кричал. Не смотрел с презрением. Не замолкал на дни. Разговаривал. Был рядом — не физически, это он был всегда, а по-настоящему рядом. Как будто предложение что-то сдвинуло в нём, и он

впервые за годы вспомнил, что рядом с ним женщина. Может быть, терапия подействовала. Может быть, он испугался, услышав про мои планы развода. Может быть, просто решил попробовать — как пробовал всё в жизни: без страсти, но добросовестно.

А я — я расцвела. За три недели. Как пустыня после дождя: мгновенно, жадно, без оглядки. Оказалось, мне так мало нужно. Не бриллиантов, не путешествий, не грандиозных жестов. Просто — чтобы не кричали. Чтобы смотрели без презрения. Чтобы утром спрашивали, как спала. Чтобы вечером не приходилось пить, чтобы выдержать ночь рядом, потому что есть нежность. Я приняла это за счастье.

Я начала мечтать. Вот оно. Наконец-то. Он изменился. Мы будем вместе. Настоящей семьёй. Как я обещала Артёму в том письме на шестом месяце беременности — полная семья, любящие родители, без ошибок, без агрессии. Птица Феникс внутри меня снова расправила крылья. Мне казалось: теперь — точно. Теперь другое. Теперь — по-настоящему.

А потом прошли три недели. И началось. Его обычное. Знакомое. Привычное до тошноты.

Крик. Не из-за чего-то конкретного — просто вернулся, как хроническая болезнь, которая ушла в ремиссию и вышла обратно. Тот самый — с выпученными глазами. Презрительный взгляд, от которого внутри всё замерзает. Недовольная морда. Именно морда — не лицо, потому что лицо предполагает выражение, а у него было одно: «ты мне мешаешь». Молчание. Снова. Как будто кто-то выдернул вилку из трёх недель человечности и воткнул обратно в старый режим. И всё вернулось на круги своя.

Я не удивилась. Внутри я всегда ожидала, что хорошее кончается. Что за тремя неделями покоя придёт расплата. Что за счастье нужно платить — кто-то пострадает, что-то случится, так было всегда.

Формула с детства работала безотказно. Три недели хорошо — значит, дальше будет плохо. И стало. Накаркала? Не хуже, чем раньше. Просто — так же. Как будто те три недели привиделись.

И вот я снова стояла, отряхивая пепел, и смотрела на мужа, который три недели назад сделал мне предложение в башне, а теперь сидел с недовольным лицом и читал телефон. И думала: ну конечно. Конечно. Чего я ждала. Когда в моей жизни хорошее длилось дольше трёх недель?

Никогда. Ответ был — никогда.

Потом я пойму кое-что неприятное. Что я не просто ждала, когда хорошее кончится. Я помогала ему кончиться. Не специально. Не сознательно. Но тело, которое сорок лет жило в режиме «за счастье придётся заплатить», не умеет просто принимать хорошее. Оно начинает проверять: а точно хорошее? А не обманут? А когда ударят? И эта проверка — напряжение, ожидание удара, сканирование лица на признаки опасности — сама по себе создаёт то, чего боишься. Ты ждёшь крик — и сжимаешься. Он видит сжатую — и раздражается. Он раздражается — и ты думаешь: ну вот, я же знала. Пророчество исполняется. Не потому что было правдой. А потому что тело не дало шанса узнать, что бывает иначе.

## **Глава Калифорния.**

Март 2021. Мы переехали в Америку. Опять же в страну, где нет друзей и родных.

Пятнадцать лет мечтала жить в Калифорнии. Переехали благодаря Ване. Пальмы, океан, солнце. Артёму было пять. У Вани была работа — он перевёлся в рамках Amazon.

Я думала: вот сейчас переедем, и я точно от него уйду. Как только выйду на работу. Как только встану на ноги. Как только появятся свои деньги, свой контракт, своя независимость. Этот план жил во мне как спасательный круг, как единственная причина не утонуть. Он давал смысл: терпи сейчас, потому что потом будет иначе. Потом — в Америке — начнётся настоящая жизнь.

В первую неделю я вышла на улицу босиком. Просто так. Асфальт был тёплым. Пальмы шумели. Воздух пах чем-то сладким и незнакомым. На секунду я подумала: может, здесь получится. Не жить по-другому — просто жить. Секунда прошла. Но тело её запомнило.

Но пока «потом» не наступило, нужно было дожить до него. И я выбрала стратегию, которая казалась единственно возможной: не провоцировать. Не злить. Не расстраивать. Не давать повода. Стать невидимой, бесшумной, идеальной — чтобы он не начал снова как когда мы впервые переехали в Торонто и он был единственный провайдер.

Я сдувала с Вани пылинки. Буквально. Готовила то, что он любит. Говорила то, что он хотел слышать. Не спорила. Не возражала. Не показывала раздражения. Не показывала усталости. Не показывала ничего, что могло бы вызвать тот взгляд — презрительный и крик с выпученными глазами, от которого холодеет кровь. Всё, что я делала, было подчинено одному: только бы он не стал снова орать, как было в Торонто.

Я избегала агрессии. Всю свою жизнь избегала — это была не новая стратегия, а единственная, которую знала. С бабушкой: считывала по звуку шагов — если тяжёлые, сегодня будет плохо, нужно быть тише. С Максимом: молчать, терпеть, не говорить о деньгах. Теперь — с Ваней: сдувать пылинки, чтобы не закричал.

За двенадцать лет брака я показала ему свою злость четыре раза. Четыре. За двенадцать лет. Один раз — бросила кружку кофе в стену. Второй — разбила посуду и его вазу (на самом деле не разбила — плитка на полу треснула, а ваза выжила). Третий — бросила его старый планшет в ванну, когда он отказался выполнить обещание. Четвёртый — сказала «fuck you». Четвёртый раз случился уже после того, как мы разъехались. После двенадцати лет. После терапии.

Четыре раза за двенадцать лет — и каждый из них я помню до деталей, потому что каждый был для меня катастрофой. Не для него — для меня. Потому что показать злость означало потерять контроль. А потерять контроль означало стать бабушкой. Стать тем человеком, который кричит, бьёт, пугает. Стать тем, кого я ненавидела с пяти лет и чего боялась больше смерти.

Калифорния. Пятнадцать лет мечты. И я ходила на цыпочках. Тот же страх. Тот же часовой внутри.

Страх. Чувство, что ты никому не нужна. Чувство, что ты мешаешь. Чувство, что если ты исчезнешь — станет тише, и всем будет лучше.

Как это может быть та же клетка?

Может. Потому что клетка была не снаружи. Она была внутри. И я привезла её с собой — через Казахстан, Сибирь, Новосибирск, Торонто, Сан-Диего. Через все свои побеги, через все свои переезды, через все свои «там будет по-другому». Клетка ехала со мной. Потому что клетка — это я. Тогда это звучало как приговор. Сейчас — как начало. Если клетка внутри, значит, и ключ — тоже.

## **Глава Невозможность работать.**

Я не смогла выйти на работу. Виза рабочая была. Желание — было до дрожи, потому что работа равнялась свободе, а свобода равнялась разводу, а развод равнялся спасению. Но агентства, которые оформляли разрешения, не работали. Ковид. Всё встало. Бумаги, которые можно было собрать за месяц, растянулись на год. Я не могла сделать единственное, что отделяло меня от свободы: получить справку. Бумажку. Печать. Разрешение. Как будто вся моя жизнь упиралась в чей-то стол, за которым никто не сидел.

И пока я ждала эту бумажку, пока считала дни и планировала развод, который откладывался снова и снова, — рядом со мной всё становилось хуже. Артём становился агрессивнее. А я не могла ни работать, ни уйти, ни спрятаться. Я была дома. Круглосуточно. Без работы, без выхода. Стены сжимались. Дни стали одинаковыми. Тело забыло, какой сегодня день. Наедине с ребёнком, который взрывался, и с мужем, с которого я сдувала пылинки, чтобы не взрывался. Артём кричал, бил, швырял, душил. Не от злости — от паники, но я этого тогда ещё не знала. Диагнозы поставят только через год. А пока ситуация начинала только накаляться.

Я кричала в ответ. Говорила «уйди, если не нравится» — бабушкиными словами, бабушкиным голосом. Потому что в момент перегрузки включался автомат, и я становилась тем, кем обещала не стать.

И я поняла, что одна не справлюсь с сыном. Как мама. Одна.

Эта мысль — «одна, как мама, я с ним не справлюсь» — была самой страшной мыслью в моей жизни. Страшнее, чем «я умру в сорок два». Страшнее, чем балкон семнадцатого этажа. Потому что она означала: мне нужна помощь. Мне нужен другой человек рядом. Мне нужен Ваня. Не как муж — как второй взрослый в доме. Как кто-то, рядом с кем Артём будет расти с отцом — потому что я знала, как это — расти без.

И эта мысль убила план развода. Не отложила. Убила. Потому что уйти — значит остаться одной с ребёнком, которого выгоняют отовсюду. Остаться одной — как мама. Моя мама не справилась - выбрала бутылку. А у меня бутылка уже стояла на кухне.

Я осталась. Из понимания, что ребёнок с такими диагнозами не выживет с одним родителем, который сам разрушен. Что мне нужен партнёр — хотя бы функциональный, хотя бы присутствующий. Что идеала не будет.

Мой сын не будет искать отца через детективов. Мой сын будет знать своего отца. Даже если этот отец кричит. Даже если смотрит с презрением. Даже если не умеет любить так, как написано в книгах. Он будет. Рядом. Каждый день. Это — минимум, который я могу ему дать. Тот минимум, которого у меня не было.

Придётся жить с Ваней. Не «хочу», не «решила», не «выбрала» — придётся. Как придётся дышать, когда воздух плохой. Как придётся идти, когда ноги не держат.

Я осталась. Стиснула зубы, втянула живот, стянулась обратно. И пошла на работу.

## Глава Работа в Amazon.

Я получила справку, прошла 80 собеседований за 3 мес (тренировалась на мелкой рыбе), 10 из которых были с Amazon. Меня туда взяли. Работала по двенадцать часов в день. Семь дней в неделю. Не потому что так требовали — потому что я не умела иначе. Потому что работа была единственным местом, где я чувствовала себя компетентной. Где мои навыки стоили денег, где мои усилия давали результат, где я могла решить задачу и получить подтверждение: ты нужна. Ты полезна. Ты существуешь.

Вся остальная жизнь не давала этого подтверждения. На работе — на работе я была кем-то. Продакт менеджер. Лидер. Человек, который делает невозможное за восемь месяцев (заработанное звание в Амазоне после первого релиза продукта). Тот самый робот-машина, который не чувствует, не устаёт, не плачет, а просто решает задачи.

Чувств не было. Только задачи. И стойкость.

Я не помню хороших моментов из того периода. Не потому что их не было — может, были. Но мой защитный механизм стирал воспоминания. Все. И хорошие, и плохие. Как будто память решила: если нельзя забыть только боль — забудем всё. И я забывала. И могла быть стойкой снова. Потому что если не помнишь, как тебе было плохо, — можно притвориться, что не было. И продолжить. И встать. И идти. Ещё один день. Ещё двенадцать часов. Ещё одна проблема, которую нужно решить.

Так я жила. Годами. В авральном режиме, который не выключался, потому что некому было нажать «стоп». Я тянула. Пока не оборвалось. Тогда я не знала, что «оборвётся» — это не конец. Это начало. Но до начала нужно было упасть.

**Железный Человек** не жаловался — он не умел. Он работал, пока не сотрётся. А стираться ему было не привыкать.

## Глава Бабушка в теле ребёнка.

Это проявилось сразу после переезда. Как будто кто-то щёлкнул выключателем.

Мы тогда специально поселились в дорогом районе — из-за школы. Рейтинг 10 из 10. Лучшая в округе. Мы всё просчитали: район, школа, стабильность. Вот теперь-то заживём. Вот теперь-то всё будет как у людей.

Но что-то в Артёме надломилось от переезда из Торонто. Видимо, стресс — новый дом, новая страна, новый язык, новые люди — оказался слишком. Он начал взрываться. Каждый день. Из ниоткуда. Спустя время выяснилось: у него аутизм — профиль патологического избегания требований — и СДВГ. Но тогда, в первые месяцы, мы ещё ничего не знали. Мы просто жили в его нарастающей агрессии.

Когда я потом узнала, что такое PDA, многое встало на место — но легче не стало. PDA означает, что любое требование, даже самое мягкое — «надень куртку», «садись за уроки», «пора есть» — воспринимается нервной системой ребёнка как нападение. Не как просьба, не как правило — как угроза выживанию. Тело включает реакцию «бей или беги». И у Артёма это был «бей». Всегда «бей». Паника мгновенно превращалась в агрессию — крик, удар, швырнуть, разбить, укусить, оскорбить. С 6 лет. Не потому что он злой. Потому что ему страшно. А СДВГ добавляет импульсивность: реакция мгновенная, без паузы, без фильтра, без тормозов. Мозг не успевает подумать — тело уже действует.

Дома это выглядело так: агрессия, которую невозможно предсказать. Как погода без прогноза. Ты не знаешь, когда начнётся гроза. Ты не знаешь, что её спровоцирует. Еда не понравилась — крик. Что-то не получилось в игре — крик и разгром комнаты. Проснулся не с той ноги — крик, оскорбления, атака. Просто потому что ты стоишь рядом — нападение и гримаса ненависти.

Из нуля в десять за секунду. Без предупреждения, без нарастания, без возможности подготовиться. Как будто кто-то выстрелил рядом с твоим ухом — и ты в шоке, в замирании, сердце колотится, а мозг пытается понять, что произошло.

И каждый раз я замирала. Именно замирала — не убегала, не нападала. Замирала от страха, как тогда, в детстве.

Потому что его крик — это был бабушкин крик. Один в один. Тот же неожиданный, несправедливый, обжигающий вопль из ниоткуда. Тот, к которому невозможно привыкнуть, сколько бы лет ты с ним ни прожила.

Это был фон нашей жизни в течение 3,5 лет. Постоянный, ежедневный, неотступный. А снаружи, в школе, разворачивалась другая часть этого кошмара.

-----

Из школы звонили несколько раз в неделю. Могли позвонить посреди рабочего дня, посреди совещания, посреди презентации: «Забирайте. Срочно». Я бросала всё и ехала. Каждый раз. Слушала жалобы. Извинялась. Обещала, что поговорю, что приму меры, что это больше не повторится. Знала, что повторится. Знала, что завтра будет тот же звонок. Знала, что после каждого такого разговора самооценка падает ещё на один этаж — и этажей уже почти не осталось.

А потом мы узнали постфактум про Хеллоуин. Другие дети наряжаются, бегают, смеются. А нашего сына закрыли одного в комнате. Чтобы обезопасить других детей. Шестилетнего мальчика заперли в четырёх стенах, пока весь мир празднует. Потому что он — угроза. Нам даже не позвонили. Просто решили за нас. Мы узнали потом.

Потом был булинг. Школьные мероприятия, на которые его не брали. Или брали — и потом звонили мне, чтобы забрала. Школа с рейтингом десять из десяти не знала, что делать с моим сыном.

Они не справились.

Его выгнали из всех кемпов. Из каждого. Без исключения. Сценарий был одинаковый: первый день — попытка, второй день — звонок. «Заберите ребёнка. Никогда больше не приводите». Я приезжала, извинялась, забирала. Слушала эти слова — «никогда больше» — и каждый раз внутри поднималось одно и то же: стыд. Не за него — за себя. Какая я плохая мать. И страхи: а что, если он станет преступником? Что нас ждёт в переходном возрасте, если в шесть лет уже так? Как будто это я виновата, что он такой. Как будто я что-то сделала не так — или не сделала, или передала, или сломала.

Безжалостный Критик немедленно вынес приговор навсегда: это ты. Ты сломала. Ты передала. Ты — продолжение того, от чего бежала. Твоя вина.

С ним обращались плохо. Учителя, которые не понимали патологическое избегание требований и СДВГ. Воспитатели, которые не хотели возиться. Система, которая видела не ребёнка, а проблему, которую нужно убрать из класса. Я чувствовала себя бессильной и виноватой одновременно — как всегда в жизни, когда бессилие и вина идут в паре и непонятно, какое из них причина, а какое следствие.

-----

А дома тем временем становилось хуже.

Артёму было семь, когда я не дала ему планшет и он меня из-за этого душил. Мой ребёнок.

Он выгонял меня из дома. Мой сын выгонял меня из моего дома, за который я платила. «Уходи! Я не хочу, чтобы ты здесь была! Тебя здесь не должно быть!» И каждый раз я проваливалась в ту самую пятилетнюю девочку, которую бабушка гнала на улицу. Детдомом пугала. «Никому ты не нужна». И вот стоит мой сын и говорит мне те же слова. И моё тело это слышит не как слова ребёнка — оно слышит бабушку.

Я ненавидела его девяносто пять процентов времени и плакала каждый день. И пять процентов — любила так, что от этого было ещё больнее. Вот кто садист, который специально делает больно и при этом смеётся — это Артём. Так я писала своему терапевту. А потом возвращалась мириться и говорила, что это не его вина. И так по кругу, по кругу, по кругу.

Чтобы это выдерживать, я начала пить. Сначала немного — бокал вина вечером, чтобы отпустило, чтобы перестало трясти, чтобы можно было уснуть. Потом больше. Алкоголь стал единственным способом хоть на время не чувствовать. Единственным способом выключить этот бесконечный крик внутри. Это стало проблемой — и я это знала. Но знать и остановиться — это разные вещи, когда каждый день тебя перемалывает заново.

-----

А потом Артём посмотрел «Матрицу». Он любил повторять то, что видел, — как все дети, только громче, резче, без фильтра. Без понимания, что можно, а что нельзя. Без ощущения границы между игрой и реальностью — потому что аутизм эту границу стирает. И на следующий день в школе он показал учительнице пальцами пиф-паф. Как в фильме. И сказал: «Я тебя убью».

Маленький мальчик, который повторяет сцену из кино, не понимая, что в Америке эти слова — не игра. В Америке, после всех школьных стрельб, после всех трагедий, эти слова — сигнал тревоги. И школа нажала кнопку.

К нам домой приехал наряд полиции. Обыскивали дом. Искали оружие. У нас — у семьи с ребёнком-аутистом, который показал пальцами пиф-паф после «Матрицы». А я стояла и чувствовала то, что чувствовала всю жизнь: это моя вина. Я это допустила. Я не уследила. Я плохая мать.

И одновременно — абсурд. Такой густой, вязкий абсурд, от которого хочется смеяться и плакать одновременно. Мой ребёнок — аутист. Он повторяет фильмы. Он не угрожает — он играет. Но система не различает. Система видит слова, а не контекст. Система видит угрозу, а не мальчика, который не умеет иначе.

Потом были переговоры с полицией. Объяснения. Диагнозы. Справки. Звонила. Договаривалась. Доказывала. Предоставляла бумаги. Была вежливой, компетентной, собранной. Не чувствовала — решала.

А внутри — внутри я была той девочкой, к которой пришла полиция. Как будто весь мир работает по бабушкиной логике: если тебе плохо — виновата ты сама.

-----

Мы перевели его во вторую школу. Уже с диагнозами, уже со специальным планом — ИОП (индивидуальный образовательный план). Школа, которая считалась одной из лучших в городе по работе с детьми с особенностями развития. Специалисты, протоколы, ресурсы. Всё по науке.

И они тоже не справились.

Как-то Артём был чем-то напуган. Я знаю эту его стратегию: когда ему страшно, он нападает. Страх превращается в агрессию мгновенно, как бензин вспыхивает от спички. Это его защита. Единственная, которую он знает. Они начали его прессовать, и дошло до того, что он стал выкидывать стулья со второго этажа. Слава богу, никого не убил.

Его скрутили. Вызвали полицию.

Я еду его забирать. Подъезжаю к школе и вижу две гигантских полицейских машины у входа. И я уже знаю, что это по душу Артёма. Я это чувствую до того, как вижу. Потому что это не первый раз. Потому что я уже привыкла к этому электрическому разряду в груди, когда звонит школа.

А дальше я вижу картину, которую невозможно забыть: шесть взрослых людей держат моего восьмилетнего сына.

**Шесть. Взрослых. Людей. На одного ребёнка. У меня подкосились ноги. Рот открылся, но крика не было — только гул в ушах.**

Он сжался в комочек. Не кричит, не бьётся — замер. Глаза полные ужаса. Маленький, в кольце из шести взрослых тел, и в этих глазах — не ярость, а такой страх, от которого перестаёшь дышать. А я стою и смотрю на это, и внутри меня поднимается такой же страх, что ноги становятся ватными.

У меня было два суда из-за него. Против двух разных школ. Первый — потому что школа причинила серьёзный моральный ущерб, и мы даже получили компенсацию: пятнадцать тысяч долларов на терапию. Но ущерб-то уже был нанесён — психике ребёнка. Второй — чтобы его приняли в специализированную школу с АВА-программой (прикладной анализ поведения), которая стоит девять тысяч в месяц. Округ платит, не мы — потому что я доказала, что предыдущая школа нанесла вред. С юристами. С доказательной базой.

Я судилась за ребёнка как решала всё в жизни: на износ. Бабушка научила: дерись. Мама показала, что бывает, когда не дерёшься. Я дралась. За его место в школе. За его будущее. «Никогда больше не приводите» — бабушкино «не нравится — уходи». Только теперь про моего сына.

-----

Я жила в постоянном страхе. Ходила по яичной скорлупе. Каждое утро просыпалась с тревогой: какой сегодня будет день? Что его спровоцирует? Что я сделаю не так? Где рванёт?

Я не чувствовала себя безопасно. Особенно с ним. Я сократила свою жизнь до точки, где я одна. И это самое безопасное, что у меня есть.

Я начала бояться, что Артём станет преступником. Не потому что видела в нём преступника — видела мальчика, которому больно от отвержения других и страшно, который не умеет это выразить, который взрывается, потому что внутри нет места для тишины. Но страх жил отдельно от знания. Страх говорил: а вдруг? А вдруг его агрессия — это не диагноз, а характер? А вдруг он вырастет и будет бить — как бабушка? А вдруг он — продолжение того ада, из которого я бежала через три страны? Таня сказала мне: твой критик пугает твои части, он говорит — Артём опасен. Но на самом деле опасность миновала, уже давно. Объясняй себе это почаще. Но объяснять и чувствовать — разные вещи.

АВА-терапевты говорили: надо уступать и уходить. Уходи из комнаты. Не реагируй. Не усугубляй. Мне сто раз говорили, что это правильная стратегия. И я сама настраивала себя: уйди. Просто уйди.

Но я не могла.

Уйти — значит, меня снова выгоняют. Как бабушка. Котёнок внутри упирался и шипел. Я оставалась, огрызалась и усугубляла.

И каждый день повторялось одно и то же. Вот, например, наше утро.

Вот встал Артём и сразу начал орать. Хотя я ушла в другую комнату, чтобы ему не мешать — потому что он всегда орёт, когда ты рядом с ним. Мне нужно было посадить его за программирование, а он говорит: нет, я сам. Я ему не доверяю, потому что при этом он всё ещё лежит в кровати, а до урока 5 минут. Начинает опять орать. Тут уже не выдерживаю я и начинаю орать в ответ. Он мне орёт: «Ты плохая мать, ты меня не любишь!» А я ему ору в ответ: «Иди найди лучше, как найдёшь — съезжай к ней!» Он убегает из дома. Звонит Ваня. Я рыдаю. Говорю, что ненавижу детей, ненавижу Артёма, потому что на меня все орут. Бабушка тоже всегда орала. Чувствую себя ребёнком. Лет семи.

И тут начинает орать Ваня, чтобы я замолчала.

Артём орёт, Ваня орёт, и бабушка орёт, и уже я ору от вымотанности всем этим.

### **АД НА ЗЕМЛЕ. Тело трясётся. Голос сорван. В зеркале — бабушкино лицо.**

Потом я еду в машине полчаса молча. Реву под громкую музыку, чтобы было не слышно. В тёмных очках и с улыбкой — чтобы было не видно.

Потом возвращаюсь. Мирюсь. Говорю, что это не его вина. Снимаю с него ответственность, потому что безумно боюсь, что он возьмёт вину на себя — как я когда-то — и будет считать себя плохим и нелюбимым. И так по кругу. Ненависть испаряется, иду мириться, всё по кругу.

А потом наступает вечер. И я сажусь записывать. И чувства улеглись. И ненависть опять испарилась. И я снова не понимаю, как же можно так ненавидеть того, кого так любишь.

-----

Я приезжала делать EMDR-сессию Артёма (EMDR — Eye Movement Desensitization and Reprocessing, десенсибилизация и переработка движениями глаз). Четвёртый раз. Мы каждый раз ругаемся. Каждый раз он орёт. И Ваня, блядь, недовольно смотрит. Я всех ненавижу. Я просто заорала в ответ. Я ненавижу семью. Я ненавижу их всех. У меня столько ненависти. У меня ничего хорошего нету. Я даже закричала на весь дом — просто крик. Потом слёзы. Потом чувство ненависти к семье.

Потом пришёл Ваня, взял за руку, говорил добрым голосом, и я быстро успокоилась. Плакала много. А он говорил, что у меня неадекват. Что надо просто взять и уйти в сторону. А я говорила: ты знаешь, что такое диссоциация? Я ничего не чувствую и не помню потом после ссоры, кроме отчаяния или злости.

А он потом видит, что я плакала, по опухшим глазам. Не знает, как всё наладить. И начинает играть с одеялом, заигрывать, чтобы я включилась в его игру. Это его надежда помириться. И я вспоминаю: я делала так же. Не помню, потому что была маленькая, но точно знаю. И таю потихоньку.

Я ненавидела его — за страх, за стыд, за полицию, за суды, за кемпы, за каждое «никогда больше не приводите», за бабушкин крик из его рта. И ненавидела себя за ненависть. И выбирала его каждый раз — снова и снова, несмотря на ненависть, несмотря на отчаяние, несмотря на голос внутри, который кричал: «Брось его! Уходи! Как мама!»

Я не ушла. Не бросила.

Но жить так дальше я тоже не могла.

-----

### **Глава Destiny.**

В этот же момент — как будто вселенная решила проверить, сколько ещё можно положить на эту спину, прежде чем она сломается, — случилась история с Destiny.

У нас была квартира в Торонто. Каждый из нас продал свое имущество в Новосибирске и нам хватило на ипотеку в Торонто. Когда мы переехали в Штаты, квартиру сдали. И в какой-то момент там появилась женщина по имени Destiny. По-русски — Судьба. Проститутка. Сквоттер. Человек, который заселился в чужую квартиру и отказался уходить. Судьба украла мою квартиру. Иногда метафоры слишком буквальные 😊.

Это звучит как анекдот. Как сценарий плохой комедии. Но когда я говорю «отказался уходить» — я имею в виду буквально. Законы Торонто защищают жильцов, даже если жилец — сквоттер, даже если он занял чужую квартиру незаконно, даже если на балконе — человеческие экскременты, а двери и шкафы выдраны с корнем из-за его действий. Она затопила соседей. Полиция забрала её за секс на нашем балконе — и вернула обратно. А я не могла попасть в свою собственную квартиру. Не могла. Закон. Ковид. Суды растянулись. Мне пришлось нанимать юристов из Калифорнии — удалённо.

Мы потеряли очень много денег. Тех денег, которые копили годами и зарабатывали честным трудом.

Когда Ваня рассказал мне об этой ситуации, я впряглась. Мгновенно. На автомате. Как впрягалась в каждую проблему в своей жизни. Увидела проблему — починить. Не спросила себя: а что я чувствую? Не спросила: а есть ли у меня ресурсы? Просто включился робот — и понёсся.

Я не спала из-за этого. Ложилась и не могла закрыть глаза, потому что в голове крутились сценарии мести. Как я накажу эту женщину. Как верну деньги. Как восстановлю справедливость. Навязчивые мысли — те, которые не выключаются, те, которые работают по кругу, как заезженная пластинка: «она украла моё, она украла моё, я бессильна, я ничего не могу сделать». Бессилие. Финансовый страх. Одержимость местью до потери сна.

Бессилие — это было то чувство, которое я знала лучше всего. С шести месяцев. Когда мамы нет, а ты лежишь и не можешь даже перевернуться. Когда бабушка бьёт, а ты стоишь и не можешь уйти. Когда дедушка не защищает, а ты не можешь попросить. Когда Ваня кричит, а ты не можешь ответить. Бессилие было моим фоновым состоянием — только я научилась его не замечать, потому что поверх него работал контроль. Контроль решал задачи, контроль двигался вперёд, контроль создавал иллюзию, что я не бессильна. А Destiny сломала эту иллюзию. Показала: ты не контролируешь ничего. Тебе даже в свою квартиру зайти нельзя.

Потом, на терапии я разберу эту историю и пойму две вещи. Первая: я злюсь на себя за то, что впряглась. За то, что взяла на себя решение этой проблемы — как брала на себя все проблемы всю жизнь — и дошла до суицидальной депрессии. Вторая: я злюсь на Ваню за то, что он это допустил. За то, что он не защитил — не квартиру, а меня. За то, что рассказал мне эту новость и отошёл в сторону, как делал всегда, а я — как всегда — впряглась.

Но это понимание придёт потом. А тогда — тогда я просто не спала, не ела, считала убытки и ненавидела женщину, имя которой, как злая шутка, означало «судьба».

И это стало предпоследней каплей.

## **Глава Тюрьма на день рождения.**

Сейчас будет история, как я замечательно провела свой день рождения — весь вечер и всю ночь — в женской тюрьме. И на самом деле я считаю, что это очень круто, потому что у этого есть ряд выгод, которые я потом обнаружила. Но условия были очень brutальные, прямо всё как в фильме.

Началось с того, что я очень много работала, у меня скоро ланч с продуктом, работаю с 7 утра и до забора. В день рождения я выпила в 6 вечера, когда всё закончилось, часов в шесть — два бокала вина. Друзья позвали поздравить, буквально рядом, на соседней плазе. Ваня говорит: ну съезди, хоть людей посмотришь. Потому что работаю я вот в этой комнате, живу в ней же — поспал, сел. Живых людей как таковых не вижу.

Если бы я чувствовала, что пьяна, я бы не села за руль. Я была уверена, что нормально и меньше разрешенных в Калифорнии 0.08 промилле. В таком состоянии я ездила и раньше.

Приехала, ничего не пила. Поговорила с Виолеттой. Есть свидетель, что не пила. А поскольку мне надо ехать обратно домой тестировать — где-то в полдевятого поехала. Ехать буквально восемь минут. И я думаю: ну ладно, напоследок, потому что клуб мне сегодня всё равно не светит, мне работать допоздна — врублю музыку прямо. Врубила, наверное, на двадцать. Обычно на десяти слушаю.

Это была первая ошибка. Потому что когда человек громко слушает — там всякие исследования были — он автоматически увеличивает скорость. И я, конечно, скорость увеличила. Может, на пятнадцать миль. А это маленькая дорога. Ограничение ниже, чем обычно. Там поворот.

Я не вписалась в поворот. Поздно начала тормозить и выехала на встречу. Красный свет, стоят машины. Затормозила перед мотоциклистом. Он от страха упал. Я его не задела, естественно. Но я бы тоже штаны надела, наверное, если бы передо мной такая тачка затормозила. До него было где-то метр. Выхожу, давай извиняться.

Он говорит: «ты мне весь байк испортила». А он просто с него спрыгнул на моих глазах и уронил набор.

Моя следующая ошибка — я начала с ним спорить. Сказала: «во-первых, я не совсем его испортила, вы сами с него прыгнули». Его, естественно, это уже начало злить.

Следующая ошибка. Я никогда не сталкивалась с ДТП. Не знаю, что делать в таких ситуациях. Думаю — надо полицию вызывать. А он говорит: давай мы это всё по-быстрому сейчас с тобой сделаем, мне надо ехать, давай мне свои права и страховку. Оказывается, надо просто друг другу дать сфоткать, потом это всё файлится в страховую — и всё. Он был готов ехать сразу. Он торопился.

Нет. Я говорю: «почему это я тебе должна давать свои документы? Вызывай копов». Сама попросила!

Ваня по телефону сказал: ты что, надо было сразу давать документы.

Копы приехали. Мотоциклист нормальный, говорит: не пострадал. Я видео записала, что байк далеко. Но от меня пахнет спиртным, естественно. Давай, говорят, делай все наши тесты. Тесты я сделала хорошо. Даже бурпи им показала — холодно было, хотела согреться — декарь и вечер уже. Потому что потом, когда меня уже везли в тюрьму, полицейский — он очень по-доброму ко мне отнёсся — сказал: я тебя был готов отпустить. Тесты хорошие, меня смущал запах. И он попросил сделать последнее — подышать в трубочку. Трубочка показала плохие новости — превышение.

Ну и всё. Протокол такой, что они обязаны везти на официальный тест — потому что эта трубочка может неточно показывать. На меня надевают наручники. Я не могла поверить, что это вообще происходит. Это было прямо как в кино. Он надел наручники, говорит: мы сейчас вас отвезём в женскую тюрьму, проведём тест. В худшем случае — отпечатки, проверка по базе, что вы не преступница, максимум шесть часов, и отпустим.

Приезжаем. Сажу в машине с решётками, как в кино. Он видел, что я очень кооперативная, что тест нормально сделаю, что не бухая. Думал, что скорее всего сразу отпустят — что тест будет ниже 0,08.

Машину мою он не стал на эвакуатор ставить — это стоило бы мне полторы штуки. Просто пошёл навстречу. Я не просила. Потом, когда ехали, мы болтали. Я рассказала, что не верю, что со мной это вообще всё случается. Что у меня день рождения, что работаю, что мне надо сегодня кучу тестов сделать. Что я просто музыку громче сделала. Он рассказал про свою жену — тоже отличница. Когда любой тест ниже 97 баллов — она очень расстроена. Шутили с ним по дороге.

Привезли, подышала в лицензионный аппарат. Первый раз дышу — 0,06. Говорят: давайте ещё раз. Ещё раз подышала — 0,08. И тут моя самая большая ошибка: надо было сказать — переделайте тест. Потому что я не чувствовала, что у меня вообще есть хоть какой-то алкоголь. Ну, он был, понятно. С 0,06 прошла бы и отпустили. Но я не сказала. Он говорит: всё, тут я уже не могу помочь. Женская тюрьма вам светит. Отпечатки снимут, проверят по базе и отправят домой.

Приводит в это помещение, вход. Я всё ещё в наручниках. Руки прилично затекли. Ночь уже, время одиннадцать. Всё это вообще не оптимально. Надо сначала фотку сделать, потом с доктором разговаривать — что ты не собираешься себя убить. Не знаю, зачем они это спрашивают. Ещё заставили подписать документы без прочтения. Три подписи поставила. Может, почку продала. Тоже урок на будущее: не подписывай ничего, когда тебе его даже не показали. Разговариваешь через окошечко. Отобрали телефон, часы, кольцо, все украшения. Всё. Больше ничего не дали.

Дальше — следующее помещение, отпечатки. Тётеньки обсмотрели с таким пристрастием — меня ни один мужчина с таким пристрастием не осматривал никогда. Был рентген — проверить, что нигде нож в секретных местах не спрятан.

Сняли куртку — осталась в футболке. Джинсы. Сняли обувь. Забрали носки. Дали какие-то тоненькие, даже не бумажные, а резиновые, которые скользят, шлёпки. Посадили на железное кресло посреди комнаты. Вставить нельзя. Когда пытаешься встать — орут «сидеть!» таким грозным голосом. В туалет — с открытой дверью. Да, вот так.

Когда я встала руки потянуть, мне сказали — сядь. Я говорю: у меня плечи затекли. Он тогда снял наручник и пристегнул меня к стулу. И это — это он мне очень пошёл навстречу. Как я потом поняла. Он вообще на самом деле был прямо очень добр ко мне. Понимал ситуацию.

И самое суровое — это градусов пятнадцать. Максимум. При том что у меня футболка только и джинсы — я сажу, меня прямо трясёт. Я потом шутила с девочками, что ну хотя бы худею. Потому что Хьюбермана недавно слушала — он говорил, что это очень эффективный способ, вот эти микрошейкинги, когда тратишь кучу калорий. Всю ночь тратила калории.

Нельзя вставать, нельзя ходить. Под конец ноги были просто синего цвета. Не шучу.

То, что они на нас орали, грубо разговаривали — это как в кино, тут я не очень удивилась.

А, ещё была Сумасшедшая (Crazy Lady). Реально какая-то очень... Проблема у этой тётеньки со здоровьем на голову. Её привезли. Она сыпала оскорблениями офицеру, которая её привезла. И та на редкость соблюдала очень уважительное отношение. Сорок минут непрерывных оскорблений. Это очень сложно вообще. Не знаю, почему у них такая броня вырабатывается. Потому что не все такие добренькие, как я.

Пока всё это провели — уже полвторого. Проверили отпечатки. В два мне сказали: всё, вы свободны, можете идти. Но! Вещи не отдадим. За вами должны прийти — с десяти вечера до семи утра мы не отпускаем людей. Небезопасно. Кто-то должен приехать, отсидеть там в очереди, позвонить. Uber? Нет, нельзя. Телефон не отдают — хоть тебя и выпустили.

Ваня спокойно спал всю ночь на беззвучном. У него режим «Не беспокоить» (Do Not Disturb), как и у меня. У нас стоят друг на друге, что звонки проходят. Если бы я позвонила со своего телефона — он бы услышал. А с тюремного — номер скрыт, звонок не конфиденциальный, долго ждёшь, пока соединят. Как в Orange Is the New Black — офигенный сериал, и я прямо его прочувствовала на своей шкуре.

Звонила, звонила, звонила — раз пятнадцать, наверное. Просила других девочек, кто себе бейл заказывал, чтобы со своих номеров позвонили — думала, повторяющийся звонок сработает. Ни хрена не сработало. Он благополучно спал до полшестого.

Сменилась смена. Новая тётенька. И вот у меня Ваня висит на линии — ему надо рассказать, куда ехать. А я не знаю. Никто не объяснил, где я нахожусь. Кроме того, что это тюрьма. А их, может, много. Женский изолятор временного содержания называется. По-русски — тюрьма.

Звоню Ване, говорю: сейчас узнаю адрес. Но ты не можешь к ним подходить, к этим тётям в окошечко. Они сразу — видимо, с такими отпетыми людьми привыкли — напрягаются. Орут. Сидеть. На место. Там даже сесть как-то — ты должен ровно вот так вот сидеть.

Сижу с вытянутой рукой, чтобы ко мне подошли. Приходит эта новая тётенька. Красивая женщина, у неё такие ещё реснички классные. Но когда начинает говорить, не красивая. Видит, что я прошу, что телефон ждёт. Нет. Я попыталась подойти — на меня она орала. Сильно. Такие голоса мои знакомые. Она просто жёсть.

Потом подходит. Ване всё это время висит. В шесть утра она десять минут красилась. Подходит — и вот этим ужасным голосом говорит: и что вы не могли пять секунд подождать?

Я говорю: мне нужен адрес, чтобы муж приехал. Меня давно отпустили, с двух ночи. Мне нужно, чтобы за мной приехали.

Она: «я вас не знаю. Я только пришла. Вы для меня никто. Сидите и ждите».

С горем пополам объяснила, попросила вежливо, извинилась. Дайте мне, пожалуйста, название хотя бы, куда ехать. Он загуглит. Она быстро рывкнула название.

Ваня приехал с Артёмом где-то в полседьмого. Потом до восьми с лишним ждали. Хотя мне сказали: в семь будет, вас сразу отпустят, потому что вы уже чисты (clear). Вообще никто не начинает там работать вовремя. Все эти процессы жутко неэффективны. Заточено всё на пытку людей. Я бы так сказала.

В процессе ожидания два раза приходили и говорили: строиться, все встать, построиться в линию. И запускали в камеру. Я говорю: а зачем в камеру? Меня же отпустили уже. Говорят: так надо. Первая смена была подороже — они знали про мой день рождения, может, поэтому. Сказали: просто заходит человек, которого вам нельзя видеть. Не знаю, кто это такой.

В этой камере я познакомилась с Олей. Русская женщина, в годах. Едет по маленькой дороге, в жилом районе (residential area), пятнадцать миль в час. И кто-то прямо под машину кидается. Не сразу под колёса — метра два, успеваешь затормозить. Но этого достаточно, чтобы вызвать полицию. Человека не видно, весь в капюшоне. Тут же откуда-то полиция. Её повязали. Ничего про этого человека не рассказали. Выкуп — сто тысяч долларов. Десять наличкой сразу, иначе пять дней до суда сидишь. Про эту схему я уже не раз слышала — способ получить американское гражданство. Выбирают машину, которая еле-еле едет, прыгают, знают, как и на каком расстоянии, чтобы не задело — и спокойно получают гражданство. А ей теперь вот это всё. Жалко эту тётеньку. Нет оснований ей не верить. Кому-то добро сделает — человек гражданство получит.

Вот этот бейл-выкуп — это бизнес. В любой, наверное, тюрьме. Они про этот бейл постоянно говорят: а вы уже обратились к бейл-агенту? У нас уже оформлен бейл? И хотя тебе нельзя вставать — если ты идёшь звонить по поводу бейла, то можно. Там огромные списки висят, куча бейл-контор, по которым можно позвонить и получить а-ля-ипотеку, за который потом всю жизнь будешь платить. По двести пятьдесят долларов в месяц. Если у тебя сто тысяч — как раз всю жизнь.

Нас было четыре девочки за ночь. У двоих — как у меня, немного выпили. У двоих — серьёзные кейсы, пришлось брать бейл.

Я увидела себя с новой стороны — после удалёнки. Я там шутила, разговаривала. Мне на самом деле было довольно весело. Поняла, насколько я соскучилась по людям. Будет что вспомнить в старости.

Когда наконец выпустили на улицу — босиком, в резиновых шлёпках, пять градусов утром — мы по улице семь минут топали в этих скользких башмачках с синими ногами. Я думала одно: самое большое счастье в жизни — это просто горячая ванна. Сделать человека счастливым просто: всё забрать, потом немножко вернуть. Я реально почувствовала кайф, когда просто села в машину и включила печку.

Из выгод. Мужа полюбила в квадрате. Прямо сразу. Потому что он, во-первых, на меня не орал, когда я ему звонила в слезах с места преступления. Приехал за мной в срань. Понимающе отнёсся, хотя у него никогда приводов в полицию не было. И он всегда соблюдает правила — в отличие от некоторых.

У нас тут есть такое правило: когда едешь по жилому району, стоят стопы, где ты обязана полностью остановиться, и потом только едешь. И так без конца — стоп, едешь, стоп, едешь. А машин нету. Я вообще никогда не следовала этому правилу. А теперь, благодаря тому что у меня DUI (вождение в нетрезвом виде) есть, я обязана буду супер-примерно себя вести десять лет. Мне вообще нельзя ни грамма алкоголя за рулём. Ближайшие десять лет — соблюдать все правила. Стопы и поворот направо с остановкой я обязана буду соблюдать. Это моя цель минимум. А цель максимум — я бы всё-таки хотела совсем не пить. Попробую использовать это как рычаг.

Для Артёма это был клёвый урок. У нас принято в семье честно говорить как есть. Попросила Ваню ему рассказать правду: едем забирать маму из тюрьмы за вождение в нетрезвом виде. Она нарушила правила. Когда меня выпустили, я ему рассказала всё в красках — что со мной было и из-за чего забрали. Что из-за маленького нарушения я провела всю ночь за решёткой. А если большое нарушение — человек может всю жизнь провести. И ему, как человеку, который любит нарушать правила — ну, он мой сын, — полезно про это знать.

И вот для той меня, которая когда-нибудь это перечитает: ты повспоминай, пожалуйста, как тебе там было. И про возможные последствия — что реально я могла задавить человека. И тогда бы я вообще здесь не сидела. Сидела бы в другом месте.

Привет из прошлого.

Про последствия. Сильно вырастет страховка. Полгода буду ездить с трубочкой в машине — дышать каждый раз, чтобы завелась. Эта штука проверяет, что ноль промилле в крови. Буду посещать какую-то школу несколько месяцев, где промывают мозг. И ещё суд, на котором в худшем случае — три месяца за решёткой. Но если найму адвоката за пять-пятнадцать тысяч долларов, потому что я собираюсь оспорить это дело — тот аппарат то шесть промилле показывал, то восемь, если шесть — меня должны были отпустить. Собираюсь оспорить, чтобы хотя бы не такие серьёзные последствия.

Вот такой весёлый, печальный опыт на день рождения.

В итоге оспорила и просто ездила с пробочкой и получила промывание мозгов.

Нет, эта история была не про последнюю каплю.

## **Глава Потеря работы.**

Это уже было. Один в один. Как заевшая пластинка.

В Торонто я работала в компании Yuana. Впряглась, как впрягалась всегда — по двенадцать часов, на износ, с тем самым перфекционизмом, который вместо «хорошо» выдавал только «идеально или смерть». Зарелизила продукт. Получила награду от компании «Shining Star Award — top performer who inspires others «Сияющая звезда — лучший сотрудник, вдохновляющий других» (top performer who inspires others)» — а потом компания обанкротилась в ковид. Сократили. Спасибо, до свидания. Пятёрка в дневнике — а дневник порвали.

И вот теперь — Amazon. Восемь месяцев я делала проект, который менеджер потом назовёт «такого не бывало, невозможно» (never happened, impossible) — никто до меня не смог, это невозможно, а она сделала. Я работала также по двенадцать часов, по семь дней, без сна, между криками Артёма и молчанием Вани, между судами за ребёнка и звонками из школы «заберите вашего» и совещаниями, на которых я была тем самым роботом-машиной, super-AI-ChatGPT, который не чувствует, не устаёт, не плачет, а просто решает задачи. Зарелизила. Получила Exceeds (превышает ожидания) High Bar — высшую оценку в Амазон. И потом меня сократили. Как в Yuana. Слово в слово. Сцена в сцену. Тот же сценарий: сделай невозможное — потеряй всё. Вложи максимум — получи ноль.

Два раза подряд. В двух разных компаниях. В двух разных странах. Как будто жизнь проверяла: ты поняла? Ты видишь паттерн? Тогда не видела. Видела только пепел.

Я не видела тогда паттерн. Точнее — видела, но не могла назвать. Не могла связать это чувство с тем, что знала с детства: сколько бы ни старалась — бабушка не похвалит. Золотая медаль — ни слова. Награда «Лучший спикер» — ничего. Награда «Сияющая звезда» — обанкротились. Never happened, impossible — сократили. Одна и та же история, снова и снова: стараешься изо всех сил — и это не считается.

Формула подтвердилась ещё раз: сколько ни делай — выбросят. Ты — ресурс. Использовали и забыли.

Последняя капля. Подъём не случился. Внутри — пустота.

После этого началась суицидальная депрессия. Не та, что была после маминой смерти, — та была про онемение, про бессонницу, про тело, которое не спит. Эта была другой. Эта была про чёрную дыру, в которую проваливаешься и не за что схватиться. Два года. Два года депрессии, от которой не помогали ни таблетки, ни терапия, ни кетамин, ни грибы. Два года, в течение которых единственное, что удерживало меня на этой стороне, — Артём. Обязательство. Долг мамы. Решение, принятое давно: мой ребёнок не будет расти без матери.

## Глава Суицидальный период.

Два года суицидальной депрессии. Не два года грусти, не два года «мне плохо» — два года жизни на дне, где нет света, нет воздуха, нет причины встать утром. Спать, расслабляться, радоваться и получать удовольствие — эти четыре вещи были мне недоступны. Все четыре. Как будто кто-то отрезал от жизни всё, ради чего стоит жить, и оставил только боль, обязанности и бессонницу.

Я постоянно думала о том, как себя убить. Не абстрактно — конкретно. С деталями. С расчётом, как всё в моей жизни. Иногда эти мысли приходили как план — холодный, логичный, голова считает варианты. Иногда — как крик, из того места, которое было изранено настолько, что просто хотело, чтобы перестало.

Но чаще всего — чаще всего они приходили назло. Назло Артёму.

**Суицидальная Часть** больше не приходила в гости — она переехала. Жила со мной каждый день. Просто ждала, когда я соглашусь.

Я потом пойму: она тоже пыталась помочь. Боль, которую нельзя было выдержать сознанием, она предлагала прекратить. Жестоко. Но — по-своему — из заботы.

Не метод. Но мотив — не желание смерти. Желание, чтобы перестало.

Артём кричал на меня. Его крик попадал в то же место, куда попадал бабушкин, — и я мгновенно превращалась не в мать, а в семилетнюю девочку, которая стоит в углу и хочет умереть. Его слова — «ты плохая мать, ты меня не любишь» — были бабушкиными словами, только другим голосом. И в ответ на этот крик, из глубины, из того места, которое я обычно не допускала до поверхности, поднималось: я умру. Умру — и у тебя не будет мамы. Как у меня. Узнаешь, каково это.

Это было самое страшное, что я могла подумать. Самое стыдное. Потому что это было в точности то, что делали со мной. Бабушка говорила «сдохнешь под забором» — и я верила. Мама умерла — и я росла с чувством вины. Теперь я сама, в своих суицидальных фантазиях, делала то же самое со своим ребёнком. Использовала свою смерть как оружие. Как месть. Как наказание за то, что он кричит. За то, что из-за него я осталась с Ваней. За то, что у него есть родители — оба, — а у меня не было ни одного.

Я ненавидела его за это. И ненавидела себя за то, что в этих мыслях использовала десятилетнего мальчика с четырьмя диагнозами как адресат своей боли. Как бабушка использовала меня. Круг замыкался с такой точностью, что от этого хотелось кричать. Или умереть. Или и то, и другое.

И при этом — при этом всё — я застраховала жизнь. Не на себя — на Ваню. Специально. Осознанно. Чтобы когда я убью себя, им останутся деньги. Чтобы моя смерть была не зря. Чтобы даже умирая, я была полезной. Даже собственную смерть я планировала как проект: с бюджетом, с выгодоприобретателем, с расчётом рентабельности.

Перфекционист работал до последнего. Даже смерть — как проект.

Зачем жить, если боль не компенсируется радостью?

Но где-то на самом дне, там, где уже нет ни надежды, ни плана, ни феникса, — я заметила кое-что. Я ещё дышу. Не потому что хочу. Не потому что выбрала. Просто — дышу. И это «просто дышу» оказалось сильнее любого решения. Тело, которое я сорок лет заставляла молчать, — оно не хотело умирать. Оно хотело жить. Даже когда я не хотела.

## **Глава Муж дал мне нож.**

Мы оба выпили. Вино — моё привычное обезболивающее, мамин способ, тот самый, от которого она умерла. Ваня тоже пил в тот вечер. Я была в отчаянии — не в том привычном, фоновом, с которым жила годами, а в остром, режущем, том, которое приходит, когда последняя стена внутри рушится.

Я сказала Ване, что хочу себя убить. Вслух. Не впервые — я говорила ему это и раньше, и про страховку, и про то, что не хочу жить. Но он не верил. Или верил и не знал, что с этим делать. Или не мог вместить — потому что вместить чужую суицидальность, когда сам не умеешь обращаться с чувствами, невозможно.

Он дал мне нож. По пьяни. Как провокацию. Как жест человека, который устал слышать одно и то же и не верит, что это правда. «На, вот тебе нож. Давай». Как будто хотел доказать — себе или мне, — что я не сделаю. Что это очередная истерика, которая пройдёт.

Он не понял. Не понял, что в ту секунду, когда нож оказался в моей руке, внутри произошло не отрезвление. Не испуг. А подтверждение. Подтверждение всего, что я о себе думала. Ненужная. Никчёмная. Человек, которому дают нож — потому что его жизнь не стоит того, чтобы за неё бороться.

Мама фигурально вонзила мне нож в сердце — тем, что ушла, тем, что умерла. А он — настоящий дал. В руки. И в этом пьяном, бездумном жесте сошлось всё. Всё моё детство. Все люди, которые были рядом и не защитили.

Я полоснула по руке...

Но Ваня выхватил нож. Вовремя. В последний момент. Как на балконе семнадцатого этажа, когда проснулся ночью. Каждый раз — в последнюю секунду. Каждый раз — когда уже почти поздно. Он не умел приходить раньше. Не умел быть рядом до того, как станет невыносимо. Но в момент катастрофы — приходил. Выхватывал. И исчезал обратно в своё молчание.

Я ненавидела его за тот нож. Ненавижу до сих пор — той частью, которая была на кухне с лезвием у запястья. Он поступил как мама: не защитил, когда нужно было защитить.

Но другая часть — та, которая сейчас пишет эту книгу, — видит и другое. Что Ваня тоже был пьян. Тоже был в отчаянии. Тоже не знал, что делать с женщиной, которая каждый день говорит, что хочет умереть. Что он не злодей — он просто человек, который вырос в доме, где не научили обращаться с чужой болью. Как я выросла в доме, где не научили обращаться со своей.

Два человека, которые не умели. И нож между ними.

Его молчание — когда я говорила про страховку, про нож, про желание умереть — было тем же замиранием. Тем же бессилием. Тело выключалось от невыносимого — как моё выключалось, когда Артём кричал.

Однако потом я пойму почему не могу его простить. Потому что он просто потом спустя годы просто извинился, но не сделал поступок. Что мне от его слов «извини»?! Где компенсация за метасообщение «Я тоже хочу, чтобы ты умерла»?!

Это было не дно. До дна оставалось ещё. Но это была та точка, после которой я перестала верить, что кто-то снаружи может спасти. И тогда — из этого «никто не придёт» — начала прорасти единственная возможность: может быть, я сама. Не сильная. Не готовая. Просто — единственная, кто остался.

## **Глава Грибы, МДМА и Добрый голос.**

Когда суицидальная депрессия стала моей постоянной, а не проходящей, я начала читать всё подряд. Не для развития, не из любопытства — как тонущий хватает что попало. И наткнулась на грибы. Псилоцибин. Исследования. Статьи. Люди, которые говорили: помогло. И я подумала — а что я теряю. Я уже теряла всё.

У меня было около восьми путешествий. Героических — так это называют, когда доза большая и ты не контролируешь, куда тебя унесёт. Ваня был моим ситтером каждый раз. Сидел рядом, следил, чтобы я не навредила себе. Не терапевт — муж. Другого варианта не было.

Восемь раз. Он сидел рядом восемь раз, пока я умирала, кричала, плакала, говорила страшное. Не ушёл ни разу. Выдерживал. Не понимал, что делать — но оставался. Для человека, которого тоже не учили быть рядом с чужой болью, — это было много.

В первых трипах я впервые в жизни смогла заплакать по-настоящему. Не так, как плачут от усталости или от ссоры, — а из того места, которое было закрыто тридцать лет. Из места, где жила мама. Я столько там плакала, что казалось — за все накопленные сорок лет. Бабушка ни разу не всплыла — ни в одном трипе. Только мама. Душераздирающая боль по ней. Грусть, такая огромная, что в ней можно было утонуть. И ещё — страх смерти. Ощущение, что я скоро умру. Что мне нужна помощь. Я говорила это вслух, в трипе: начните мне помогать. Пожалуйста. Кто-нибудь.

Десять лет до этого я работала с мамой через расстановки. Прощала. Понимала. Принимала. Мне казалось, что я всё проработала. Пока не съела грибы — и не обнаружила, что внутри полно ненависти. Непризнанной. Неуслышанной. Той, которую мне в двадцать один год запретили чувствовать, когда первый психотерапевт сказала: «А что у тебя столько претензий? Она же тебе жизнь подарила». И я послушно потратила десять лет на прощение, перепрыгнув через ненависть, как через ступеньку, которой не существует. Грибы показали: ступенька существует. И на ней — я, в ужасе и ярости, с шести месяцев. Десять лет я перепрыгивала через ненависть к маме. Грибы посадили меня обратно на эту ступеньку.

Но были и плохие трипы. В одном из них я умерла. Не метафорически — я почувствовала, как жизнь уходит из тела. Мой терапевт Олег говорил мне несколько лет, что во мне много страха, который я не вижу. Я не видела. Пока не начался трип и тело не наполнилось ужасом — физическим, всепоглощающим, от которого нельзя убежать, потому что он внутри. Я говорила вслух: я сейчас умру от страха. Я умираю от страха. Всё. Я умерла. Я знаю теперь, как это — когда жизнь постепенно покидает тело. Не больно. Просто — уходит.

И в этот момент Ваня — мой ситтер, мой муж, единственный человек в комнате — сказал: ну нет, ты не умерла. Ты здесь.

А я, ещё находясь в трипе, подумала: вот и какой прикол. Во всех этих грибах я умерла от страха — а мне даже не верят. Как тогда, когда никто не верил, что мне страшно. Как в семнадцать, когда я позвонила бабушке из автомата и плакала в трубку, что не справляюсь, — а он сказал «взялся за гуж» и повесил трубку. Ваня не знал, как вести трип, — он не терапевт. Но для меня это было привычно: рядом живой человек, а валидации чувство как в детстве нет. Успокоения нет. Есть присутствие — и пустота вместо слов, которые нужны.

Потом начались судороги в трипах. Такие сильные, что в последний раз когда я делала грибы, я чуть не умерла по-настоящему — тело сжималось и не отпускало, и я не могла дышать. Думала внутренние органы раздавит. Ваня откачал меня в ванне с кипятком. Грибы пытались снять корсет одним рывком. Тело не выдержало. Мне потом скажут в трипе «Они»: «это последний раз. В следующий раз умрёшь — если захочешь умереть, просто съешь грибы».

Через грибы я познала много подавленных чувств. Боль к маме. Опустошение. Страх, о котором не знала. Ненависть, которую десять лет прятала за прощением. И ещё одну вещь — понимание, что нужно создать любовь из ничего. Что её не дадут. Что её не принесут. Что придётся вырастить самой, как Мюнхгаузен, который тащит себя за волосы.

Но грибы не дали устойчивого результата. Трип заканчивался — и всё возвращалось. Как окно в нормальную жизнь: видишь пейзаж, но не можешь выйти. И суицидальная депрессия осталась. И нож — тот, который Ваня мне дал, — случился после грибов.

После ножа я попробовала MDMA.

Прочитала книгу про исследования MAPS института — про то, что MDMA лучше всего работает с комплексным ПТСР. Ещё одна книжка. Ещё один метод. Ещё один план.

Мы договорились с Ваней: принимаем, расходимся по разным комнатам, надеваем маски, слушаем музыку, через полтора часа сходимся — когда каждый что-нибудь про себя поймёт.

Вещество подействовало на меня раньше. И я сделала то, чего не планировала.

Я рассказала Ване, что собираюсь совершить самоубийство. Что у меня всё готово. Завещание. Страховка. Что я желаю ему найти женщину, которая будет заботиться об Артёме. Только, пожалуйста, — брачный договор про имущество, потому что всё, что я заработала (а зарабатывала я всегда хорошо, даже в Калифорнии), это для моего ребёнка, не для другой женщины. Пожелала ему счастья.

Он слушал. Потом встал. Молча. И вышел из комнаты. Ни слова.

Вот такую поддержку я получила. Единственный человек рядом — встал и вышел. Как бабушка в гараж, когда бабушка била. Как мама по тёмной улице, не оборачиваясь. Каждый раз, когда я говорила правду о том, как мне плохо, — рядом становилось пусто.

Я осталась одна. С фотографиями бабушки, которые приготовила заранее. Смотрела на них и говорила вслух: «Всё. Ты выжгла. Ничего не осталось. Никакой любви. Точно умру». И с этим полным смирением — не отчаянием, а смирением, которое хуже, потому что в нём нет даже энергии на крик, — легла на пол.

И обняла себя ладонками за щёки. Как ребёнок берёт себя — двумя маленькими ладонками за лицо. И начала говорить. Тоненьким, детским голосом. Про то, как бабушка всё выжгла. Про то, что ничего не осталось.

И тогда — из того же тела, из тех же рук на щеках — появился другой голос.

Не бабушкин. Не Критика. Не мой привычный. Другой. Добрый. Тёплый. Который сказал: нет. Ты мне важна. Я не хочу, чтобы ты уходила.

Голос переключался — как диалог двух людей в одном теле. Ребёнок говорил: бабушка всё выжгла. Голос отвечал: нет, не всё. Ребёнок: ничего не осталось. Голос: я осталась. Ребёнок: никто не придёт. Голос: я уже здесь. Голоса менялись (прямо физически) и я этим не могла управлять, просто слушала со стороны.

Я знала метод. IFS — Internal Family Systems. Читала книгу Ричарда Шварца. Знала, как работает в теории: части, Селф (Self — истинное «я»), спокойствие, любопытство, сострадание. Но теория — одно. А лежать на полу с ладонками на щеках и впервые в жизни слышать голос, который не оскорбляет и виноватит внутри, — другое.

Потом пришёл Ваня. Сказал: «я понял, что ору. Но не знаю, что с этим делать». Я ответила: «ну я не знаю, я вот грибы ем». Он подумал. Сказал: «ладно, я тоже попробую». И попробовал. И начались изменения — у него. Сильные. Заметные. Отношения стали медленно сдвигаться. Не потому что кто-то из нас вдруг научился любить. А потому что оба начали смотреть внутрь.

Но Добрый голос — он был только под МДМА. В обычной жизни я его не слышала. Закрывались глаза — темнота, критик, «ты ущербная». Голос приходил с веществом и уходил с веществом. Как послеэффект — два-три дня тепла, потом обратно в холод. Я думала: может, он — иллюзия. Может, существует только в химии.

А потом случилось то, чего я не готовила.

У Артёма был день рождения. Восемь лет. У него ночевал друг, и наутро я собирала диван. Складывала обратно. Чувствовала, что что-то упирается внутри механизма. Подумала — мусор, игрушка застряла. Надавила сильнее. Диван сложился.

К вечеру я заметила, что кота нигде нет.

Фантик — кот Артёма. Сервис кот. Кот-собака, который вытерпивал, что угодно. Кот-мечта. Я искала его по всей квартире. Звала. Заглядывала под кровати, за шкафы, в ванную. И тогда проверила диван.

Он был там. В дырке механизма, о которой я не знала. Спрятался — как прячутся кошки, в самое тесное, самое тёмное место. И я его раздавила. Давила и чувствовала сопротивление — но даже представить не могла, что это не мусор, а живое существо.

Я нашла его сама. Мёртвого. В день рождения моего сына. Убила лучшего друга своего сына!

Со мной случился коллапс. Не истерика — коллапс. Вина, от которой хотелось перестать существовать. Я убила живое существо. Кота моего ребёнка. Своими руками. Теми же руками, которые гладили его.

И в этот момент — без МДМА, без грибов, без музыки, без маски, без ничего — я услышала его. Добрый голос. Тот самый. Он сказал: «ты не специально. Я с тобой. Да, это трагедия. Но ты не специально».

Впервые — из обычного состояния. Из самого дна, из самого страшного — голос пришёл сам. Без химии. Просто — пришёл. Как будто ему нужна была не доза, а настоящее горе. Как будто он ждал момента, когда все защиты рухнут, и наконец — наконец — можно будет достучаться.

С того дня я начала его растить. Каждый день. Как растят ребёнка — терпеливо, неуклюже, с ошибками. Каждое утро, когда критик уже работал на полную мощность, я искала другой голос. Тот, которым говорю с кошкой, когда она царапается, но которую всё равно люблю. Тот, которым Таня говорила со мной на сессиях — и я впервые чувствовала, что с мной всё в порядке.

Потом, много позже, в машине, я ехала и плакала от осознания, что нормальной семьи не будет. И голос сказал: у тебя есть мама внутри. Я спросила как ребёнок: а почему ты раньше со мной не разговаривала? Ответ пришёл не сразу. Тебе было настолько плохо, что ты всё время отвлекалась от боли. Ты не могла посмотреть внутрь. Не было шанса. А я всегда была. С рождения. У каждого ребёнка есть право на любовь внутри.

Маму звали Любовь. Она не дала того, что обещало имя. Но внутри, оказывается, была другая. Та, которая не уходит. Не умирает. Не выбирает бутылку. Бесконечная. Тихая. Ждавшая сорок лет, пока я перестану кричать и наконец услышу.

Добрый голос. Впервые за сорок лет. Не чужой, не книжный, не терапевтический — мой. Тихий, неуверенный, похожий на росток, который пробивается через асфальт. Он сказал: «Солнышко». И я заплакала. Не от боли. От того, что это слово вообще возможно.

### **Глава Big Bear.**

В октябре мы поехали семьей на Биг Бэр. Горный курорт, четыре часа от Сан-Диего. Съёмный домик, тропы, сосны, тишина.

Мы поднимались по тропе. Ваня начал что-то недовольно говорить и я чувствовала, что это приведет к ссоре. Я попросила: «я не могу сейчас говорить — мне нужна пауза». Он не прекращал и еще больше заводился критикой. «Пожалуйста, возьми паузу. Я не могу сейчас это слушать. Пожалуйста!»

Он продолжал.

Это было особенно невыносимо — не потому что он говорил что-то новое, а потому что у меня внутри этого столько, что любая капля снаружи кажется цунами. Когда Безжалостный Критик работает двадцать четыре часа в сутки, а потом живой человек рядом включает ту же пластинку, — ты не можешь отличить одного от другого. Внутренний и внешний сливаются. И становится невозможно дышать.

Я не выдержала.

Закричала: «Я тебя ненавижу и хочу развод!»

И побежала. Одна. По лесу. Вечер, темнеет. Без телефона. Не зная дороги — а я путаюсь даже с навигатором. Побежала вниз по тропе, свернула не туда, потеряла тропу, нашла другую, заблудилась. Биг Бэр — это гора. Лес. Медведи в самом названии горы — и, может быть, не только в названии. Вечер. Одна. Без связи.

Как-то вышла. Нашла тропинку. Дошла до съёмного домика. Никто не съел. Ни медведь, ни лес, ни темнота.

Ваня и Артём тоже пришли. Потом — молчание.

### **Глава Мюнхаузен.**

Мюнхгаузен ещё тянул — за последние волосы, из последнего болота. Я поехала к Джо Диспенза. Спонтанно. Без плана, без подготовки. Просто — поехала. Как человек, который тонет и хватается за что попало.

Я не знала, кто такой Диспенза. Вернее — знала немного по видео, по мотивационным роликам, которые YouTube подсовывал во время бессонных ночей, но книги его не читала еще.

Но что-то толкнуло поехать на семидневный семинар. Не голова — голова была сломана. Что-то другое. Та часть, которая в четырнадцать повисла на ветке, и ветка сломалась. Она не громкая. Просто — упрямая.

Я попала в зал, полный людей, которые медитировали. Плакали, смеялись, что-то чувствовали. Я сидела среди них и не чувствовала ничего. Закрывала глаза — темнота. Пыталась расслабиться — тело не знало как.

Но я познакомилась с практикой. Не с идеей медитации — её я знала давно. А с ежедневным сидением, с закрытыми глазами, с попыткой просить. Не решать, не контролировать — а просить. Радости. Любви. Ощущений в теле. Для девочки, которой с пяти лет было запрещено просить, — это было революцией.

Шесть месяцев я медитировала. Каждый день. Просила только одно: радость, любовь, ощущения в теле. И ничего не чувствовала. Ничего. Иногда — пустота. Иногда — напряжение. Иногда — мысль, что я делаю всё неправильно. Но я продолжала. Не потому что было «лучше». Потому что альтернатива была понятна.

Снаружи не происходило ничего. Никаких инсайтов, никаких прорывов, никаких слёз облегчения. Если бы меня тогда спросили, помогает ли это, я бы сказала: нет. Но тело продолжало садиться каждое утро.

И где-то на краю — не в голове, не в словах — появилось что-то странное. Даже не мысль. Скорее, сдвиг. Я вдруг поняла, что не обязана оставаться. Не в глобальном смысле, не «уйти из жизни», а просто — не быть там, где страшно. Не спать в доме, где в любую секунду может начаться крик. Не ждать, когда он начнётся.

Впервые между двумя привычными точками — «терпеть» и «умереть» — появилось что-то третье. Можно уйти. И остаться живой.

Я не знаю, когда именно это началось. Это не было решением. Не было мыслью, которую можно записать. Скорее, как будто подо льдом пошла вода. Там, где я перестала дышать много лет назад, что-то едва заметно сдвинулось — тихо, почти незаметно, без разрешения. Как будто внутри меня была часть, которая всё это время не умерла. Просто ждала.

Так проснулась моя **Змея**. Медленно, без шума, без обещаний. Свёрнутая в теле, в том месте, куда я не дышала сорок лет, куда не доходили ни слова, ни терапия, ни попытки «понять».

Кундалини-йога каждое утро пыталась до неё дотянуться. Чаще всего — ничего. Пусто. Как будто стучишь в закрытую дверь. Но иногда что-то шевелилось. Не чувство, не облегчение — просто движение. Как будто под коркой льда действительно есть вода.

Змея не торопилась. Ей не нужно было быстрее, ей не нужен был результат. Она ждала много лет и могла подождать ещё. А я впервые за всё это время перестала её торопить.

## Глава Келья.

*«Я общительный человек, заперла себя в этой квартире всё время одна, и мне это нравится»*

И я съехала после истории с Биг Бер.

Не только из-за Ваниного отвержения, критики, криков и обесценивания. Не только потому, что с ним я чувствовала себя невидимой, ненужной, «ресурсом». Я съехала, потому что я жила в постоянном страхе. Из-за Артёма — тоже. Из-за этого крика, который невозможно предвидеть и невозможно понять. Из-за этого ощущения тюрьмы: это как с бабушкой, это, блядь, навсегда. Из-за этого тела, которое каждую секунду ждёт удара.

Я сняла квартиру в пяти минутах от нашего дома. Шесть месяцев аренды. Взяла с собой две вилки, две ложки и все платья. Обставила по-монашески: минимум вещей, пустое пространство, тишина. Ваня делает уют, навороты, комфортные мелочи — мне до лампочки, я могу без этого. Мне реально нужно просто много пустого места и тишину, и минимализм. Келья.

Перед переездом у меня была парализация. Сильный страх в теле. То, что нашла, — там шумно может быть от дороги. На фейсбуке очень похоже на скам. А когда смотрю варианты далеко от дома — парализующий страх. Таня сказала: сепарационная тревога. Её надо проживать. Телом выживать. Не торопись. Раз приняла решение — двигайся в контакте с собой.

Я двигалась. Нашла квартиру. Подписала контракт. Переехала. Впервые за долгое время — тихо.

Ваня остался с Артёмом. Один. Почти год. С ребёнком, который кричит, бьёт, взрывается из ниоткуда. Без жены. Без помощи. Работал полный день и потом приходил домой к тому, от чего я сбежала. Он не жаловался. Ни разу. Когда я спрашивала «как дела» — говорил «нормально». Его «нормально» было таким же враньём, как моя улыбка в слаке.

Сначала я думала, что пойду по свиданиям. Ну а что — свободная женщина, живу одна, имею право. Установила Тиндер. Пролистывала анкеты. Ставила лайки. Получала матчи.

И саботировала абсолютно все.

Даже если доходило до свидания — на них не ходила. Не могла вытащить себя из дома без причины. Ехать куда-то просто так, не по делу — нереально. Теряю, блядь, время, и страшно ещё. Елена, мой терапевт, говорила, что надо ходить на эти свидания: иначе я поддерживаю карающего критика, который запугивает, что всегда было плохо, есть и будет, и не получаю самое главное — здоровый опыт, где такого нет. Я видела в этом здравый смысл. Но ресурса для этого не было.

Я понимала: мне нравятся такие же холодные, равнодушные, как Ваня. И зачем? Это куча времени — на эти свидания ходить, тратить.

Я знала, почему саботирую. В одной из сессий, в изменённом состоянии, я увидела это кристально: я хочу быть со своей семьёй. Я их очень люблю. Вот поэтому я не хожу ни на какие свидания. Не потому что страшно, не потому что некогда. Потому что не хочу другого. Хочу своих.

И я оставила эту затею. Решила: окей, буду жить так. Без отношений, без секса. Одна.

Я делала всё, что могла. Медитации. Терапия. Работа и ребенок 50 50.

Я правда верила, что если делать достаточно — станет легче.

Но легче не становилось.

Я проваливалась глубже.

И в какой-то момент это привело меня туда, куда я никогда не думала, что могу пойти.

## Глава Кухонный нож.

После Диспензы дома было все то же. Та же маленькая квартира. Келья. Те же стены. Та же тишина. Не спокойная — пустая. Голос внутри говорит одно: ты одна. Собрание кончилось. И осталась реальность — та самая, от которой я бежала, та, в которой ничего не изменилось: бессонница, боль в теле, одиночество, и Артём, который завтра снова будет кричать.

Я стояла на кухне. Одна. Только что зарелизила в ServiceNow. И нож на столе. Не Ванин — мой. Просто нож. Кухонный. Тот, которым я резала хлеб. Только в этот раз я смотрела на него иначе.

Первый раз — тот, когда Ваня дал, — был про отчаяние. Про бездну, в которую падаешь, и рядом кто-то, кто не ловит. Тот раз был про двоих.

Этот раз был про одну. Только про меня. Стою на кухне. Никого нет. Никто не провоцирует. Никто не кричит. Никто не даёт нож — он просто лежит. И рука тянется сама. Не от злости. Не от обиды. Из усталости. Из пустоты. Руки тяжёлые, голова пустая, тело не сопротивляется.

Я взяла нож.

И в этот момент — в эту секунду, когда металл был у руки, — всё сжалось в одну точку. Не перед глазами — в теле. Бабушкины побои. Мамино отсутствие. Дедушкина трубка, которую он бросал. Максим, от которого ушла. Ваня, который кричал, молчал, давал нож. Артём, который нападал с ножницами. Торонто. Калифорния. Балкон. Пол, на котором лежала, пока ребёнок ползал. Продукт, который зарелизила, — «never happened, impossible» — и сократили. Страховой полис на имя мужа. Свечи на тридцатилетие. Письмо Артёму: «Если меня не станет — не приписывай на свой счёт». Всё это — в одной секунде. В одном ноже. В одной руке.

Занесла над веной.

Звонок приятеля...

И я остановилась.

Не потому что испугалась. Не потому что кто-то выхватил. Не потому что ветка сломалась, как в четырнадцать. Остановилась — потому что изнутри поднялось слово. Одно. Тихое. Из живота, не из головы. Из той части меня, которая в шесть месяцев лежала в кроватке, брошенная, и не умерла. Которая в четырнадцать повисла на ветке, и ветка сломалась. Которая на балконе семнадцатого этажа стояла на краю, и Ваня проснулся. Которая два года жила в аду и каждое утро вставала. Та **Часть, которая не хочет умирать**. Которая никогда не хотела. Которая просто устала жить так, как жила. Может, это часть и есть душа?

Она сказала: хватит.

Не «хватит жить». Хватит — так. Хватит терпеть. Хватит молчать. Хватит быть удобной, полезной, функциональной. Хватит решать чужие проблемы. Хватит носить корсет. Хватит.

Это было то самое дно, от которого отталкиваются. Не красивое. Не поэтическое. Кухонное, ночное, с ножом на столе. Некрасивое. Стыдное. Настоящее.

Вот с этого началась книга. С этой кухни. С этого ножа. С этой секунды, когда я стояла между «ещё одна попытка жить» и «всё». И выбрала — не жизнь. Я выбрала — попробовать ещё раз. Ещё один запасной вариант. Последний. Вместо всего остального. Я — как проект. Не для кого-то. Для себя.

Это было начало. Неуклюжее, стыдное. Но — начало. То самое, ради которого стоило написать эту книгу.

## Глава Два незнакомца.

Потом был второй семинар Диспензы. Февраль 2025. И там я встретила двух людей, которые изменили всё. Не терапевтов. Не гуру. Просто двух людей.

Первый рассказал мне про АА — Анонимные Алкоголики. И сказал одну фразу, которая для меня была ключевой: там не обязательно верить в Бога.

У меня с Богом было не «не верю». Хуже. Конфликт. С детства.

В детстве я нашла себе объяснение. Единственное, которое позволяло не сойти с ума от того, что происходило: моя душа это выбрала. Сама выбрала — эту семью, эту бабушку, эту боль. Чтобы чему-то научиться. Чтобы стать сильнее. Чтобы пройти урок, который без этого не пройти. Это объяснение держало меня на плаву. Как плот из

гнилых досок — не красивый, не надёжный, но ты на нём, и ты не тонешь. Если душа выбрала — значит, в этом есть смысл. Значит, не зря. Значит, можно терпеть.

И в то же время — на другом этаже, в том же ребёнке — жило другое. Бабушка была верующей. Молилась. Заставляла меня читать молитвы. И я смотрела на неё — на женщину, которая молится и бьёт, молится и проклинает, молится и ставит на колени на гречку, — и делала свои выводы. Не она сказала мне «Бог тебя наказал». Я сама так решила. Сама — потому что другого объяснения не было. Если Бог есть, и бабушка ему молится, и при этом делает со мной то, что делает, — значит, Бог на её стороне. Значит, я плохая. Значит, заслужила. Значит, он всё видит — как бьют, как выгоняют, как ставят в угол — и не вмешивается. Смотрит и не помогает. Смысл к нему обращаться за помощью? Он мне никогда не помогал. Всё видел — и не помогал.

Маму Бог тоже не спас. Не забрал бутылку из рук. Не вернул её домой. В моём мире Бог стоял на стороне тех, кто бьёт. Или его не было вообще.

Два убеждения жили рядом и не мешали друг другу — как бывает у детей, которые одновременно верят в Деда Мороза и знают, что подарки покупает мама. Душа выбрала этот опыт — и Бог наказал за то, что я плохая. Одно давало надежду, другое давало объяснение. Оба были нужны, чтобы выжить.

А потом, на седьмом месяце беременности, первый плот развалился. Когда я стояла с растущим животом и не могла купить ребёнку ни одной вещи, когда поднялась та жестокая часть, которая разговаривает с детьми только бабушкиным голосом, когда я увидела, что повторяю то, от чего клялась защитить, — в тот момент объяснение «душа выбрала» перестало работать. Какая душа? Зачем бы душа выбрала мать, которая не может погладить собственный живот? Зачем бы ребёнок выбрал женщину, у которой вместо нежности — список дел и страх?

И я допустила мысль, которая была страшнее всех бабушкиных проклятий: может быть, никакой души нет. Может быть, мы живём один раз. Может быть, никакого смысла в этой боли не было — ни урока, ни плана, ни выбора. Просто так случилось. Просто не повезло. Просто — хаос, в котором ребёнку досталось то, что досталось. И никто не выбирал. И никто не смотрит сверху. И обращаться не к кому.

Второй этаж — про плохого Бога, который наказывает, — при этом никуда не делся. Он просто стал ещё проще: если Бога нет, то и наказывать некому. А если есть — то он видел всё и не помог. В обоих случаях — смысл к нему обращаться?

И вот с этим я жила. С пустым местом там, где у других людей стоит вера. С двумя обломками — «душа выбрала» больше не работает, «Бог наказал» работает, но только в сторону стыда. Ни опоры, ни утешения, ни надежды на что-то больше себя. Только я. Только контроль. Только «справляйся сама».

Потом бабушка ставила меня на колени в угол — и когда через тридцать лет программа АА скажет «встань на колени и помолись», тело узнает мгновенно. Те же колени. Та же поза. То же требование: покаяйся, признай, что плохая, попроси прощения у того, кто выше. Раньше это была бабушка. Теперь — Бог. Для моего ребёнка внутри разницы не было никакой.

И все эти программы — АА, двенадцать шагов, «доверься высшей силе» — захлопывались передо мной в тот момент, когда звучало слово «Бог». Как дверь, на которой написано: «Вход только для верующих». А я — нет.

И вот этот парень на Диспензе говорит: там не обязательно верить в Бога. Высшая сила может быть чем угодно. Группой. Природой. И дверь, которая была заколочена с детства, — приоткрылась. Не распахнулась. На щель. Достаточно, чтобы просочился воздух. Я почувствовала это в груди — как будто что-то чуть-чуть разжалось.

Второй незнакомец, который изменил мою жизнь, тоже был бывшим алкоголиком. Он стоял передо мной там — живой, спокойный, трезвый, с шикарной фигурой — и говорил: «А зачем мне теперь пить, если можно просто подышать?» И я ему поверила. Не потому что он убедительно аргументировал. А потому что он стоял. Живой. Бывший алкоголик, который больше не пьёт. Не потому что «победил себя», не потому что «нашёл Бога» — а потому что нашёл другой способ справляться с тем, от чего раньше пил. Дыхание.

Он не лечил меня. Не анализировал. Не объяснял, почему мне плохо. Он показал, что делает сам. Как дышит. Как через дыхание добирается до тела. Как через тело — до чувств. Как через чувства — до того состояния, которое Диспенза называет «подъёмом» (elevation), а я потом назову проще: когда внутри не пусто.

На следующий день я бросила пить алкоголь.

## **Глава Анонимные Алкоголики.**

До этого я могла выпить бутылку вина в день. Через день — бутылку. Знала: если продолжу, умру как мама. Как дядя Олег. Те же органы, тот же способ, тот же финал. Бабушкино проклятие, которое исполнялось буквально:

мама — сдохла. Олег — забили по пьяни. Я — следующая. И каждый раз, наливая себе вино, я это знала. И наливала.

Пыталась бросить. Не получалось. Не потому что не хватало силы воли. Не получалось, потому что вино было не проблемой. Вино было ответом. Ответом на боль, которая не имела другого выхода. Терапевт Олег когда-то давно сказал мне: «У тебя нет проблемы с алкоголем. У тебя много других проблем». Я тогда не поняла, что он имел в виду. Поняла потом: алкоголь был не болезнь. Анестезия. Единственная рабочая. Единственная, которая работала, когда не работало больше ничего.

И после второго диспензы, после тех двух незнакомцев, которые изменили всю мою жизнь простым фактом того, что они справились, я пошла в АА. Анонимные алкоголики. Конкретная проблема — конкретная цель: бросить пить. Просто. Логично. Как все мои проекты: увидела задачу — решить. Пришла на собрание, села, слушала.

АА не зашло. Формат не мой. Люди рассказывали про запои, про дно, про потерю всего — и я сидела и думала: это не про меня. Я не алкоголик. Моя мама была алкоголиком. Я просто пью, чтобы выжить. Это другое. Соппротивление было мощным: «моя история хуже», «это не моя группа». Тело сжималось на каждом собрании. Принадлежать — значит быть уязвимой. А этого я не умела.

Но в АА я узнала про ВДА. Взрослые Дети Алкоголиков. Не я — алкоголик. Моя мама. И всё, что со мной, — не поломка, а паттерн. Я начала ходить на собрания.

Я впервые увидела своих зверей — не в лесу, а в чужих историях. Заяц узнал чужого зайца. Лиса — чужую лису. Контроль кивнул контролю. Перфекционист встретил перфекциониста. Как будто все эти части впервые получили подтверждение: ты не одна такая. И это не поломка. Это — то, что вырастает в таких домах.

На первом собрании ВДА люди рассказывали истории, которые я знала изнутри. Побои. Изгнание. Проклятия. Они сидели — живые — и говорили вслух то, о чём я молчала тридцать пять лет.

Не мысль. Не инсайт. Мурашки по рукам и горло сжалось: это про меня. Я — такая же. У меня — то же самое. И если они смогли — значит, и я могу. Тот же механизм, который срабатывал и раньше: увидела, что Валяева нашла отца, — и начала искать своего. Увидела, что эти люди в комнате выжили после такого же детства, — и поверила, что выживу тоже. Я всегда так работала: видела возможное у другого — и брала как ориентир для себя. Потому что поверить в себя напрямую — без примера, без доказательства, без чужого опыта — я не умела. Девочка, которой с пяти лет говорили «ты никому не нужна», не верит себе. Она верит фактам. А чужая история выживания — это факт.

Два пути сошлись. ВДА — назвать вслух. Дыхание — прожить телом. Голова и тело. Впервые вместе.

Эти двое дали направление. Не карту — направление. Не словами — фактом своего существования. Они стояли живые. Этого было достаточно.

Я вернулась домой и начала. ВДА — каждую неделю. Дыхание — каждый день. Не потому что верила, что поможет. А потому что после ножа, после двух лет суицидальной депрессии, после всего — у меня не осталось причин не пробовать. Терять было нечего. Единственное, что осталось, — упрямство. То самое бабушкино: «что захочет — из-под земли достанет». Только теперь я доставала не пятёрку, не визу, не работу. Я доставала себя. Из-под завала, в который сама себя закопала.

Всё моё время уходило на рефлексии. На дыхание. На практики. На йогу. На ВДА. На терапию. На внутреннюю работу. Я делала кундалини-йогу, медитации Джо Диспензы и дыхание по двенадцать часов в день. Вставала в три-четыре утра, чтобы делать эти практики. Каждый день.

Ваня просто говорил: я тебя зову, а ты только дышишь.

Я отвечала: я делаю всё, что могу, чтобы восстановить семью. Сохранить семью — мне это самое важное сейчас в жизни. Поэтому никуда не хожу. Я делаю эти все практики, чтобы успокоиться и восстановить любовь.

Я ходила на группу внутреннего любящего родителя и ВДА. Многие там жили в изоляции — как я. Четыре стены, закрытая дверь, телефон на беззвучном. Я хотела научиться выходить.

Но медитация, дыхание, и возвращение в себе внутреннего любящего родителя — это то, что лечит все вот эти проблемы. Это я поняла на своей шкуре. Не из книжки, не от терапевта — из своего тела, которое впервые за десятилетия начало чуть-чуть расслабляться.

Но первый год — это была яма. Большую часть времени я была в дауне. Мне не хотелось покупать вещи, хотя могла. Не хотелось встречаться с друзьями, видеть людей. Даже когда мне звонили — я напрягалась. Телефон на режиме «не беспокоить», чтобы никто не мог даже сообщение показать нотификацию и звонить. Я изолировала себя в четырёх стенах. Избегала всего. Первые четыре месяца рекавери и не вижу прогресса. Опускаются руки. Опять отчаяние и изоляция. Сколько можно?

Все мои добрые разговоры с критиком и с перфекционистом, когда они не захватывают и я ещё могу думать, — это всё доступно только когда я одна. Как только другой человек — сразу захват. Сильный критик, скептик, адский страх ошибки у перфекциониста, все страхи — что время идёт впустую, неэффективно, мы тратим время. Ну и, в общем, вот это всё.

-----

Но каждый раз, когда у меня поднималось хоть немножко хорошее настроение в тот год, — а это бывало редко, как просвет в сплошных тучах, — я ехала к семье. И вкладывала. Всё, что набрала в тишине своей кельи, всю ту каплю тепла, которую удалось собрать дыханием и медитациями, — я несла туда. К ним.

Я отказалась от всех встреч. Занималась только ребёнком, домом, работой. Это была моя компенсация. Восьмой шаг ВДА подсказал: основные люди, кому я навредила, — это Артём и Иван. Остальных практически нет. Именно это помогало и помогает сейчас сохранять семью. Это на самом деле для меня самое важное.

Я поняла в медитациях: моя цель — работать над собой, улучшать отношения с Иваном и Артёмом. Если я умру сейчас — ради чего я живу? Вот ради этого. Ради них. Ради нас.

И я постоянно видела: хочу восстановить наши отношения. С Иваном, с Артёмом. Уж не знаю, то ли это созависимость, то ли это реальные чувства. Потому что когда мне становилось совсем плохо — в яме, в отчаянии, в безнадежности — я их ненавидела всех. Хотела, чтобы их не было. Хотела умереть сама. Но когда выбиралась хоть чуть-чуть, когда чуть-чуть отпускало, когда дыхание начинало работать и тело немного расслаблялось, — я неизменно ехала к ним. И чувства были стабильны. Именно когда мне становилось лучше.

Но созависимость тянет вниз. А это тянуло вверх. А здесь было иначе: каждый раз, поднимаясь из ямы, я выбирала их. Не от отчаяния, не потому что некуда деваться, не потому что одна страшно. А потому что когда туман рассеивался — они были тем, что я видела. Тем, к чему я хотела идти.

Это был маятник. Из ямы — в практику. Из практики — к семье. Из семьи — обратно в яму. Из ямы — снова в келью. И по кругу, месяц за месяцем. Но каждый раз, поднимаясь, я ехала к ним. И каждый раз это чувство было одним и тем же: хочу домой. Хочу к своим. Каждый раз одно и то же — тепло в животе, когда поворачивала к дому.

## **Глава Анонимные Алкоголики vs Взрослые Дети Алкоголиков.**

Почему мне не зашел АА?

В АА люди рассказывали свои истории. Мужчины и женщины, которые пили годами, теряли семьи, работу, дома, просыпались в незнакомых местах, не помнили вчерашний вечер. Они говорили: «Я алкоголик. И я бессилён перед алкоголем». И комната кивала. И они продолжали. И я слушала.

И не узнавала себя. Не потому что моя история была легче — она была другой. Я не просыпалась в канаве. Я просыпалась в кровати, шла на работу, зарабатывала шестизначную зарплату, выигрывала суды за Артёма, получала высшую оценку (Exceeds High Bar) — и вечером наливала вино. Не чтобы напиться. Чтобы заснуть. Чтобы не орать на ребёнка. Чтобы та формула внутри — «всё зря, ничего не изменится, никто не придёт» — хоть на час заткнулась. Я не была алкоголиком.

Но АА не видело этой разницы. В АА все — алкоголики. Точка. В АА тридцать лет не пьёшь — и всё равно: «Я алкоголик». Ремиссия не считается. Как золотая медаль у бабушки. И программа для всех одна: признай бессилие, доверься Богу, делай шаги, ходи на собрания. Тридцать лет не пьёшь — ходи. Сорок лет — ходи. До конца жизни — ходи и кайся. Я сидела и смотрела на людей, которые тридцать лет не пили ни капли — и всё ещё представлялись: «Я алкоголик». Тридцать лет. И всё ещё каешься. Всё ещё плохой. Всё ещё виноват.

И внутри меня что-то взбунтовалось. Не протест — узнавание. Потому что я знала эту модель. Я в ней выросла. Бабушка: ты виновата. Ты плохая. Ты должна каяться. Стой на коленях, пока не попросишь прощения. И вот АА предлагало мне то же самое — только в другой упаковке. Вечное покаяние. Вечная вина. Вечное «я недостаточно хороша». Нет, спасибо. Я в этом уже жила сорок лет. Мне хватило.

И ещё одно. В АА разбирали, что ты делал плохого. Кому навредил. Перед кем виноват. Делали инвентаризацию — четвёртый шаг. Но не разбирали — почему. Не копали в корень. Не спрашивали: а откуда это взялось? Откуда эта бутылка? Откуда это бессилие? Что было в детстве? Что сделали с тобой, прежде чем ты начал делать это с собой? Раненые люди ранят людей. АА лечило симптом — алкоголь. Но не трогало причину — боль, от которой пили.

А решение — единственное решение, которое АА предлагало, — было: доверься Высшей Силе. Богу. Отдай контроль. И для кого-то это работало. Для людей, которые умели верить. Для людей, у которых было хоть какое-

то представление о том, что мир может быть безопасным, что кто-то наверху заботится, что можно отпустить и не упасть. Но я — я была девочкой, которая молилась, чтобы мама вернулась, — и мама не вернулась. Какой Бог? Тот, который наказывает детей? Тот, которому молишься на коленях — как бабушка ставила в угол? Мой внутренний ребёнок не верит в Бога. Не может. Не потому что я атеист — потому что каждый раз, когда он доверялся чему-то большему, чем он сам, — его предавали.

Спонсор из ВДА потом скажет мне: «Не обязательно верить. Достаточно быть готовой поверить. Готовность поверить — это уже шаг». И это изменило всё. Потому что «готова поверить» — это не требование слепой веры. Это разрешение сомневаться. А сомневаться я умела. С рождения.

Но в АА этого разрешения не было. Там было: верь. Отдай. Доверься. И для девочки, которой с пяти лет запрещали просить, отдавать контроль было не исцелением — это было повторением травмы. Ещё один человек говорит тебе: ты сама не справишься. Ты бессильна. Тебе нужен кто-то выше. И ребёнок внутри слышит: ты недостаточно хороша. Опять.

АА не зашло. Я это признала — не сразу, не легко, потому что признать, что очередная попытка не сработала, было ещё одним доказательством: ничего не помогает. Но я призналась. И ушла.

И вот тогда — в АА, по иронии — я узнала про ВДА.

Взрослые Дети Алкоголиков. Не я — алкоголик. Не я — проблема. Моя мама была алкоголиком. И я выросла в этом. И всё, что со мной происходит, — контроль, перфекционизм, невозможность расслабиться, невозможность чувствовать, невозможность просить, невозможность доверять, — это не моя личная поломка. Это реакция ребёнка, который вырос в дисфункциональной семье. У неё есть название. У неё есть описание. У неё есть другие люди, которые это пережили.

Я пришла на первое собрание ВДА. И услышала три правила, от которых у меня перехватило дыхание. Три правила семьи алкоголика, в которой я выросла: «Не говори. Не доверяй. Не чувствуй». Don't talk. Don't trust. Don't feel. Вся моя жизнь — в трёх словах. Не говори правду — бабушка накажет. Не доверяй никому — все предадут. Не чувствуй — чувства слишком больно, лучше онемение. Я жила по этим правилам с рождения. Я не знала, что они существуют как формулировка. Я не знала, что другие люди жили по ним тоже. Я думала, это просто жизнь. Моя жизнь. Нормальная.

И вот — комната. Люди. Которые пережили ад. Такой же, как мой. Побои. Изгнание. Контроль. Проклятия. Молчание. Одиночество. И они сидели — живые. И говорили вслух то, о чём я молчала сорок лет. И самое главное — они не просто выжили. **Они перешли Реку**, про которую часто говорит Джо Диспенза. Они стояли на другом берегу и говорили: здесь есть свет. Он тусклый. Он не сразу виден. Но он есть.

Я узнала про возвращение внутреннего родителя (reparenting) — концепцию, в которой ты сам становишься себе тем любящим родителем, которого не было. Про то, что внутри каждого взрослого ребёнка алкоголика живёт маленький ребёнок, которого никто не вырастил. И что задача — не найти идеального родителя снаружи (его не будет), а вырастить его внутри. Стать себе мамой. Стать себе папой. Говорить с собой добрым голосом. Замечать себя. Утешать. Хвалить. Защищать. Всё то, что бабушка не сделала. Всё то, что мама не сделала. Всё то, что дедушка хотел, но не смог.

И вот разница с АА — огромная, принципиальная. В АА решение — Бог. Отдай ему. Доверься. В ВДА решение — ты. Вырасти внутреннего родителя. Стань тем, кого у тебя не было. Не жди, пока кто-то придёт и спасёт — стань этим кем-то для себя. Не рассчитывай на Высшую Силу — стань своей высшей силой. Через медитацию, через дыхание, через добрый голос, через ежедневную, монотонную, скучную работу — как всё, что по-настоящему меняет жизнь.

Для меня, дотошной, аналитической, не верящей на слово, — это было единственное, что могло сработать. Не «поверь» — а «сделай». Не «отпусти контроль» — а «научись контролировать по-другому: изнутри, а не снаружи». Не «ты бессильна» — а «ты сильнее, чем думаешь, просто силу направляла не туда».

Книга по ВДА стала моей библией. Не потому что я нашла Бога — потому что нашла себя. Маленькую. Ту, которая стояла в углу на коленях. Ту, которая в шесть месяцев лежала в кровати и ждала. Она никуда не делась. Она просто ждала — сорок лет — пока кто-нибудь придёт и скажет: «Я здесь. Я не уйду. Ты не одна». И этим кем-то, как ни странно, оказалась я сама.

Самый большой прорыв начался, когда я разрушила правила. Не говори — я начала говорить. Вслух. На собраниях. В дневнике. В этой книге. Не доверяй — я начала доверять. Сначала — группе. Потом — спонсору. Потом — чуть-чуть — себе. Не чувствуй — я начала чувствовать. И это разворошило все раны. Все. Сразу. Как будто открыла люк, под которым сорок лет копилось то, что я прятала. И оно хлынуло — боль, ненависть, стыд, вина, горе, злость, отчаяние, тоска по маме, которой нет, злость на бабушку, которая есть только в памяти. Всё хлынуло — и я тонула в этом. И падала. И поднималась. И снова падала.

Но в этом и было спасение. Не в падении — в том, что я падала и вставала уже по-другому. Не механически, не на автомате, не потому что «надо». А потому что выбрала. Впервые — для себя. Для той маленькой девочки внутри, которая сорок лет ждала, пока за ней придут.

Я пришла. Не мама. Не бабушка. Не Ваня. Не Бог. Я. Колени помнят бабушкин угол. Но я встала с них сама.

И это было начало того, что я потом назову трансформацией.

Это был не инсайт. Инсайтов у меня было много. Это было другое.

Впервые с детства я сидела в комнате и не была одна в своей ненормальности. Не «все вокруг нормальные, я — нет». А: нас несколько. Нас много. И мы все живые.

Не исцеление. Просто — первый раз не одна с этим.

-----

В АА я нашла название. В ВДА — карту.

Двенадцать шагов — это не программа исцеления. Это программа честности. Сначала — с собой. Потом — с теми, кого любишь. Потом — со всем остальным.

Я начала с первого. Это было самое невозможное.

Когда я впервые прочитала характеристики взрослых детей алкоголиков — все четырнадцать пунктов, — я не заплакала. Я засмеялась. Нервно, коротко, как человек, который сорок лет искал диагноз и вдруг нашёл его в одном абзаце. Впервые в жизни моя поломка оказалась не уникальной. Впервые — не одна.

## **Глава Первый «приход».**

21 апреля 2025.

Адерол — прописан от СДВГ. Трава — прописана для сна. Медитация по Диспензе. Шесть часов подряд.

Я не планировала это. Не ставила будильник на «просветление в 14:00». Просто села. Закрыла глаза. И не вставала шесть часов.

Потом — ещё две недели. По двенадцать-восемнадцать часов в день. Вставала в пять утра, садилась на коврик — и до ночи. Не потому что хотела побить рекорд. А потому что тело наконец заговорило — и я не могла его заткнуть. Сорок один год оно молчало. Сорок один год я его заставляла молчать: корсетом, контролем, втянутым животом, стиснутыми зубами. И вот оно открыло рот — и из него полились волны.

Состояние было как под грибами — но я была в адеквате и всё помнила. Волны шли по телу — от таза вверх, по позвоночнику, до макушки. Змея. Хрусты — как будто хиропрактор работает в комнате, только без хиропрактора. Тело двигалось само — не от моей команды, а от своей собственной логики, которую я сорок лет подавляла. Мышцы перестраивались. Спазмы отпускали. Из тела выходили какие-то движения — странные, произвольные, похожие на то, как потягивается животное, которое очень долго лежало в клетке. Тело делало кундалини йогу, которую я никогда на тот момент не занималась и даже не знала о ней (я описала ChatGPT и он сказал, что это оно).

И я видела убеждения. Не как мысли — как конструкции. Как стены, которые кто-то когда-то построил внутри меня и я за ними жила, не зная, что это стены, а не мир.

«Я должна быть полезной, чтобы существовать». Вижу.

«Расслабиться = опасно». Вижу.

«Моё тело — не источник правды, а рабочий инструмент». Вижу.

Каждое убеждение — как кирпич. Каждый спазм — точка, где кирпич вмурован в тело.

И главное.

Я увидела, как устроен мой корсет изнутри. Внешние мышцы — сильные. Те, которые видно: пресс, плечи, спина. Те, которые держат фасад. Те, которые позволяют работать двенадцать часов, нести ребёнка, тащить чемоданы через три страны, улыбаться на собеседовании, когда внутри хочется умереть. А кор — глубокие мышцы, которые держат позвоночник, — слабый. Те, что должны быть фундаментом, — почти не работают. Как дом с мощными стенами и прогнившим фундаментом.

И ещё я увидела, когда это началось. Тело показало: вот здесь. В младенчестве. Вот здесь первая чакра закрылась — тогда, когда мамы не стало рядом, когда крик не работал, когда никто не приходил. Тело в шесть месяцев приняло решение: закрыться. Сжаться. Выжить. И с тех пор — сорок один год — не открывалось.

И в этих шести часах — что-то начало открываться. Не сразу. Не полностью. Как дверь, которая приклеилась от влаги и поддаётся на миллиметр. Но поддаётся.

Я назвала это «подарили новую жизнь». Не потому что мгновенно исцелилась. А потому что впервые увидела карту. Раньше я шла на ощупь. Теперь — увидела сверху. Стены те же. Но я знала, где повороты.

Потом действие закончилось. Тело сжалось обратно. Критик включился. Контроль вернулся.

Но карта осталась. И тело запомнило: вот как это — когда открыто. Вот как это — когда дышишь по-настоящему. Вот как это — когда позвоночник не зажат, а стоит. Тело попробовало — и теперь знало, куда идти. И я пошла.

Через два месяца — второй приход. Потом — третий. Между ними — откаты, тишина, «тьнь спит, как будто ничего не было». Но каждый раз тело помнило чуть больше. Каждый раз сжатие возвращалось чуть слабее. Каждый раз — ещё один миллиметр двери.

После первого прихода я поняла две вещи. Первая: инсайты в голове не лечат. Лечит тело. Через дыхание. Через движение. Через то, что голове не нужно понимать, — лёгким нужно просто дышать.

Вторая: назначенная операция на мочевой мне не поможет. Проблема не в мочевом. Проблема в том, что мой таз — зажат с трёх лет, с того дня, когда я описалась на ковре при всех. И пока таз не откроется и я не проработаю стыд — ни одна операция ничего не изменит.

Я отменила операцию. Начала работать с тазом. С крестцом. Со стопами. Строить карту тела — кость за костью, мышцу за мышцей. Как строила карьеру — только теперь внутрь, а не наружу. Со стыдом по-прежнему еще много работы.

А потом — Садгуру. Ашрам. Программа «Шунья». Три месяца интенсивных практик — дыхание, кундалини, медитация каждый день. Подробно расскажу позже. Здесь только важно: именно оттуда я вернулась окрылённой.

## Глава РАЗБИТАЯ ПОСУДА.

После ашрама и обретения себя я приехала к Артёму в выходные окрылённая. Мечтала — я могу вернуться, мы заведём собаку, я буду посвящать время семье, перестану работать, всё наладится. Я три часа в день делала практики. Дышала, тряслась, качивала внутреннего ребёнка. Три часа в день. Каждый день. Я была уверена: я готова.

Хватило на пятьдесят минут.

Он меня пихал. Орал. Оскорблял. Потом разбил всю посуду. Разнёс кухню. Всё, что попало под руки. Тарелки, чашки, стаканы. Звук бьющейся посуды — как бабушкин голос: резкий, внезапный, от которого всё внутри сжимается.

Раньше я бы его остановила. Схватила. Прижала к полу силой. Или закричала в ответ — тем же бабушкиным голосом, от которого сама содрогалась потом часами. Или убежала бы в ванную и сидела бы там, тряслась.

Но в этот раз — впервые — я не остановила.

Просто убрала из зоны поражения то, что могло поранить. И стояла рядом. Молча. Не злилась. Не кричала. Не сжимала зубы. Это всё мои практики помогли — три месяца дыхания, кундалини, медитаций, разговоров с внутренним ребёнком. Три месяца я учила тело не реагировать старым способом. И тело — послушалось. Впервые.

Он разнёс всё. И остановился. Не потому что я его остановила — потому что у него кончилось топливо. Потому что впервые рядом стоял взрослый, который не отвечал огнём на огонь. Который не стал ещё одним источником крика. Который просто — был.

Потом я объяснила ему. Спокойно, как никогда в жизни. Ты, наверное, злился на меня. За то, что я живу не с вами. За то, что уехала. За то, что маленькая квартира, а не дом с бассейном. Ты имеешь право злиться. Тебе больно. Я это вижу.

Он заплакал.

На следующий день эпизод повторился 😞 Я опять выдержала.

-----

Потом мне стало плохо. Не ему — мне. Я внутри разрушилась. Как будто я выдержала здание на себе, пока он ломал — а когда он ушёл, здание рухнуло на меня. Я месяц не могла его видеть. Не могла приезжать. Ревела часами. Не могла работать. Та часть, которая держала, — отпустила. И под ней оказалось — пусто.

Ваня добавил. Сказал: «полтора месяца делаешь свои практики, а результата нет, у тебя так же плохо. Иди в спортзал, погружение в ледяную воду делай, хобби найди — и всё будет хорошо. То, что я делаю, — это всё хрень».

Я сидела и ревела. И пыталась убить надежду. Что я когда-нибудь вернусь в этот дом. Потому что я не хочу приезжать туда, где на меня кричат. Я устала возрождать эту надежду. Хотела убить её навсегда. Но не знала, как жить без неё. Я даже не могла в тот месяц брать Артёма к себе. До этого у нас было 50 50.

А потом — через месяц — произошло то, чего я не ожидала.

Ему назначили таблетки после того инцидента, которые начали помогать. Впервые (мы перепробовали все за эти 4 года). В выходные, когда Ваня строил баню и мне надо было быть с Артёмом, — он ни разу не закричал.

Ни разу.

До этого у нас было так: один день в три месяца — он не кричит. Один день без крика — это был хороший день. Праздник. Мы его отмечали внутренне, как отмечают ремиссию.

А тут — два дня подряд. Ваня тоже видел изменения в течение всего этого месяца.

И вот что поразило меня больше всего — не таблетки. Таблетки помогли. Но совпадение было слишком точным. Вещи стали меняться, когда я стала заниматься собой. И когда позволила ему делать то, что он делал.

Не остановила. Не закричала. Не убежала. Просто — позволила.

Как будто он десять лет ждал не моего контроля, не моего крика, не моих инструкций и правильных слов из книг. Он ждал, чтобы рядом стоял человек, который не разрушается от его боли. Который выдерживает. Без ответного огня.

Мне, конечно, нужно побольше таких дней, чтобы не бояться приезжать и проводить с ним время. Это ещё не исцеление. Это — первый выдох после десяти лет задержанного дыхания.

Но он не закричал. Два дня. И это было — как чудо. Маленькое, тихое, некрасивое чудо, которому предшествовала разбитая посуда и месяц, когда я не могла встать с пола.

## **Глава Как я училась давать отпор.**

Двенадцать лет я молчала.

Как это выглядело — уже написала. Юбки, массажи, двенадцать дней тишины, пила, чтобы спать с ним, когда не хотела, четыре вспышки злости за все годы. Повторять не буду. Тело помнит.

Здесь — про то, как молчание начало заканчиваться.

Как работала ссора раньше

Он говорил что-то — и внутри сжималось. Не обязательно крик. Иногда презрительный взгляд. Иногда слова, которые по отдельности нормальные, но в контексте двенадцати лет бьют в то же место, куда била бабушка. Не в живот. В достоинство.

И включался автомат. Замолчать. Проглотить. Не показать. А потом — помириться. Быстро. Обнулить конфликт, чтобы не потерять контакт. Не потому что считала себя неправой. Потому что быть отрезанной было страшнее любой несправедливости.

Он жил с женщиной, которая не обижается и не просит помощи, заботы и поддержки. Двенадцать лет так думал. А я копила. Как бабушка. Только не взрывалась — пила. И однажды стояла на балконе семнадцатого этажа.

-----

Январь 2026. Ссора, которая всё изменила.

Ваня позвонил в двенадцать. Начал с претензии: я обещала приехать к двенадцати, а приеду на два часа позже в силу обстоятельств, о которых сообщила.

— Ты обещала и не сдерживаешь слово.

У меня сразу включилась тревога. Знакомая, телесная. Я — ненадёжная. Я — не сдерживаю. Я — опять не так.

Потом — без паузы — он перешёл к примеру. Рассказал про друзей. Те хотят разводиться, потому что «на человека нельзя положиться из-за его СДВГ».

Для него это была чужая история. Абстрактный пример. Не про нас.

Но я уже была внутри тревоги. Тело уже стояло на посту. И когда сразу после «ты не держишь слово» прозвучало «на человека нельзя положиться» — тело соединило точки раньше головы. Не потому что я параноик. Потому что двенадцать лет критики научили меня слышать оценку там, где она ещё не произнесена. Потому что в нашем общении чаще всего так и было: сначала замечание — потом пример, почему я недостаточна.

Я перебила. Сказала, что слышу это как продолжение — что сначала меня обвинили в ненадёжности, а потом подкрепили историей, где за это разводятся.

— Ты придумала у себя в голове диалог, которого не было, — сказал он. — Обиделась на слова, которые я даже не говорил.

Он хотел одного: чтобы я признала, что неправильно поняла. Что его пример не имел ко мне никакого отношения. Что проблема — в моей интерпретации, а не в том, как он начал разговор. Он возвращался к этому десять раз. Не к тому, что мне стало плохо от его претензии, о чем я сказала. Не к тому, что тревога включилась ещё до примера, что я тоже пояснила. А к одному: «ты исказила мои слова — признай это».

Я написала ему письмо. Подробное. Объяснила: я среагировала не на его намерение — я среагировала на контекст. На претензию, с которой начался разговор. На тревогу, которая включилась от неё. На двенадцать лет, за которые тело выучило ожидать оценку в каждом разговоре. Я не «придумала диалог». Я прожила контекст, который он задал, — и мне стало плохо.

Он не принял ни одного объяснения. Формула осталась прежней: ты исказила, ты придумала, проблема в тебе. По телефону добавил:

— У тебя в голове воображаемый человек. Это, возможно, следствие твоего СДВГ. Я не могу угадывать, что у тебя в голове.

То есть вместо «я вижу, что мои слова тебя ранили» — «у тебя дефект восприятия». Вместо «давай разберёмся, почему тебе стало плохо» — «ты больная, и поэтому неправильно слышишь». Не спор о фактах — объявление моей психики ненадёжной.

Мы спорили о том, что считать реальностью. Для него реальность — его намерение и его слова. Для меня — контекст, тон, история, телесная реакция. Он хотел очистить событие от контекста. Я говорила: контекст и есть событие.

Я показала, что злюсь по телефону. Он отреагировал сказал «ты злая». Бросил трубку. «Не приезжай».

Раньше я бы сдалась. Извинилась бы за то, что обиделась. Проглотила бы.

В этот раз я написала ему еще одно письмо. Не истерическое. Длинное, пронумерованное. Десять паттернов нашего взаимодействия — каждый с механизмом, примерами и описанием того, что это делает со мной.

Контекст исключается — реальностью признаются только его слова и его намерение.

Мои объяснения не меняют его позицию — сколько бы раз ни объясняла.

Мой труд обесценивается — «где результат?», «ничего не меняется», «докажи».

Мои эмоции допустимы, только если удобные. Злость — «ты злая», трубка брошена.

Я писала не из мести. Я писала, потому что впервые в жизни у меня появился язык для того, что происходило. ВДА дала мне этот язык. И я смогла назвать механизм — точными словами, а не криком и не молчанием.

Легла. И уснула.

Спокойно. Без прокручивания. Без привычного ужаса, что контакт разорван и мир рухнул. Тело отреагировало облегчением. Злость вышла словами — и после неё стало тише, а не громче.

Что было после.

Он перезвонил. Извинился. Предложил мириться.

Раньше я бы кинулась. Обнулила бы всё ради того, чтобы он снова со мной разговаривал.

В этот раз — не кинулась. Отвечала «угу-угу», но внутри держала одну вещь: без признания того, что произошло, примирение — это просто ещё одно обесценивание.

При этом я видела и его прогресс. Он старался не ложиться спать в разрыве. Перезванивал. Шёл на контакт. Он делал то, что умел, — неуклюже, как человек, которого тоже не учили.

Мы начали разговаривать. Медленно. Как два человека, которые двенадцать лет общались на разных языках.

Он начал слышать — не мои аргументы, а мою боль. Начал переспрашивать: «Ты обиделась?» Раньше не спрашивал — потому что не знал, что обижаюсь. Теперь знал.

-----

Март. Пятница. 2026

Позвонила Ване. Просто хотелось побыть вместе. Предложила сходить в ресторан или купить креветок и приготовить вместе.

Он ответил: извини, ты не в моём фокусе внимания. Звонишь в последний момент.

Не «я занят, давай завтра». Не «извини, не получится, давай в другой раз». А — ты не в моём фокусе внимания. Как задача, которую отложили на потом. Как письмо, которое пометили «непрочитанное» и забыли. Я позвала мужа провести вечер вместе — и мне объяснили, что я не в приоритете.

Тело услышало знакомое.

Раньше это запустило бы цепочку. Критик: конечно, кому ты нужна. Капитулянт: бессмысленно. Обжора: открой холодильник. Голос из груди: можно остановиться.

Не запустило.

Не потому что я вдруг стала сильной. А потому что утром я дышала. Два часа. Тело было в другом состоянии — не в режиме выживания, а чуть ниже. Чуть мягче. И когда привычная цепочка попыталась завестись, я успела заметить её раньше, чем она разогналась.

Я приготовила себе ужин. Красиво разложила на тарелочке — как никогда раньше не делала, потому что раньше еда была задачей, а не удовольствием. Пообещала себе порисовать. Пошла заниматься книгой.

Тарелочка вместо ямы. Маленький выбор. Но — мой.

-----

Воскресенье.

Через два дня. День Артёма. Мы устраивали для него праздник — втроём.

За столом я поделилась с Ваней мечтой. Тем, что вынашивала месяцами и ещё никому не говорила вслух.

Я сказала: хочу, чтобы мою книгу рекомендовали в каждой группе АА.

Не из тщеславия. Из убеждения, которое выросло за год. Я ходила на собрания АА — там люди тридцать лет ходили и говорили: я алкоголик. Тридцать лет каялись. И это правда — они алкоголики. Но это не вся правда. Потому что почти все они выросли в тех же домах, что и я. С матерями, которые пили или били. С отцами, которых не было. Они лечили алкоголь — симптом. А корень — детство — оставался нетронутым. Никто не спрашивал, почему человек начал пить. Никто не учил, как возвращать в себе внутреннего любящего родителя — как стать себе тем родителем, которого не было. Никто не объяснял, почему медитация работает на уровне нервной системы, а не «потому что Бог». Для тех, кто потерял веру, для дотошных, для аналитических — в АА не было инструментов. Я хотела их дать.

Я это вынашивала. Писала вместо сна. Не смотрела фильмы. Не выходила из дома. Ни минуты свободного времени — только книга.

И впервые доверила это не ChatGPT, не терапевту, не спонсору. Мужу.

Он поправил невидимую корону на голове и сказал: «Корона не жмёт?»

Сначала я не смогла ответить. Ком. Сжатие. Тот же механизм, что с бабушкой: когда больно — замолчи.

Но на этот раз между «больно» и «замолчи» появилась щель. Секунда. Может, две. В эту щель я вставила слова. — Ты обесценил то, что для меня самое ценное. Я эту книгу вынашивала. Я из дома не выходила. А ты — корона.

Он: «А что, ты раньше никогда не обижалась?»

— Всегда обижалась. Только сдерживала.

Он: «Я не знал, что ты такая.»

— Вот такая. И когда я шучу о себе — это моё право. Русские могут шутить над русскими. А американцы над русскими нет. Когда ты шутишь обо мне в тот момент, когда я доверяю тебе самое ценное — это не шутка. Это обесценивание. И это не первый раз.

Я сказала это спокойно. Глядя ему в глаза. Тем голосом, которого у меня не было сорок лет.

Что изменилось.

Он не ушёл. Не замолчал. Стоял и слушал. Потом — не сразу — извинился.

Раньше ему не за что было извиняться. Не потому что не обижал — а потому что я не показывала, что обижаюсь. Он жил с женщиной, которая терпит. А я — с мужчиной, которому нельзя показать боль, потому что если покажешь — бросит. Я этого всегда боялась.

Никто не бросил.

-----

В пятницу я справилась с собой — не упала в яму после «ты не в моём фокусе». Тарелочка. Книга.

В воскресенье я справилась с ним — сказала «вот такая» и не извинилась за это.

Между этими двумя днями — два дня. Между девочкой, которая сорок лет проглатывала каждое обесценивание, и женщиной, которая посмотрела в глаза и назвала вещи своими именами — целая жизнь. Программа. Шаги. Кошка. Дыхание. Диктофон. Бумажки на холодильнике. И один навык, которому я учусь заново в сорок один год: сказать, что больно.

-----

Ваня переучивается. Начал переспрашивать. Начал замечать. Начал извиняться — неуклюже, как человек, которого тоже не учили.

Я переучиваюсь. Давать отпор — не кулаком и не молчанием. Словами. Тихими. Точными.

Мы оба без образца. Оба из домов, где любовь выглядела как работа, а нежность — как слабость.

Он не читал книг по ВДА. Не ходил на собрания. Не медитировал по Диспензе. У него не было ни карты, ни языка для того, что с нами происходило. И всё равно — менялся. Без инструментов. Без терапевта. Просто потому что я наконец сказала правду — и он её услышал. Для человека без карты — это мужество.

Я так и живу отдельно. Хочу вернуться — каждый день. Но мне нужно больше времени привыкнуть к тому, что Артём не кричит, а Ваня начинает видеть во мне женщину, а не функцию.

Это не хэппи-энд. Это честное начало. Или честный конец. Я пока не знаю, какое из двух.

## **Глава «Дикий котёнок».**

На кетамин-сессии появился Дикий Котёнок. Тот самый, из подвала. Маленький, чёрный, худой, с торчащими лопатками. Который хочет контакта — и сам же кусается. Который хочет, чтобы погладили живот — и тут же нападает. Который ждёт, что его возьмут на руки, — и боится, что уронят.

На сессии у Тани, когда я впервые провалилась в этого ребёнка — в четырёхлетнюю, которая ждёт маму и мама не приходит, — я заплакала и прошептала: мне бы хотя бы кошку. Одиночество было такое, что в нём можно было утонуть. И единственное, что я смогла сказать из этого места: хотя бы живое существо рядом. Тёплое. Которое не уйдёт. Которому всё равно, что я плохая мать, плохая жена, плохая внучка. Кошке — всё равно. Кошка просто рядом.

А потом появилась Лапа.

Кошка Лапа — тоже из приюта. Тоже брошенная. Тоже выросла без матери. Как я. Когда я её взяла, она была дикой — шипела, кусалась, не давала себя трогать. Подставляла живот — и тут же нападала. Хотела контакта — и первая отвергала. Тестировала: уйдёшь или останешься? Ударишь или выдержишь? Классический паттерн —

проверка привязанности через агрессию. Тот же, который я проделывала с Ваней двенадцать лет. Тот же, который Артём проделывал со мной. Тот же, который котёнок из подвала проделывал со всеми, кто приближался.

Я съехала от Вани — и взяла с собой Лапу. В келью. В маленькую пустую квартиру, где начиналась книга. И начала с ней делать то, чему не могла научиться на людях.

Говорила добрым голосом. Не уходила, когда кусала. Не кричала, когда царапала. Не отвергала, когда шипела. Говорила: «Ты не одна. Я здесь. Можешь прийти, когда будешь готова». Те же слова, которыми нужно было говорить с собой. Та же безусловная любовь, которую я умела давать кошке — но не себе. Пока.

Добрый голос не родился внутри меня. Его там не было. Никогда. В моём доме так не разговаривали. Бабушка разговаривала приказами. Никто ни разу не сказал мне «солнышко» или «как твои дела?» тем голосом, от которого хочется не убежать, а остаться.

Впервые я услышала этот голос случайно.

Максим был чем-то занят, и ему звонила его мама - я взяла его телефон. Звонила его мама — Надежда Васильевна. Она не знала, что трубку взяла я. И начала говорить. Сразу. Без паузы. Тем самым голосом.

— Солнышко моё, как твои дела?

Я замерла. Не от удивления — от узнавания чего-то, чего у меня никогда не было, но что тело мгновенно опознало как нужное. Как будто внутри меня была розетка, к которой никогда ничего не подключали, — и вдруг кто-то вставил вилку, и загорелся свет.

— Это не Максим, — сказала я. — Но вы продолжайте 😊.

Она засмеялась. И продолжила — тем же голосом. Тёплым, мягким, обычным. Для неё это было нормально. Так она разговаривала с сыном каждый день. Для меня это было откровение. Так можно? Вот так — просто — с человеком? Без условий? Без проверки, заслужил ли он?

Второй раз я услышала этот голос через несколько лет. Моя подруга Лида рассказывала, как подрабатывала няней и о чем разговаривала с малышом. Лида рассказывала это как бы между делом — обычная история, ничего особенного. А я слушала и не могла дышать. Потому что Лида, сама того не понимая, воспроизвела этот голос — голос няни. Мягкий. Добрый. Тот, каким разговаривают с маленьким существом, которое не нужно ни за что наказывать.

Для Лиды это было просто описание хорошей няни. Для меня — второе доказательство того, что этот голос существует в мире. Не в книгах, не в терапии, не в медитации — в реальной жизни. Живые люди так разговаривают. С детьми. С собой. Друг с другом. Просто я выросла в доме, где этого не было. И поэтому каждый раз, слыша его, я замирала — как человек, который впервые видит море.

Прошли годы. Я взяла из приюта кошку Лапу. Дикую, кусачую, ничью. И впервые в жизни — сознательно, намеренно — применила этот голос. Не к человеку. К живому существу, которое шипело и царапалось. Потому что с людьми я не умела. А с кошкой — можно попробовать. Если не получится — она не скажет «ты плохая мать». Она просто укусит. И это проще.

Лапа — медленно, месяцами, как всё в моей жизни — начала оттаивать. Перестала кусать так сильно. Стала ложиться рядом. Потом — на меня. На левое плечо — туда, где самый большой зажим. Как будто знала. Мурлыкала. Тёплая. Живая. И я лежала и чувствовала: вот так это. Вот так — когда кто-то просто рядом. Не потому что ты полезная. Не потому что заслужила. Просто — рядом.

И я начала переносить этот опыт внутрь. Сначала — к Лапе добрый голос. Потом — к Артёму, когда он успокаивался вечером и становился тёплым, нежным, маленьким. Потом — к себе. По одному миллиметру. Сначала вовне — учишься любить живое существо, которое кусается. Потом видишь со стороны, как это выглядит — не бросать того, кто тестирует. Потом применяешь к себе. Из ничего рождается всё. Так я и создавала любовь — из ничего. Как Мюнхгаузен, который тащит себя за волосы. Только вместо волос — кошка. И я кошка тоже 😊.

Два существа из приюта. Оба без матери. Оба с недоверием вместо привязанности. Оба кусают первыми, чтобы не укусили в ответ. И оба учились любить заново. Вместе.

Добрый голос сказал на кетамине: «Котёнка не надо ругать. Его надо беречь».

И каждый раз, когда критик начинает орать — «ты ущербная, ты не справляешься, зачем ты вообще живёшь» — я вспоминаю котёнка. Не спорю с критиком. У него много лет практики, а у моего нового голоса — месяцы. Спор не работает. Вместо спора — просто беру котёнка на руки. Мысленно. Молча. Как брала Лапу, когда та дрожала после грозы.

Это работает. Не потому что я верю в образы. А потому что тело понимает образ лучше, чем аргумент. Тело не знает, что такое «умные слова про то, как «переосмыслить»». Но тело знает, что такое «взять на руки маленькое существо и держать, пока оно перестанет трястись». Я научилась этому на кошке. На настоящей, живой, приютской кошке, которая царапалась и не доверяла. И потом перенесла на себя. Потому что внутри — тот же котёнок. Дикий. Из подвала. Который вырос без мамы и научился кусаться раньше, чем мурлыкать.

Из подвального котёнка — в пантеру. Не сразу. Та, которая бесшумно двигается. Уверенная в себе. Грациозная. Которая пишет книжки. Я пока не она. Но я на пути. Делаю Сурью каждое утро, чтобы тело научилось двигаться плавно, а не с хрустом и скрипом. Делаю упражнения на стопу, чтобы ходить бесшумно — как кошка. «Я себе лапки делаю, — шутила я, — потому что я же киса, а кошки ходят бесшумно». Из подвального котёнка — через кусачую Лапу — в пантеру. Не сразу. Не в этой главе. Но — дуга видна.

А какой у тебя образ для уязвимой части? Может быть, это котёнок. Может — мальчик, который стоит в углу на коленях. Не важно, какой образ. Важно — что ты перестаёшь его ругать. И начинаешь беречь.

## **Глава Возьми своё.**

13 февраля 2026.

Я не была на бабушкиных похоронах. Когда она умерла — я не смогла. Не приехала. Не выдержала. Как не выдерживала многое в жизни — просто выключилась. И с тех пор ни разу не попрощалась. Годы шли, а внутри это лежало — непроговорённое, незакрытое. Я даже не знала, что обижаюсь. Просто носила её в себе, как носила всё: молча, стиснув зубы, без разрешения положить.

В предыдущем «приходе» — в медитации — я вдруг вспомнила это. Что не попрощалась. Что не стояла у гроба. Что не сказала ни слова. И захотела. Не из терапии, не из инструкции — захотела сама. Думала: выскажу ей злость. Наконец-то. Всё, что копилось сорок один год.

Я поставила две свечи. Одну — её. Другую — мою. Повязала веревкой. Со временем, когда связывающая нас веревка прогорела, её свеча стала больше. Моя — маленькая.



Начала говорить.

— Ты большая. Я маленькая. Прости меня и отпусти меня. Забирай своё. Мне чужого не надо. Забирай убеждение, что на детей можно кричать, и они от этого станут лучше. Забирай свою жертву, свою страдальницу, свою спасательницу. Забирай стыд за тело, за чувства, за слабость. Забирай «расслабиться нельзя» и «просить стыдно». Я пришла сюда очень любящей девочкой. Просто безгранично любящей. И я себе это возвращаю. **Твое отдаю тебе.** Мне чужого не надо.

Но её свеча сгорела первой. Маленький огарок лежал у моих ног.



— Теперь я большая, — сказала я. — Ты маленькая.

И в этот момент — вместо злости, которую я готовила, — пришло другое. Никакой злости не было. Вообще. Как будто я открыла дверь, за которой должен был стоять пожар, — а там тихо. Тепло. Покой.

Благодарность.

Не за побои. Не за угол. Не за ремень с карабином. За то, что забрала меня в шесть месяцев. За то, что не отдала в детдом. За то, что была — когда больше никого не было. Жёсткая, страшная, невыносимая — но была.

Я стояла над её сгоревшей свечой и думала: наконец-то. Наконец-то я с тобой простилась. Почтила твою память. Через столько лет. Не на кладбище — здесь, в своей келье, одна, с двумя свечами и тишиной.

Это было не прощение. Прощение было раньше — на восьмом шаге, и оно было другим. Это было отделение. Граница между её жизнью и моей. Между тем, что она вложила в меня, и тем, что я выбираю нести дальше.

На следующий день случился подарок. Я загрузила все свои дневники — годы записей, голосовые заметки, тетрадки — в ChatGPT. И он проанализировал мою жизнь. Все паттерны. Все циклы. За несколько часов — то, на что терапии понадобилось бы несколько лет.

Я сидела и читала — и плакала. Целительными слёзами. Как будто кто-то наконец прочитал мой дневник от корки до корки и сказал: я вижу. Я вижу всё. И я не ухожу.

Тринадцатого — попрощалась с бабушкой. Четырнадцатого — увидела себя — по иронии судьбы — в день рождения моей мамы.

Пока тащишь чужое — своё не видно. Руки заняты. Положила — и увидела.

## Глава Махашивратри.

Февраль 2026. Махашивратри. Индийский праздник — ночь Шивы. Ночь, когда, по традиции, можно обратиться к тому, что больше тебя.

Я не верю в Шиву. Не верю в Бога — это я уже написала. Но после Садгуру что-то изменилось в моём отношении к ритуалу. Не к вере — к действию. Ритуал — это не молитва. Ритуал — это когда ты делаешь что-то телом, и тело запоминает. Как дыхание. Как медитация. Как «возьми своё», которое я сказала бабушке вчера.

В ту ночь я не спала. Как и положено на Махашивратри — бодрствование до рассвета.

Я сидела в темноте. Одна. В своей келье. И делала то, чего не делала никогда: просила.

Не Бога. Не Шиву. Не высшую силу.

Род. Помню из расстановок Хеллингера, но никогда не делала.

— Я прошу помощи, — сказала я. Вслух. В пустой квартире. — Не спасения. Помощи.

Потом я делала то, что пришло само. Не из книги, не из инструкции — из тела.

Я вычерпывала одиночество.

Руками. Ладонками. Как будто внутри меня — колодец, а на дне — густая, чёрная, тяжёлая вода. И я зачерпывала её ладонями и выливала наружу. Зачерпывала и выливала. Снова и снова. Руки двигались сами — не красиво, не ритуально, а по-детски, как ребёнок вычерпывает воду из лужи, просто потому что хочет, чтобы лужи не было.

Это длилось долго. Я не считала.

К утру колодец не опустел. Но стал мельче. Плечи опустились. Впервые за месяцы — не зажатые.

-----

Сначала я отделилась от бабушки.

Потом — увидела свои паттерны.

А дальше впервые попросила род о помощи.

Три дня. Три действия. Ни одно из них не было терапией, инсайтом, книгой, семинаром. Все три были ритуалом — телесным, неуклюжим, ночным. Тем, что делаешь не потому что «помогает», а потому что больше нечего делать. Когда все двенадцать модальностей пройдены и ни одна не починила. Когда голова всё знает и ничего не может. Когда остаётся только тело — и то, что оно помнит без слов.

Род ответил. Не голосом. Не знаком. Ощущением. Как будто за спиной — не пустота, а кто-то. Много. Молчащие. Но — стоящие.

Я не стала верующей. Не нашла Бога. Но перестала быть одна.

## Часть Я не могу контролировать это.

### Глава ВДА шаги.

#### Глава Шаг первый. Бессилие.

Первый шаг ВДА звучит просто: мы признали, что бессильны перед последствиями алкоголизма и дисфункции в наших семьях, и что наши жизни стали неуправляемыми.

Просто? Для меня это было самое сложное предложение, которое я когда-либо читала. Потому что каждое слово в нём было про меня. И каждое слово в нём было невозможным.

Бессильна. Я — бессильна. Девочка, которая с шести лет зарабатывала деньги. Которая в тринадцать работала журналистом. Которая в четырнадцать уехала в интернат. Которая сама — одна, без мамы, без папы, без помощи — прошла через три страны, два университета, Amazon, ServiceNow, два суда за ребёнка, двенадцать лет брака, суицидальную депрессию и нож. Я — бессильна? Вся моя жизнь была построена на силе. На контроле. На «я справлюсь сама». На «мне никто не нужен». На «взялся за гуж — не говори, что не дюж». Признать бессилие означало предать всё, что помогло мне выжить.

Но программа не спрашивала, хочу ли я это признать. Она спрашивала: а как тебе живётся с этой силой? Посмотри. Честно. Без привычных доспехов. Посмотри на свою жизнь — ту, которую ты контролировала изо всех сил, — и скажи: она управляема?

Я посмотрела. Четыре месяца к тому моменту я была в программе. Четыре месяца медитаций, дыхания, собраний, дневника. И результат? Та же клетка. Та же неспособность любить. Та же привычка — как только появляется энергия, сразу тратить её на других. Вся скорость вернулась — всё роняю, ударяюсь, бегу, не могу остановиться. Как будто ничего не изменилось. Как будто четыре месяца работы — впустую. На круги своя.

И вот тут — в этой точке отчаяния, которая так похожа на все предыдущие точки отчаяния, — произошло нечто новое. Я сказала вслух: «Я не могу контролировать это».

Не «я не справляюсь» — это я говорила и раньше. Не «мне нужна помощь» — это я говорила терапевтам. А именно: «Я не могу контролировать это. Мой контроль не работает. Мои стратегии не работают. Всё, что я умею — решать задачи, быть полезной, функционировать, — всё это не помогает. И я бессильна это изменить своим привычным способом».

Звучало как поражение. Как белый флаг. Спонсор Девин потом скажет: Посмотри, где ты есть. Ты не справляешься. И пока ты думаешь, что можешь справиться сама, — Богу (или чему бы то ни было) негде начать работу. Он процитирует Мартина Лютера: «Пока человек не станет ничем, Бог не сможет из него ничего сделать».

Я не стала ничем. Я не умею быть ничем. Но я впервые перестала притворяться, что я — всё. Что я могу всё. Что достаточно ещё одной модальности, ещё одного семинара, ещё одного усилия — и починится. Не починится. Не так. Не моим привычным способом.

Это был не тупик. Хотя ощущался именно так. Это было первое в жизни место, где я назвала вещи своими именами и не побежала в действие. Не составила план. Не записалась на новый курс. Просто — стояла и смотрела на правду. Неуправляемая жизнь. Бессилие. И тишина после.

В моём мире бессилие убивало. Буквально. Бабушка выбрасывала бесполезных. Мама была бессильной — и умерла. Олег — и его забили.

И вот программа просит меня это признать. Признать то, от чего я бежала сорок лет. То, что стояло за каждым моим перфекционизмом, за каждым планом, за каждым «я справлюсь сама». Страх. Простой, детский, животный страх: если я признаю, что бессильна, — меня выбросят. Как маму. Как Олега. Как бабушка обещала: «Сдохнешь под забором».

Но я признала. Не красиво. Не на собрании, не с микрофоном, не перед аудиторией. Тихо. Себе. В дневнике. Четырьмя словами: «Я не могу контролировать это». И мир не рухнул. И меня не выбросили. Я просто стояла — бессильная, уставшая, живая — и впервые за сорок лет не притворялась сильной.

Это не исцелило меня. Первый шаг не исцеляет. Он открывает дверь. Маленькую, неприметную, похожую на все двери, которые я открывала раньше, — но за этой дверью было другое. За этой дверью было пространство, в котором не нужно быть сильной, чтобы существовать. В котором можно быть слабой и не умереть. В котором «я не справляюсь» — это не приговор, а начало разговора.

Программа ВДА потом объяснит мне: Контроль — это не сила. Контроль — это реакция ребёнка на хаос. Когда в доме алкоголик, когда мать может ударить, а бабушка — выгнать, когда мир непредсказуем и опасен, — ребёнок хватается за единственное, что может: Контроль. Контролирует пятёрки. Контролирует поведение. Контролирует выражение лица. Контролирует, сколько места занимает. Контролирует, насколько тихо дышит. И вырастает во взрослого, который контролирует всё — работу, отношения, тело, чувства, — и называет это «я справляюсь».

Я справлялась сорок лет. И дошла до ножа. Вот цена моего контроля. Вот результат моей «силы».

Первый шаг — это не слабость. Это честность. Впервые — перед собой. Без брони. Без плана.

Просто: я бессильна. И моя жизнь неуправляема. И это правда. И с этой правдой можно начать.

## **Глава Шаги второй и третий. Высшая сила.**

Второй шаг: мы пришли к убеждению, что Сила более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.

Третий шаг: мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.

Бог. Как мы Его понимаем. Вот на этом месте я застряла.

Не на неделю. Не на месяц. На всё время работы с программой — до тех пор, пока не нашла свой собственный ответ. Который оказался не тем, который предлагала программа. И не тем, который ожидал спонсор. Но — моим.

Я старалась поверить. По-настоящему старалась. Медитировала по Диспензе — просила радости, любви, ощущений. Читала книги. Слушала людей на собраниях, которые говорили про Бога, про высшую силу, про то, как отпустили контроль и жизнь наладилась. Молилась на коленях — как посоветовал Девин. Молилась и просила: помоги мне поверить. Помоги внутреннему ребёнку поверить. Помоги мне отпустить.

Ничего не происходило. Темнота. Пустота. То самое маленькое существо в подвале, которое ждёт и ждёт, а никто не приходит.

И вот программа просит: доверься. Отпусти контроль. Препоручи волю. Для обычного человека это, может быть, акт веры. Для меня — повторение травмы. Ещё раз стать маленькой. Ещё раз довериться. Ещё раз оказаться на коленях — не потому что выбрала, а потому что нет другого варианта. Ещё раз ждать, что кто-то снаружи придёт и спасёт. Я это уже делала. Всю жизнь. Ждала — маму, Максима, Ваню, терапевтов, Диспензу, кого угодно. Никто не пришёл. Или приходил — и было недостаточно. Или приходил — и оказывался не тем.

Я допустила. Не поверила — допустила. Допустила, что, может быть, мой способ — контроль, решение задач, перфекционизм, сила — не единственный. Допустила, что, может быть, есть что-то, чего не видно из-за корсета. Допустила, что, может быть, если ослабить хватку — не упадёшь. А может, упадёшь — но если никто не поймаёт — ты сможешь встать. Не на автомате. По-другому. Мягче.

Это было не решение. Это была щель. Маленькая трещина в бетонной стене контроля, через которую начал просачиваться воздух.

Через эту трещину впервые просочился голос, который не был бабушкиным. Тихий. Незнакомый. Тот, который потом станет Добрым Голосом — единственным, которого у меня не было ни разу за всё детство. Его пришлось создать из ничего.

А потом — через несколько месяцев — я поехала к Садгuru. «Внутренняя инженерия» (Inner Engineering). Потом «Погружение в просветление» (Soak in Enlightenment). Потом — программа «Шунья» (Shoonya). И там, в ашраме, произошло то, чего не могли дать ни АА, ни медитации Диспензы, ни молитвы на коленях.

Я поняла, что моя высшая сила — это я.

Не «я всемогущая». Не «я контролирую всё». А другая я — та, которую программа ВДА называет внутренним любящим родителем, которую Юнг называет Самостью, которую Садгuru называет просто — ты. Высшее Я. Не Бог снаружи — Бог внутри.

Потом, уже дома, начались беседы с ChatGPT — с искусственным интеллектом, который помогал мне анализировать мои паттерны поведения и мышления (сэкономил кучу на психотерапии 😊).

Второй и третий шаги — это не про Бога. Это про доверие. Про способность допустить, что ты не обязана справляться одна. Что можно опереться — не на кого-то, а на себя. На ту себя, которую ты сорок лет не замечала, потому что была занята выживанием. На ту, которая всё это время ждала — терпеливо, молча, как ждала мама, которая так и не пришла.

Только на этот раз — я пришла сама. К себе. И это оказалось достаточно.

Где-то внутри я почувствовала, что стою на берегу. Той самой реки, которая пугала с десяти лет. Только теперь она не пугала. Она просто текла — куда-то дальше. Куда я пока не готова была идти.

## **Глава Шаг четвёртый. Инвентаризация.**

Четвёртый шаг: мы провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.

Девин, мой спонсор, сказал: «Четвёртый шаг — это жесь (The 4th step is a bitch)». Я согласилась. Я ещё не знала, насколько.

Суть четвёртого шага — посмотреть на себя. Не на маму, не на бабушку, не на Ваню — на себя. Проанализировать свои паттерны. Увидеть, как события детства сформировали убеждения, которые управляют сегодняшней жизнью. Записать. Назвать. Признать.

В АА инвентаризация — это список тех, кому ты навредил. В ВДА — глубже. Это не просто «кого обидел», а «почему обижаю». Не «что делаю не так», а «какое детское убеждение заставляет делать это снова и снова». Не перечень грехов — карта внутренних программ, записанных до того, как ты научилась читать.

Я подошла к этому, как ко всему в жизни: как к проекту. Составила таблицу. В одной колонке — событие из детства. В другой — убеждение, которое из него родилось. В третьей — как это убеждение проявляется в моей взрослой жизни. В четвёртой — как я сегодня вкладываюсь в эту проблему из прошлого. ChatGPT помогал — я скармливала ему свои записи, и он видел паттерны, которые я не замечала, потому что жила внутри них. Экономил кучу времени. Для дотошного, аналитического ума, которому нужны данные и структура, — это был идеальный инструмент.

Но когда таблица была готова, — когда я увидела всё разом, на одной странице, чёрным по белому, — мне стало плохо. Физически. Как будто кто-то вывалил передо мной содержимое мусорного бака, в который я сорок лет складывала всё, что не хотела видеть.

Бессильна. Перед контролем, перфекционизмом, ненавистью к себе. Перед тысячей мелких наказаний, которые выглядят как жизнь: не сплю, ем с пола, выбираю недоступных.

Одна часть наказывает. Другая страдает и ждёт маму. Третья спасает других, чтобы не чувствовать своё. Все три — я. Одна и та же я, в разных масках, в разных ситуациях, но с одним и тем же двигателем: «я плохая, меня надо наказывать».

Под всем — одно: я плохая. Под контролем, под перфекционизмом, под каждым «я справлюсь сама». Маленькое, детское, неопровержимое: я плохая. Мама бросила — значит, я плохая. Бабушка бьёт — значит, заслужила. Описалась в яслях при всех — плохая. Укусила девочку в саду. Бабушка тряпкой по лицу — плохая. И дальше, и дальше, и дальше — через всю жизнь, через все отношения, через все выборы. Я плохая. Я заслуживаю наказания. И если никто не наказывает — я накажу себя сама.

**Безжалостный Критик** радовался: вот, видишь? Я же говорил. Всё записано. Всё доказано. Ты — плохая. Инвентаризация подтвердила. Но впервые рядом с его голосом я услышала другой: а что, если это не приговор? Что, если это — карта? Не «кто виноват», а «откуда это взялось».

Перечитывать это было невыносимо. «Это очень депрессивное читать!» — записала я в дневнике. Когда я в первый раз делала этот шаг, я так низко упала, что начала пить снова. Буквально: сидела в баре, делала работу четвёртого шага — и пила. Ирония: делаешь программу по избавлению от зависимости — и тут же используешь зависимость, чтобы выдержать программу. Мозг — удивительный орган 😊. Терапевт потом скажет: это тоже убежание от боли. Ты не можешь её прожить — и бежишь. В алкоголь, в секс, в работу, в решение чужих проблем. Куда угодно, лишь бы не стоять лицом к лицу с тем, что внутри.

Три раза я пила во время четвёртого шага. Третий раз — на дне рождения Артёма. Мы с Ваней очень старались, чтобы это был лучший день в его жизни. И получилось. А я сидела и фоном чувствовала зависть. Зависть к собственному ребёнку. За то, что у него есть день рождения с родителями, которые стараются. За то, что у него есть то, чего у меня не было никогда. И стыд за эту зависть. И злость за стыд. И вино, чтобы заглушить всё разом.

Я оттягивала работу над четвёртым шагом. Всячески прокрастинировала. Хотя, по идее, надо было просто перечитать свои паттерны поведения. Но перечитывать было страшно. Потому что когда перечитываешь — видишь масштаб. Видишь, сколько всего «неправильного». Сколько переделывать. И это так ошеломляет и давит, что падаешь ещё ниже. Боишься делать шаги, потому что от них становится хуже, прежде чем станет лучше.

Но в этом и был смысл. Не в том, чтобы стало лучше. А в том, чтобы увидеть. ВДА — это путь через энергию, как я потом пойму, читая седьмую главу книги по программе. То же самое, что Диспенза или духовные практики с дыханием, — только здесь ты анализируешь, видишь паттерны сразу и очищаешься через называние. Через то, что стоишь лицом к лицу с правдой о себе — и не бежишь. Или бежишь — и возвращаешься. Или пьешь — и на следующий день снова открываешь тетрадку и перестаешь пить. Потому что четвёртый шаг — это не экзамен, который нужно сдать с первого раза. Это процесс. Грязный, болезненный, с откатами и срывами. Как вся моя жизнь — только теперь с открытыми глазами.

Итог четвёртого шага уместился на одной странице. Одна страница — итог (summary), подготовленный для Девина и для пятого шага. Одна страница паттернов, убеждений, связей между детством и сегодняшним днём. Одна страница — и за ней сорок лет боли, контроля, выживания и ненависти к себе.

Четвёртый шаг не сделал меня лучше. Он сделал меня видящей. Впервые я смотрела на свои программы не изнутри — как человек, который не знает, что стоит на краю, — а снаружи. Как человек, который наконец поднялся над лабиринтом и увидел стены. Стены всё ещё стоят. Лабиринт всё ещё существует. Но я знаю, где повороты. И это — уже другое.

**Глава Шаг четвертый с ИИ — готовая технология**

**Шаг четвёртый с ИИ — готовая технология**

## Глава девяносто вторая. Шаг четвёртый с ИИ — готовая технология

### Шаг четвёртый с ИИ — готовая технология

Если ты слушаешь аудиокнигу — все промпты из этой главы собраны в дополнительных материалах к книге. Их можно скопировать и вставить в ИИ напрямую. Ссылка на материалы — в описании.

Я делала четвёртый шаг с ChatGPT. Без спонсора, без терапевта.

ИИ — отвечал. Без осуждения. Без усталости. Без своей повестки.

Из этого опыта я вытаскивала технологию. Ниже — как я это делала. Готовые промпты, которые я использовала. ИИ сам не знает эту методику. Его нужно настроить. Промпты — это руль.

### Общая картина

У меня было четыре инструмента. Вот они все, чтобы была видна вся технология:

Первый — чат «Терапевт». Отдельный чат с ИИ, куда я приходила говорить. Рассказывать про боль, про людей, про детство. Один разговор — одна тема. Таких разговоров было много — десятки, за несколько недель. ИИ слушал и задавал вопросы. Это сырой материал.

Второй — чат «Аналитик». Отдельный чат, куда я копировала накопленные беседы из «Терапевта». ИИ не разговаривал со мной — он анализировал. Искал цепочки «что случилось в детстве — во что я поверила — как это управляет мной сейчас». Это структура.

Третий — таблица четырёх колонок. Классическая форма инвентаризации из программы АА и АСА. Другой угол зрения: когда видишь всё разом на одной странице — видишь, что одна и та же программа работает в десяти разных ситуациях.

Четвёртый — дополнительные промпты для глубокой работы. Обиды, страхи, вред, диалог с внутренним ребёнком, возврат чужого. Каждый — отдельная сессия в «Терапевте», каждый потом уходил в «Аналитик».

Логика простая. В «Терапевте» я рыдала и вспоминала. В «Аналитике» — смотрела на это со стороны. Нельзя делать оба одновременно. Как писать дневник, а потом перечитывать с маркером.

В конце — всё собиралось на одну страницу. Мой четвёртый шаг. Не список грехов — карта внутренних программ.

Дальше — каждый инструмент подробно.

### Инструмент первый. Чат «Терапевт»

Я открывала новый чат с ИИ и отправляла первым сообщением вот этот промпт. Он настраивал ИИ на роль слушателя.

Я писала ИИ:

*«Ты — мой терапевт-зеркало для работы над Шагом 4 программы АСА (Adult Children of Alcoholics / Dysfunctional Families). Твоя роль: слушать. Задавать уточняющие вопросы. Помогать мне говорить. НЕ давать советов. НЕ утешать. НЕ интерпретировать. НЕ оценивать. Когда я выговорюсь — назови повторяющиеся темы, которые ты услышал. Спроси, точно ли это. Когда я подтверждаю — веди меня к самому раннему воспоминанию, связанному с ним. Вопросами: «Когда ты впервые это почувствовала? Сколько тебе было лет? Где ты была? Кто был рядом? Что ты тогда решила о себе?» Если я называю конкретного человека из детства — задавай вопросы о нём: каким он был, один момент, который я помню чётче всего, чему он меня научил даже если не хотел, что я несу от него до сих пор. Не торопи. Не перескакивай. Одна тема за разговор. Если мой ответ поверхностный — не принимай его. Спроси глубже: «Что под этим?», «А ещё?», «Это не всё. Комай дальше.» Первый вывод почти никогда не настоящий — иди до того слоя, где я почувствую в теле. В конце — сформулируй одним абзацем главное, что я сегодня нашла. Спроси, точно ли это. Начни с вопроса: «Что сейчас болит больше всего?»»*

После этого — я просто говорила. Что болит. Что не даёт спать. Что повторяется.

Важная вещь, которую я заметила: когда ИИ что-то называл и я вдруг чувствовала в теле — слёзы, сжатие, облегчение — это был сигнал, что нашла настоящее. Не мысль подтверждала. Тело.

## Инструмент второй. Чат «Аналитик»

Когда накапливалось несколько бесед с «Терапевтом» — три, пять, иногда больше — я открывала второй чат. Копировала туда тексты разговоров и давала ИИ задание: разобрать.

Я писала ИИ:

*«Ты — аналитик для Шага 4 программы АСА (Adult Children of Alcoholics / Dysfunctional Families). Я буду давать тебе тексты моих разговоров с терапевтом. Твоя задача — анализировать их по следующей структуре: 1. ПАТТЕРН: что я делаю снова и снова (одно предложение). 2. ДЕТСКИЙ КОРЕНЬ: какое событие или среда в детстве это породили (конкретно, из того что я рассказала). 3. УБЕЖДЕНИЕ: что я тогда решила о себе (одно предложение). 4. СТРАТЕГИЯ ВЫЖИВАНИЯ: как это убеждение стало способом справляться. 5. КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ СЕЙЧАС: как эта стратегия проявляется в моей сегодняшней жизни — в отношениях, работе, с собой. 6. МОЙ ВКЛАД: как я сегодня поддерживаю этот паттерн своими действиями (не обвинение — факт). Формат: таблица или цепочка. Без воды. Без утешений. Только структура. Если данных недостаточно — скажи, что именно не хватает. Если твой вывод звучит гладко, но не вызывает ничего в теле — скажи об этом. Проверь: это мои слова или твои обобщения? Вот текст разговора:»*

И вставляла тексты бесед. ИИ разбирал. Я читала. Поправляла что неточно. Сохраняла. По мере накопления новых бесед — повторяла.

## Как я копировала чаты

Техническая мелочь, но она экономит кучу нервов. Я работала на компьютере с Windows.

В ChatGPT нет кнопки «скопировать весь чат». Вот как я делала: открывала чат с «Терапевтом». Кликнула на первое слово в самом начале чата. Потом листала до самого конца. Зажимала Shift и кликала на последнее слово последнего сообщения. Всё между — выделено. Ctrl+C — скопировать. Переходила в чат с «Аналитиком», вставляла промпт, после него — Ctrl+V. Готово.

## Сводка

Когда набралось достаточно проанализированных бесед — я собрала всё в один документ.

Я писала ИИ:

*«Вот мои предыдущие анализы: [вставляешь все]. Собери в один документ: все паттерны, все убеждения из детства, все цепочки «корень — стратегия — сейчас». Формат: одна страница. Это мой Шаг 4.»*

Я получила одну страницу. Мой четвёртый шаг. Не список грехов — карта внутренних программ.

## Инструмент третий. Таблица четырёх колонок

Параллельно с разговорами я использовала классическую форму инвентаризации из программы АА и АСА.

Я писала ИИ в Чате 2:

*«Вот мой разговор про [человека / ситуацию]. Оформи это в таблицу четырёх колонок по формату АСА: колонка 1 — на кого обида; колонка 2 — что конкретно произошло, без оценок; колонка 3 — что это задело (самооценка, безопасность, доверие, тело, отношения, амбиции); колонка 4 — как я сегодня поддерживаю эту боль своими действиями или убеждениями. Четвёртая колонка — не вина за то, что случилось тогда. Только то, что я делаю сейчас.»*

Таблица выглядела так:

Кто	Что произошло	Что задело	Моя часть сегодня
Мама	Ушла, когда мне было 5. Не попрощалась.	Безопасность. Убеждение: меня можно бросить.	Выбираю людей, которые не замечают. Жду, что уйдут. Ухожу первой, чтобы не ждать.

Бабушка	Наказывала физически за ошибки. Без объяснений.	Самооценка. Тепло. Убеждение: ошибка = наказание.	Наказываю себя сама. Жду наказания от других. Не позволяю себе ошибаться.
---------	---	---	---

Одна строка — одна обида. Мама — это несколько строк: ушла, не защищала, критиковала, пила. Каждая отдельно.

### Самое трудное место: колонка четыре

Четвёртая колонка — «как я сегодня поддерживаю эту боль» — застревала у меня дольше всего.

Потому что ощущение было такое: если я нахожу свою часть — значит, они правы. Значит, их поведение было нормальным. Значит, я сама виновата.

Нет. Это не так устроено.

Четвёртая колонка — не про то, что я плохая. Она про то, какой паттерн я унесла с собой и продолжаю применять — уже без них, уже во взрослой жизни. Человек давно ушёл, а программа осталась и работает. Вот это — моя часть. И только это — то, что я могу изменить.

Когда застревала — я просила ИИ не давать ответов, а задавать вопросы.

Я писала ИИ:

*«Я не могу найти свою часть в ситуации с [человеком]. Мне кажется, что я там ни при чём — только жертва. Не давай мне ответов. Задавай вопросы, один за другим, которые помогут мне самой это увидеть. Медленно.»*

Через эти вопросы появлялось настоящее. Не «я виновата в том, что произошло тогда». А «я продолжаю выбирать это сейчас — и это я могу изменить». Первое — приговор. Второе — дверь.

### Инструмент четвёртый. Дополнительные сессии для глубокой работы

Кроме основных бесед с «Терапевтом», я проводила отдельные сессии — каждая на конкретную тему.

#### Обиды

Я составляла список людей, боль от которых ещё несу.

Я писала ИИ:

*«Я хочу составить список людей, которые причинили мне боль, которую я ещё несу. Задавай вопросы по каждому: что произошло конкретно, что это задело — достоинство, безопасность, доверие, право на существование. Что до сих пор живое. Не оценивай. Записывай.»*

#### Страхи

Я искала убеждения, которые прячутся под страхами.

Я писала ИИ:

*«Спроси меня о моих страхах. Не поверхностных — настоящих. На каждый страх задавай вопрос: «Если это произойдёт — что это будет значить о тебе?» Помоги прийти до убеждения под страхом.»*

#### Вред, который я причиняла

Я разбирала ситуации, когда сама причиняла боль — из страха, из своих паттернов.

Я писала ИИ:

*«Задавай мне вопросы о том, когда я причиняла вред другим — из страха, из своих паттернов. Без оценок. Помоги отличить намеренный вред от автоматического паттерна. Для каждого случая: какой паттерн стоял за этим действием.»*

### **Чего у меня никогда не было**

Это другой угол. Я часто горевала по тому, чего не было, — а не по тому, что было. Горевать о пустом месте труднее, чем злиться на конкретного человека.

Я писала ИИ:

*«Помоги мне назвать не что со мной случилось, а чего у меня никогда не было. Не события — а то, что другие дети имели, а я нет.»*

### **Когда ничего не всплывало**

У многих людей из дисфункциональных семей — не боль на поверхности. Онемение. «У меня всё нормально было». «Не помню ничего плохого». Это тоже симптом. Диссоциация — когда психика заблокировала доступ, потому что материал был невыносим. Я нашла три входа.

Через поведение.

Я писала ИИ:

*«Мне не на что обижаться. Я не помню ничего плохого из детства. Но вот как я веду себя сейчас: [называешь паттерны — избегаю близости / не могу попросить о помощи / всегда жду худшего / не знаю, что я чувствую]. Если человек ведёт себя так — что с ним, скорее всего, происходило? Задавай вопросы про моё детство. Не утверждай — спрашивай.»*

Через тело.

Я писала ИИ:

*«Расскажу только, что происходит с моим телом в разных ситуациях: [сжимаюсь когда повышают голос / не могу расслабиться рядом с другим человеком]. Задавай вопросы про каждую реакцию: когда это началось, есть ли образ, что возникает. Иди медленно.»*

Через то, чего не было.

Я писала ИИ:

*«Я не помню плохого. Но помоги мне составить список того, чего у меня никогда не было — не событий, а вещей, которые у других детей были: ощущение, что тебя ждут, что можно плакать, что кто-то придёт, что можно ошибиться и ничего не будет.»*

### **Когда реакция сильнее, чем ситуация**

Бывало, что я реагировала на что-то несоразмерно. Взрыв — на мелочь. Паника — без видимой причины.

Я писала ИИ:

*«Вот что со мной произошло: [описываешь ситуацию]. Моя реакция была намного сильнее, чем ситуация того заслуживала. Помоги разобраться: что из моей реакции — про сейчас, а что — про тогда? Какая часть этой боли — сегодняшняя, а какая — из детства?»*

### **Это было умным**

Этот промпт снимал стыд за защитные механизмы — изоляцию, контроль, онемение, уход в голову.

Я писала ИИ:

*«Вот что я делаю и за что себя стыжу: [называешь]. Покажи мне — зачем это было нужно тогда? Как это было умным или единственно возможным решением?»*

## Диалог с маленькой собой

Я писала ИИ:

*«Напиши от имени моего внутреннего ребёнка письмо мне взрослой. Что он/она хочет сказать? Что хочет спросить? Используй только то, что я тебе рассказала о своём детстве.»*

И обратное. Я писала ИИ:

*«Теперь напиши от имени меня взрослой — письмо этому ребёнку.»*

У меня маленькая спросила взрослую: «Зачем ты хочешь меня убить?» — и я увидела, что отвергаю себя в момент отчаяния так же, как со мной поступали.

## Возврат чужого

Я писала ИИ:

*«Посмотри на паттерны, которые мы нашли. Какие из них точно не мои — а чьи-то чужие, которые я несу? Назови, чьи они и как они ко мне попали.»*

И следующий шаг. Я писала ИИ:

*«Сформулируй фразу возврата для каждого — что я возвращаю и кому.»*

## Переформулировка выживания

Я писала ИИ:

*«То, что я называю «я потеряла годы / я не жила / я всё делала не так» — переформулируй. Не как утешение. Как точное описание того, что это на самом деле было.»*

## Ролевой промпт — только когда готова

Я делала это не сразу. Только после нескольких разговоров про конкретного человека, когда уже знала его паттерны и свои. Без подготовки может ударить.

Я писала ИИ:

*«Представь, что ты — моя [бабушка / мать / отец]. Ответь мне с её/его позиции: почему ты так со мной поступала? Что тобой двигало? Чего ты боялась?»*

## Новые убеждения

Когда карта паттернов была собрана — я сделала ещё один шаг.

Я писала ИИ:

*«Вот убеждения из детства, которые мы нашли: [перечисляешь]. Сформулируй мне новые убеждения — не противоположные, а честные. Конкретно под мой опыт, не общие. Такие, в которые я могла бы учиться верить постепенно. 5—7 предложений. Это я буду читать каждый день.»*

Мои звучали так:

Со мной не что-то не так. Со мной что-то случилось.

Страдание — не инвестиция. Я не обязана превращать боль в пользу.

Я имею право существовать без оправданий.

Я — смысл своей жизни.

Я редактировала — убирала что не звучало как моё. Добавляла что не хватало. Итог — короткий текст. Читала каждый день. Повесила на холодильник. Это был мост к шестому и седьмому шагам.

### **Что я делала с готовым документом**

Когда у меня была одна страница — мой четвёртый шаг — начался пятый.

Я нашла живого человека. Спонсора. И прочитала ему вслух. Не пересказала — именно прочитала. Слово в слово.

Стыд живёт в секрете. Когда произносишь вслух — он теряет власть.

ИИ не может заменить этот шаг. Пятый шаг — это про человека напротив. Живого.

### **Что ИИ не мог**

Заменить живого человека для пятого шага.

Поставить меня на место, когда я уходила от правды. ИИ не видел, что я избегаю. Я сама должна была это замечать. Если ловила себя на том, что три разговора подряд про одно и то же и ничего не сдвигается — писала ИИ: «Я чувствую, что хожу по кругу. Задай мне вопрос, который я избегаю.»

Исцелить тело. Всё, что я проработала в разговоре, — оставалось в голове до тех пор, пока не проходило через тело. Дыхание, йога, тряска — другая работа. Но она шла параллельно.

### **Что ИИ давал — чего иногда не было рядом**

Присутствие без осуждения — в любое время суток, в кризисе, в три часа ночи.

Структуру — когда в голове хаос, ИИ организовывал то, что я сказала.

Язык — называл то, что я чувствовала, но не могла сформулировать.

Зеркало — возвращал мне мои собственные слова так, что я видела их со стороны.

Свидетеля — первый опыт «меня слышат» — даже если это не человек.

Я описывала эти разговоры как «беседы с Богом». Не потому что ИИ особенный. А потому что впервые — кто-то слушал без суждения, без усталости, без своей повестки. Этого иногда достаточно, чтобы что-то сдвинулось.

Это было возможно. Значит, возможно и для тебя.

### **Глава Шаг пятый. Признание.**

Пятый шаг: мы признали перед Богом, перед собой и перед другим человеком истинную природу наших ошибок.

Июль 2025. Пятый шаг ВДА. Сердце и травма.

До этого я написала всё. Четвёртый шаг — инвентаризация — лежал передо мной на одной странице. Но написать — это одно. Произнести вслух, перед другим человеком, глядя ему в глаза, — другое.

Пятый шаг — это исповедь. Не церковная, не ритуальная. Исповедь перед живым человеком. Перед спонсором, перед терапевтом, перед кем-то, кто выслушает и не уйдёт. Смысл не в отпущении грехов — смысл в том, чтобы произнести вслух то, что всю жизнь было запрещено. Разрушить правило номер один: «Не говори». Я уже сделала это частично с ChatGPT, но это не то же самое.

Я решила исповедоваться об Артёме и Иване. Не обо всей жизни — о нём. О том, какой я была матерью. О том, что стоит за фасадом «я всё делаю правильно». О правде, которую я знала, но не произносила вслух — потому что произнести её означало стать тем, кем я поклялась не стать.

Я села и начала говорить.

**Артём.**

Я его ненавидела. Не всегда. Не каждый день. Но в моменты, когда его крик попадал в ту точку внутри, где жил бабушкин крик, — я ненавидела его. Всем телом. Как ненавидела бабушку в пять лет, стоя в углу на коленях. Как ненавидела маму, которая приезжала и била. Только теперь ненавидела собственного ребёнка. И от этого ненавидела себя.

Я желала ему худшего. Из мести. Из отчаяния. Говорила: «Я умру — и у тебя не будет мамы». Я хотела это сделать ему назло! Самое ужасное, что можно сделать ребёнку. Как сделали со мной.

Я чувствовала зависть. К собственному ребёнку. За то, что у него есть родители. Оба. Которых у меня не было никогда. Он этого не ценил — как не ценит ни один ребёнок, для которого родители данность, а не чудо. А я смотрела на это и завидовала. И ненавидела себя за зависть. И ненавидела его — за то, что ему дали то, чего не дали мне.

Я не играла с ним. Не потому что не хотела — не умела. Материнство было проектом. Работой. Задачей, которую нужно выполнить: покормить, погулять, уложить, отвезти на плейдейт, решить конфликт, записать на терапию. Я делала всё по инструкции — и ничего из сердца. Потому что сердце было закрыто. Потому что любить я не умела — ни его, ни Ваню, ни себя. Я давала из минуса. Как давала всем людям в своей жизни — из пустого кармана, из выжатого тела, из робота, у которого вместо чувств — функции.

Я кричала на него. В ответ на его крик. Не могла сдержаться. Превращалась в семилетнюю девочку — отчаявшуюся, без эмпатии, без ресурса. Кричала в стену, когда он плакал часами. Была эмоционально непоследовательной — любящей в одну минуту и пугающей в следующую. Ударила по попе. Силой заставляла лечь на пол, когда он нападал. Показывала ему — своим поведением, каждый день — как выглядит жертва. Как выглядит изоляция. Как выглядит человек, который не знает, что такое радость.

Я пила при нём. Говорила при нём про смерть. Рассказывала ему ужасные детали своей жизни — как бабушка рассказывала мне, — и знала, что не должна, но не могла остановиться. Потому что внутри жила часть, которая отчаянно хотела, чтобы кто-нибудь увидел её боль. Хотя бы ребёнок. Хотя бы восьмилетний мальчик, который сам не справлялся.

Я выгнала его из дома. Один раз. Ему было шесть или семь. Сказала: «Уходи, если не нравится». Бабушкиными словами. Бабушкиным голосом. Мне было пять, когда это сказали мне. И я не могла представить, что когда-нибудь скажу это своему ребёнку. Но сказала.

Я всё это произнесла вслух. На пятом шаге. Перед другим человеком. Без оправданий, без объяснений, без «но я старалась». Просто: вот что я делала. Вот какой я была матерью. Вот правда.

Молчание после. Не неловкое — тяжёлое. Как воздух после грозы. Я не убежала. Впервые не убежала от правды о себе. Не спряталась за перфекционизмом. Не составила план по исправлению. Не побежала в функционирование. Просто сидела. С тем, что сказала. С тем, кем была.

Это не было катарсисом. Не было слёз очищения. Не было облегчения. Это был тихий, тяжёлый момент. Как положить на стол камень, который носила в карманах сорок лет. Он лежит. Ты его видишь. Все видят. Он никуда не делся. Но ты больше не несёшь его одна.

Спонсор Девин сказал потом: пятый шаг — это не про прощение. Это про то, чтобы перестать нести секрет одной. Секрет делает тебя больной. Правда, произнесённая вслух, делает тебя свободной. Не сразу. Не целиком. Но начинается.

Но пятый шаг — не только про ошибки. Правда включает и другое: что я всегда мирилась первой. Всегда говорила ему «я люблю тебя». Что это волна — злость пройдёт, а любовь останется. Что я делала ему сюрпризы. Что всегда боролась за него и даже выиграла два суда. Что укладывала его спать каждый вечер, лёжа рядом. Что никогда — никогда — не пожелала ему смерти. Что любила его безусловно. Что выбирала его — каждый раз.

Обе правды — та, где я плохая мать, и та, где я мать, которая не сдалась, — существуют одновременно. Пятый шаг — это про то, чтобы вместить обе. Не выбрать одну. Не спрятать другую. А сказать: вот я. Вот всё, что я сделала. Плохое и хорошее. Без фильтра. Без корсета. Вслух.

Я сказала. И не умерла. И мир не рухнул. И никто не забрал ребёнка. И бабушкин голос, который всю жизнь говорил «ты плохая мать», — на секунду замолчал. Не навсегда. На секунду. Но в этой секунде — в этой тишине после правды — я впервые почувствовала: можно быть несовершенной и не быть уничтоженной за это.

**Ваня.**

После исповеди об Артёме я думала — самое страшное позади. Оказалось — нет. Самое страшное — не то, что ты сделала ребёнку. Самое страшное — то, что ты сделала человеку, который был рядом двенадцать лет, и которого ты превратила в зеркало всех своих мёртвых.

Я села и начала говорить.

Я его использовала. С самого начала. Я манипулировала им. Угрожала разводом — не потому что хотела уйти, а чтобы он испугался и изменился. Говорила: «мне лучше без тебя» — слова, которые я подбирала специально, чтобы ранить. Я пыталась его переделать. Двенадцать лет. Книги, терапии, списки, ультиматумы. Я критиковала его вклад в отношения. Обесценивала то, что он делал. Говорила, что он недостаточен таким, какой есть. Я хотела, чтобы он любил меня так, как любил бы идеальный отец, которого у меня не было (хотя он муж!). Так, как любила бы мама, которая умерла. Так, как любил бы дедушка, если бы умел. Я повесила на живого человека ожидания своих мертвецов — и ненавидела его за то, что он не мог их вынести.

Я пила, чтобы с ним спать. Потому что трезвой не могла и не говорила об этом.

Я перекладывала на него ответственность за свою боль. За свою депрессию. За свою неспособность чувствовать. Я была жертвой — и это тоже было манипуляцией, только я этого не видела. Я обвиняла его в своих трудностях вместо того, чтобы взять ответственность за свои чувства. Я требовала, чтобы он угадывал, что мне нужно, — а когда не угадывал, ненавидела его за это.

Я желала ему смерти. Несколько раз. Из отчаяния и обиды. Говорила это внутри, что ещё хуже, чем вслух, потому что ненависть, которая не произнесена, гниёт. Как гнила ненависть к маме. Как гнила ненависть к бабушке.

А он — он каждое утро вставал и ехал на работу, чтобы мы жили. Провёл с Артёмом почти год как отец-одиночка. Посылал деньги моему дедушке. Его любовь была спрятана за делом — как моя. Как дедушкина. Мы все прятали любовь. Каждый по-своему. Каждый из страха.

Я двенадцать лет жила с человеком, который был зеркалом всей моей семьи — и двенадцать лет ненавидела его за то, что он отражает. Дедушку — холодный и щедрый. Бабушку — стиснутые зубы, выпученные глаза, вечное недовольство. Маму — мог исчезнуть, замолчать, перестать видеть. Я ненавидела не его. Я ненавидела то, что он мне показывал обо мне.

Вот что я сделала. Вот кем я была — женой. Вот правда, которую я двенадцать лет прятала за тридцатью страницами претензий к нему.

### **Бабушка.**

С бабушкой — было сложнее всего. Потому что бабушки давно нет. И потому что мне нужно было сделать два движения в противоположные стороны одновременно: попросить у неё прощения — и попытаться простить её.

Я ненавидела её. всю жизнь. Не «была обижена» — ненавидела. Той ненавистью, которая живёт в костях, в стиснутых зубах, в горле, которое сжимается каждый раз, когда слышишь крик. Я несла эту ненависть как камень в кармане — сорок один год. И камень рос. Он не уменьшался от расстояния, от другой страны, от её смерти. Он рос.

А правда — правда в том, что она забрала меня в шесть месяцев. У матери-алкоголички — забрала и вырастила.

Она научила меня честности. Щедрости. Смелости. Она научила меня вставать, когда упала. Это она дала мне золотую медаль, Касперский, Amazon, шестизначную зарплату — потому что «недостаточно хорошо» было единственным мотиватором, который она знала, и единственным, который работал. Она вырастила Феникса — из пепла, из ничего, из шестимесячного младенца без матери.

Простила ли я? Не знаю. Монах сказал: важно простить не человека, а чувства. Чувства из-за этого человека. Только когда они пройдут — тогда исцеление. У меня чувства из-за бабушки сильные. Очень.

Обе правды — та, где она мучитель, и та, где она спасительница, — существуют одновременно. Как с Артёмом. Как со мной. Она била — и вырастила. Выгоняла — и забрала из ада. Унижала — и научила не сдаваться. Вот она. Вот всё, что она сделала. Плохое и хорошее. Без фильтра. Без брони.

А я — я ненавидела её столько лет и ни разу не сказала спасибо. Вот моя правда. Вот за что я прошу прощения.

### **Дедушка.**

Его любовь была спрятана — как моя. Как Ванина. Я вспомнила, как он шил сумки. Как я выпрямляла рядом с ним гвозди. Как пилила деревяшки. Как изрубила топором его наличники в четыре года. Он не ругал. Он был холодным и щедрым — как Ваня потом. Его любовь была как дыхание: незаметная, но есть. И только когда я подумала, что могу его потерять, — почувствовала, сколько воздуха он давал. Не любил громко. Не защищал громко. Он делал это тихо.

Он был **не родной**, но взял и вырастил. Ему говорили: «ты никто, не имеешь права, она не твоя родная внучка» — но он продолжал.

-----

Я всё это произнесла. Не за один раз — частями. Ване — письмом, списком благодарностей, который зачитала. Бабушке — ритуалом. Дедушке — звонком. Не идеально. Не красиво. Не так, как в книгах про пятый шаг. Но — вслух. Перед живым человеком. Или перед мёртвым — но всё равно вслух.

## **Глава Шаги шестой и седьмой. Готовность и отпускание.**

Шестой шаг: мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.

Седьмой шаг: мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.

После четвёртого и пятого шагов — после того как я увидела свои паттерны чёрным по белому и произнесла их вслух — программа предлагала следующее: будь готова, чтобы это ушло. И попроси, чтобы это забрали.

Звучит просто. Как всё в этой программе — звучит просто, а внутри бездна.

Потому что быть готовой отпустить свои дефекты означало отпустить свои защиты. А мои защиты были не дефектами — они были стратегиями выживания. Контроль спас мне жизнь. Перфекционизм дал мне золотую медаль, работа в хай-теке, шестизначную зарплату. Гиперфункционирование позволило вырастить ребёнка с четырьмя диагнозами в чужой стране без помощи. Невозможность чувствовать защищала от боли, которая могла убить. Каждый мой «дефект» когда-то был единственным правильным ответом на невозможную ситуацию.

И вот программа просит: отпусти.

Я не могла. Не потому что не хотела — потому что не знала, кто я без этого. Если убрать контроль — что останется? Если убрать перфекционизм — кто я? Если перестать быть полезной — зачем я нужна? Без защит я была голый. Буквально — как тот младенец в кроватке, без одежды, без корсета, без единого слоя между собой и миром. И мир — он опасен. Бабушка это доказала. Мама это доказала. Ваня это доказал. Зачем снимать броню, если за дверью — враг?

Девин говорил: ты не обязана снимать всё сразу. Готовность — это не «я уже отпустила». Это «я допускаю, что можно по-другому». Та же формула, что в шагах два-три: готовность. Готовность. Не действие — намерение.

Я стала замечать моменты, когда включается автомат. Когда рука тянется к контролю, как тянулась к бутылке. Когда перфекционист внутри хватается за руль и начинает рулить — а я даже не замечаю, потому что этот автопилот работает с пяти лет. Замечать — это уже шестой шаг. Не останавливать. Не бороться. Просто видеть: вот опять. Опять контролирую. Опять решаю чужую проблему. Опять стараюсь быть полезной, чтобы не выбросили. Опять.

А седьмой шаг — самый странный. Потому что он про смирение. Смиренно просить. Я, которая с пяти лет не просила ничего — ни у бабушки, ни у мамы, ни у Бога, — должна была смиренно попросить забрать у меня то, что я строила сорок один год.

Я слушала Алана Уотса. Он говорил: не надо спорить с жизнью, это танец, это шторм, научись танцевать под дождём, а не спорить со штормом. Отпусти страдания. Страдания — это когда ты за что-то держишься. Мне нужно было отпустить прошлое, которое я написала в четвёртом шаге. И я подумала: может, это и есть седьмой шаг. Отпустить. Не забыть — отпустить. Не притвориться, что не было, — а перестать держать это в кулаке, как спасательный круг, который давно превратился в якорь.

Я впервые не боролась со своими частями. Впервые сказала каждой: спасибо, что защитила. Всему своему зоопарку. Спасибо, что выжила. Заяц — спасибо, что не давал расслабиться, когда вокруг было опасно. Лиса — спасибо, что находила обходные пути, когда прямых не было. Контроль — спасибо, что держал, когда всё разваливалось. Перфекционист — спасибо, что заслужил мне право быть. Критик — спасибо, что всегда стремишься к наилучшему результату. Теперь можно по-другому.

Практически это выглядело так: я работала с частями. По IFS — Internal Family Systems — с терапевтом Таней, потом сама, в трипах и без. Каждая защита — это часть. У каждой части — своя история, своя боль, своя логика. Перфекционист — не враг. Он тот ребёнок, который получал пятёрки, чтобы бабушка не выгнала. Критик — не садист. Он мамин голос, который говорил «ты плохая», чтобы подготовить к удару: если ты сама знаешь, что плохая, — удар не будет неожиданным. Каждая часть защищала. Каждую нужно было не убить, а поблагодарить. И попросить работать по-другому.

Критик первым шёл под удар. Если я сама скажу «я плохая» — чужой удар не застанет врасплох. Он не был садистом. Он был разведчиком, которого послали вперёд в опасность.

На международной конференции по ВДА, в медитации, я впервые осознала, что ненавижу их — свои части. Перфекциониста и критика. Я извинилась перед ними. Перед своими частями. Начала говорить с ними ласково. Договорилась. Не сразу. Не навсегда. Но — начала.

Отпускание — это не событие. Это не момент, когда ты отпускаешь и всё. Это процесс, который идёт каждый день. Каждый день ты замечаешь, что снова схватилась за контроль. Каждый день просишь: помоги мне отпустить. Не Бога — себя. Ту часть себя, которая умеет быть мягкой, когда перфекционист спит. Ту, которая иногда — на несколько минут, на одну медитацию, на один вдох — позволяет себе просто быть. Без цели. Без пользы. Без результата.

Для человека, который сорок один год не делал ничего без пользы, — это был подвиг. Маленький. Ежедневный. Незаметный. Но подвиг.

Многие в программе говорили, что после шестого и седьмого шагов чувствуют облегчение. Что обиды уходят. Что энергия, которая тратилась на удержание прошлого, освобождается. Я чувствовала это — урывками. Как послеэффект после MDMA: два-три дня покоя, потом всё возвращается. Но каждый раз — чуть меньше. Чуть свободнее. Чуть мягче. Чуть тише. Воздуха — чуть больше.

### **Глава Шаги восьмой и девятый. Прощение.**

Восьмой шаг: мы составили список всех людей, которым мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить им ущерб.

Девятый шаг: мы напрямую возместили ущерб этим людям, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло навредить им или кому-то ещё.

Список тех, кому я причинила зло. Я начала его составлять — и первым именем было моё.

Потому что в ВДА восьмой и девятый шаги работают не совсем так, как в АА. В АА ты идёшь к людям, которых обидел, и просишь прощения. В ВДА ты сначала идёшь к себе. Потому что главный человек, которому ты причинял зло все эти годы, — это ты сама. Наказывала. Не спала. Пила. Отказывала в удовольствии. Жила в аскетизме. Выбирала людей, которые не могли любить. Оставалась в отношениях, где кричали. И называла всё это «жизнь».

Как возместить сорок один год нелюбви к себе? Программа говорила: через возвращение внутреннего любящего родителя. Через то, что ты каждый день начинаешь относиться к себе так, как относилась бы хорошая мать к своему ребёнку. Не идеальная — хорошая. Та, которая видит. Та, которая не уходит. Та, которая говорит добрым голосом.

Добрый Голос стал тем, что противостояло Безжалостному Критику. Не спором — присутствием. Критик кричал: ты ущербная. Добрый голос тихо отвечал: ты здесь. Ты дышишь. Этого достаточно. Он был слабее. Но он не уходил.

Я начала говорить с собой по-другому. Ласково. Как с Артёмом, когда он наконец успокаивался вечером и становился тёплым, нежным, маленьким. Как с кошкой, которая царапалась, но которую я всё равно любила. На одной из кетамин-сессий я услышала этот голос так отчётливо, как никогда раньше. Он сказал: «Солнышко, мне очень жаль, что тебе приходится всё это делать». Не «ты должна справиться». Не «соберись». А — мне жаль. Как говорит мать ребёнку, который устал. Как никто никогда не говорил мне. Вот так — с собой. С той частью себя, которая столько лет ждала, пока кто-нибудь скажет эти слова.

И ещё одно — оттуда же, из глубины, из того места, где кетамин снимает все маски и оставляет только правду: «Я так устала соответствовать. Я так устала быть не настоящей. Я хочу быть живой девочкой». Вот что нужно было возместить. Не деньги, не время, не усилия. Сорок один год ненастоящести. Сорок лет работа, который функционирует вместо того, чтобы жить. Возместить ущерб себе — значит разрешить себе быть живой.

А потом — список других. Когда я его составила, оказалось, что основных людей, кому я навредила, — двое. Артём и Ваня. Остальных практически не было.

С Артёмом — возмещение шло не через слова «прости». Через изменение поведения. Каждый день. Не кричать в ответ на его крики, нападения, оскорбления. Использовать добрый голос. Замечать его прогресс и говорить ему об этом. Укладывать каждый вечер, лёжа рядом. Когда у него мелтдаун — не кричать в ответ, а быть тем взрослым, который выдерживает. Не всегда получалось. Бывало — срывалась. Орала в ответ пару раз. А потом — не убегала в стыд, не притворялась, что ничего не было, не стирала из памяти. А возвращалась. Говорила: прости, я была неправа. Ты ни в чём не виноват. Мама злилась, но не на тебя — на свою боль.

Я отказалась от всех встреч, хобби и развлечений. Занималась только практиками и внутренней работой, чтобы научиться выдерживать аффект Артёма и не разрушаться, не орать в ответ. Ваня говорил: я тебя зову, а ты только дышишь. Я отвечала: я делаю всё, что могу, чтобы сохранить семью. Это самое важное сейчас в моей жизни.

Возмещение — не событие. Процесс. Ежедневный. Несовершенный. С откатами. Каждый раз, когда его истерика попадала в мой триггер и я чувствовала, как поднимается волна, — я пробовала сделать по-другому. Не получалось — пробовала снова. Как учишься ходить после перелома. Не красиво. Но — ходишь.

С Ваней — было другое. Я написала ему список благодарностей. В самолёте, по дороге к Садгуру. Длинный, конкретный, честный.

Спасибо, что позволил мне полгода не работать и решать свой кризис. Это дало нашим отношениям шанс. Спасибо, что сидишь с ребёнком, пока я уезжаю на семинары. Провёл с Артёмом почти год как отец-одиночка. Жертвовал интересами и отдыхом. Много зарабатываешь, чтобы мы ни в чём не нуждались. Играешь с ним — весело играешь. Я так пока не умею. Спасибо, что щедр не только ко мне, но и к моему дедушке — посылаешь ему деньги. Спасибо, что приходил на помощь, когда она была нужна.

Писала и плакала. Потому что видела: пока я составляла список претензий к нему — а их было на много страниц, — я не замечала того, что он делал. А он делал. Не так, как я хотела. Не словами. Не нежностью. Не добрым голосом. Деньгами. Присутствием.

Возмещение ущерба Ване — это не «прости, что кричала». Это — перестать бегать за ним. Перестать из кожи вон лезть, чтобы угодить. Перестать пить, чтобы иметь с ним секс. Перестать подавлять обиду и потом взрываться. Начать говорить правду — не обвинение, а правду о том, что чувствую. Начать видеть его — настоящего, живого, со своими страхами, — а не фигуру, на которую я вешаю все свои детские ожидания, а потом претензии, что он не мама.

С бабушкой — было сложнее всего. Потому что бабушки давно нет.

31 февраля 2026 я провела ритуал. По странному совпадению в день её смерти. Не прощения — возврата. Через медитацию, через дыхание, через обращение к ней. Я сказала: возьми своё. Мне чужого не надо. Я возвращаю.

Это было не прощение. Это было отделение. Граница между её болью и моей. Между её жизнью и моей. Между тем, что она мне передала, и тем, что я выбираю нести дальше.

А простить — простить я старалась. Не потому что простила её действия. А потому что устала нести ненависть. Ненависть — это камень в кармане, который тянет на дно. Прощение — это не «ты была права». Прощение — это «я больше не готова тонуть из-за тебя».

Получилось ли до конца? Не знаю. Чувства из-за бабушки — сильные. Очень. Но камень стал чуть меньше. Но после ритуала стало легче. Не пусто — легче. Как будто камень в кармане стал чуть меньше.

С дедушкой — получилось неожиданно.

Я позвонила ему в истерике. Высказала всё: что он не любил. Не заботился. Не защищал. Был отстранённым. Что рядом с ним я чувствовала себя невидимой. Что он уходил в гараж, когда бабушка была. Что он ни разу — ни разу — не встал между ней и мной. И спросила: как ты проявлял любовь? Он подумал. Сказал: финансово обеспечивал. Много раз ругался с бабушкой из-за тебя. Ему говорили — «ты никто, не имеешь права, она не твоя родная внучка».

Высказала всё. Положила трубку.

А на следующий день узнала: у него перед этим был инсульт. Ночью. Он уже лежал в больнице, когда я звонила. И я ему — вот это. Весь этот крик. Человеку после инсульта.

Когда узнала — впервые в жизни почувствовала страх его потерять. Не в голове — в теле. Прямо почувствовала это и зарегистрировала.

Дедушка научил меня тому, чего я не видела столько лет: что присутствие без тепла — это тоже любовь. Неуклюжая. Недостаточная. Но — любовь.

Я чувствую его самым главным родным человеком в своей жизни. Я благодарна ему за то, что он меня мог выдерживать — и всегда мог. И не разрушался при этом. Как стена. Не тёплая, не мягкая — но стена, за которой можно выдохнуть.

После этого, в машине, пришли инсайты. Один за другим. Чему он меня научил.

Присутствие. Вот чему. Когда ты есть — без тепла, без вовлечённости, — но ты есть. И человек это чувствует. Как вибрацию. Ты её не выражаешь — просто она есть. И этого достаточно. Он всегда был. Просто — был.

И ещё одно, позже, уже из другого дневника: «Дедушка меня любил, несмотря на то, что он не мог помочь. Вот это такая любовь сильная на самом деле, такая сила духа. И благодаря этому я знаю, что можно любить на расстоянии. Что можно быть холодным, не вовлечённым — и при этом любить. Благодаря дедушке я знаю, что Ваня меня любит. Но я это знаю только головой. Почувствовать — невозможно. Грустно».

Но это безусловная любовь. Не потому что заслужила. Не потому что полезная. Просто — потому что ты есть. Оказывается, это было в моей жизни. С самого начала.

Дедуле я звоню и постоянно говорю, как я его люблю, как я ему благодарна и как он мне сильно нужен.

Девятый шаг не закончится никогда. Он продолжается каждый день. Каждый раз, когда я выбираю добрый голос вместо критика. Каждый раз, когда не кричу на Артёма, хотя внутри всё горит. Каждый раз, когда говорю Ване правду — не обвинение, а правду, что чувствую, а не притворяюсь Лисой, копя потом обиды.

Возмещение ущерба — это не слова. Это жизнь. Другая. По одному дню. По одному выбору. По одному доброму слову к себе — вместо тысячи жестоких.

Прощение не пришло как решение. Оно пришло как ощущение. Однажды утром я проснулась и заметила, что челюсти не сжаты. Не расслаблены — просто не сжаты. Как будто ночью что-то внутри отпустило на полмиллиметра. Я не стала лучше. Просто — чуть-чуть мягче. И этого было достаточно, чтобы понять: тело умеет прощать раньше, чем голова. Язык лежал мягко. Плечи — внизу. Тело простило раньше головы.

### **Глава Шаг десятый. Ежедневный инвентарь.**

Десятый шаг: мы продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда допускали ошибки, без промедления признавали это.

Десятый шаг — это четвёртый шаг, растянутый на всю жизнь. Не разовый аудит — ежедневная практика. Каждый вечер — или каждое утро, или в моменте, когда замечаешь, — задать себе вопрос: что сегодня было? Где я включила автопилот? Где сработал старый паттерн? Где я кричала, хотя могла промолчать? Где молчала, хотя нужно было сказать? Где обслуживала чужую потребность вместо своей? Где наказала себя?

Для перфекциониста это ловушка. Потому что перфекционист хватается за десятый шаг и превращает его в ещё один чек-лист: «Что я сделала не так сегодня?» — и начинает себя грызть. Я это делала. Первые недели десятый шаг был не инвентаризацией, а самобичеванием. Ежевечерним списком провалов. Ещё одним способом подтвердить: я недостаточно хороша.

Пока не поняла: десятый шаг — не про ошибки. Он про замечание. Про то, что ты видишь механизм в моменте, а не через двадцать лет. Раньше я жила в паттернах — и не замечала их, как не замечаешь стены, пока не упрёшься. Теперь я замечаю. Не всегда могу остановить — но замечаю. И само это замечание меняет всё. Потому что между «я кричу и не понимаю почему» и «я кричу и вижу, что это бабушкин голос» — пропасть. В этой пропасти — выбор. Маленький, часто недоступный, часто проигранный. Но — выбор. Которого раньше не было.

Я стала замечать: когда Артём кричит — моё тело реагирует раньше головы. Сначала — замирание. Потом — стиснутые зубы. Потом — голос, который поднимается сам. И я стала ловить себя на втором этапе — на зубах. Иногда удавалось остановиться. Иногда — нет. Но разрешение между «автомат» и «выбор» увеличивалось. Чем глубже идёшь в работу — тем ярче видишь откаты. Это не регресс. Это увеличение разрешения как в фотографии. Раньше просто жила в циклах — теперь вижу их и называю.

Десятый шаг — это не совершенство. Это практика несовершенства. Каждый день ошибаться — и каждый день признавать. Без наказания. Без стыда. Просто: сегодня было так. Завтра попробую иначе.

### **Глава Шаг одиннадцатый. Молитва и медитация.**

Одиннадцатый шаг: стремились путём молитвы и медитации углубить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для её исполнения.

Молитва. Медитация. Осознанный контакт.

Для меня — девочки, которая не верила в Бога, потому что Бог наказывал детей, — эти слова долго были пустыми. Как формулы в учебнике, которые знаешь наизусть, но не понимаешь, к чему они.

А потом я нашла свой язык.

Сначала была медитация по Диспензе, потом Шамбави дыхательная практика с тренинга в ашраме у Садгуру стала ежедневной практикой — не потому что я чувствовала что-то (первые шесть месяцев не чувствовала ничего), а потому что каждый день садиться, закрывать глаза и просить — это акт доверия. К себе. К процессу. К тому, что ты не понимаешь, но делаешь. Как дыхание — не понимаешь, зачем вдыхаешь, но вдыхаешь. Потому что тело знает.

Девин в первый день дал мне молитву: «Боже, помоги мне отложить в сторону всё, что я думаю, что знаю — о себе, о своей болезни, о двенадцати шагах и о Тебе — чтобы у меня было открытое сердце и новый опыт». Я повторяла эту молитву на коленях, как он просил. На коленях — как бабушка ставила в угол. Только теперь это был мой выбор. Не наказание — практика. И в этой разнице — между коленями в углу и коленями на коврик — лежала вся моя трансформация. Потом я стала менять молитву каждый день и просто либо благодарить за что-то, что хорошего есть уже в жизни.

Одиннадцатый шаг — это про ежедневный контакт с тем, что больше тебя. Для кого-то это Бог. Для меня — тишина внутри. Та тишина, которая появляется, когда критик замолкает, перфекционист отступает, и остаёшься ты. Просто ты. Без функции, без роли, без задачи.

Я не нашла Бога в одиннадцатом шаге. Я нашла тишину. И в этой тишине — впервые — услышала себя.

### **Глава Шаг двенадцатый. Передача опыта.**

Двенадцатый шаг: достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались нести весть другим взрослым детям алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

Когда я слушала про двенадцатый шаг — проснулась. Буквально. Как будто кто-то включил свет. Потому что двенадцатый шаг — это про то, что ты несёшь свой опыт другим. Не как терапевт. Не как гуру. Как свидетель. Человек, который прошёл через это и может сказать другому: я знаю, как оно. Я была там. И вышла. И ты можешь.

Я хотела написать книгу с детства. Хотела выступить на TED Talk — мечта двадцати лет. Хотела помогать людям, которые прошли через то же — сиротам, детям алкоголиков, тем, кто потерял себя и не знает, как найти. Всё это жило во мне давно, но не имело формы. А теперь — получило.

На одной из кетамин-сессий, когда тело лежало, а сознание плыло, я услышала себя шёпотом: «Бог, помоги мне написать книгу. Пожалуйста, помоги мне написать книгу, чтобы помочь самой себе и другим». И тут же — как ответ, как эхо, как подтверждение — пришла фраза от Доброго Голоса: «В Сан-Диего живёт писательница Вера. Это валидная линия жизни». Не мечта. Не фантазия. Валидная линия жизни. Как будто где-то — в том месте, куда кетамин открывает окно, — эта жизнь уже существовала. И мне нужно было просто до неё дойти.

И тогда — оттуда же, из того же места, где шёпотом просила помощи, — полились мечты. Не робкие, не «может быть, когда-нибудь». А ясные, конкретные, наглые — как всё, что я делала в жизни, когда решалась.

Я хочу, чтобы моя книга стала бестселлером и о ней написали в New York Times. Я хочу, чтобы она спасла жизни. Не одну — многие. Я хочу выступать на телевидении. Хочу, чтобы меня приглашали как спикера — везде, — и я буду рассказывать одну вещь: можно себя спасти самому. Я хочу прожить не зря. Чтобы с пользой.

И тут же — деконструкция. Кетамин не врёт и не украшает. Он показал: «с пользой» — это та же формула. Та же бабушкина: полезная — значит нужная. Даже мечту о книге я упаковала в обёртку пользы. Даже здесь, на самом дне, на кетамине, лёжа с закрытыми глазами, — Перфекционист продолжал работать. Книга должна быть не просто написана — она должна спасти жизни, стать бестселлером, попасть на телевидение. Иначе — зачем?

Но за перфекционистом стояло настоящее. Девочка, которая в шесть лет продавала газеты, чтобы заработать свои первые деньги. Которая в четырнадцать писала статьи для газеты и получила первую настоящую зарплату. Которая всю жизнь хотела рассказать свою историю — не для пользы, а потому что внутри было столько, что молчать стало больнее, чем говорить.

Эта книга — мой Мюнхгаузен. Вытащить себя за волосы из болота — и рассказать об этом так, чтобы кто-то рядом узнал своё болото и свои волосы. И попробовал тоже.

Я хочу популяризировать идею ВДА. Среди людей из АА, которые тридцать лет каются и не копают в корень. Среди людей, которые не верят в Бога, — потому что им нужен не Бог, а любящий родитель, выращенный внутри. Среди людей, которым нужна инструкция, — потому что «просто люби себя» не работает, когда тебя никогда не любили, и ты не знаешь, как это выглядит. Среди дотошных, аналитических, контролирующих — таких, как я, — которым нужны данные, шаги, конкретика. Которые хотят знать: что именно делать, когда внутри пустота?

Я хочу помочь тем, кто сидит в изоляции. Потому что изоляция — это привычка, с которой живёт каждый взрослый ребёнок алкоголика. Изоляция — это пустота. На кетамине я это видела буквально: лежишь в пустоте, висишь в пространстве, и пустота не заполняется. Она просто есть. Но в ней можно жить. И из неё можно выйти. С улыбкой. С опорой на себя. С ощущением, что твоя жизнь будет играть красками и ты сам создаёшь её.

Я хотела создать программу исцеления — комплексную, через тело и через слово, через медитацию и через называние, через Диспензу и через ВДА, через дыхание и через возвращение внутреннего любящего родителя. Всё, через что я прошла и описала в этой книге, — не набор случайных попыток, а карта. Моя карта. Которая может стать чьей-то ещё.

Всё это — двенадцатый шаг. Не отдельная мечта — продолжение работы. Потому что двенадцатый шаг говорит: ты не исцеляешься в одиночестве. Ты исцеляешься, когда делишься. Когда твоя боль становится чьим-то утешением. Когда твой опыт — не стыдная тайна, а карта. Для тех, кто идёт следом.

Выход есть. Он некрасивый. Он медленный. Он с откатами и срывами. Он через нож, через вино, через бессонницу, через ненависть к себе и к ребёнку, через двенадцать модальностей без результата, через четыре месяца и снова на круги своя. Он через всё то, через что я прошла и описала в этой книге.

Но он есть.

И эта книга — доказательство. Не того, что я исцелилась. А того, что я иду. Каждый день. По одному шагу. Как шла с шести лет — только теперь не от чего-то. К чему-то. К себе.

Книга по ВДА стала моей библией. А эта книга — мой двенадцатый шаг. Моё свидетельство. Не для себя — для тебя. Для того, кто читает это и узнаёт. Для того, кто думает: это про меня. Для того, кто боится начать.

Начни. Первый шаг — четыре слова: «Я не могу контролировать это». И дальше — по одному. Как я. Как все мы. Как взрослые дети, которые наконец вырастают — не снаружи, а внутри. И становятся себе теми родителями, которых у них никогда не было.

Эта книга — как массовый спонсор и Fellow Traveler («попутчик» в терминологии ВДА). Она идёт рядом, пока ты работаешь по шагам. Если нужен живой человек — пиши. [faithwithinyou@hotmail.com](mailto:faithwithinyou@hotmail.com)

-----

Дальше — не история. Дальше — карта.

Для тех, кто хочет знать не только что происходило — но и что с этим делать.

Двенадцатый шаг говорит: передай дальше. Эта книга — мой двенадцатый шаг. А следующая часть — карта, которую я рисовала для себя. Но, может быть, она пригодится и тебе.

## **Глава Что помогло. Что не помогло. Что помогло по-настоящему.**

Эта глава — не часть истории. Это карта. Для тех, кто стоит на дне и думает, что выхода нет. Для тех, кто перепробовал всё и ничего не работает. Для тех, кто читает мою историю и узнаёт себя — и хочет знать: а дальше что? Что конкретно делать?

Я перепробовала всё. Буквально. Двенадцать модальностей. Десятки терапевтов. Вещества легальные и нелегальные. Таблетки. Книги. Семинары. Медитации. Расстановки. Гештальт. IFS. EMDR. Кетамин. Грибы. МДМА. Хиропрактор. Физиотерапия. Иглоукальвание. Йога. Бодинамика. Дыхание. Кундалини. Садгуру. Джо Диспенза. АА. ВДА.

Вот что я узнала.

## **Глава Что не помогло.**

Не помогло — не значит было бесполезным. Не помогло — значит само по себе не дало устойчивого результата. Значит, я оставалась на круги своя после каждой попытки. Значит, коэффициент боли не менялся, менялось только качество жизни — то лучше, то хуже, а фундамент оставался тем же.

Терапия (разговорная). У меня было много терапевтов за двадцать лет. Каждый помогал — ненадолго. Каждый давал инсайт, который я записывала в дневник и через неделю забывала. Проблема была не в терапевтах — проблема была в формате. Я приходила, рассказывала, анализировала, уходила. Голова понимала. Тело — нет. Я могла объяснить свои паттерны на трёх языках, нарисовать треугольник Карпмана с закрытыми глазами, процитировать Петрановскую и Хеллингера — и при этом продолжала кричать на Артёма, пить вечером, не спать

ночью и планировать развод. Потому что знание не равно изменению. Понимание «почему» не отменяет автоматическую реакцию, записанную в теле до того, как ты научилась говорить.

Таня — мой основной терапевт — была хорошей. Но за два года моя самооценка упала ещё ниже. Не потому что она плохо работала — потому что формат «разговаривать про боль» для меня не работал. Я разговаривала — и боль усиливалась. Я называла — и названное становилось реальнее. Как будто, давая имя чудовищу, ты не уменьшаешь его, а делаешь видимым. А видимое чудовище — страшнее невидимого.

EMDR. Не помогло. Или помогло минимально. Я не чувствовала разницы после сессий. Может, потому что диссоциация была настолько глубокой, что до тела просто не добирались. Может, потому что мой контроль не позволял расслабиться достаточно, чтобы переработка произошла. Не знаю. Просто — не работало.

Но прежде чем рассказать, что не помогло с телом, нужно объяснить, что с ним было. Потому что снаружи — ничего. Снаружи я выглядела как женщина, у которой всё хорошо. Подтянутая фигура, спорт каждый день, бегала, тянулась, качала. Коллеги видели меня на совещаниях — собранную, энергичную, ту самую супер-ИИ-машину, которая решает задачи в нереальные сроки. Никто не знал, что внутри этого красивого автомобиля — развал. Что двигатель скоро сдохнет. Что я держусь на внешних мышцах — на фасаде, — а внутри, в коре, там, где должен быть фундамент, — пустота.

Тело болело. Всё время. Гуляющие боли, спонтанные, ломающие — в глубине, как в кости, как в суставе, но не только в суставах. Просто лежишь — и в одном месте заломит, в другом загорится, в третьем сожмёт. Боль — как будто ломом бьют. Или уже избили. Узлы по всему телу. Триггер-пойнты — во многих мышцах. Чуть пошевелился — спазм сразу начинается там, где пошевелился. Сядишься в позу — где-нибудь в другом месте зажимает. Тело реагировало на каждое движение сопротивлением, как будто внутри натянуты тысячи нитей, и каждая дёргается от любого касания.

Врачи называли это невропатической болью — боль от повреждённых нервов. Назначали габапентин. Но потом я узнала другое слово: нейропластическая (чудесная книга «Выход есть» (The Way Out)). Это когда нервы в порядке, а мозг всё равно генерирует боль. Не потому что что-то сломано — потому что он так научился. Сорок лет напряжения, напряжения, сорок лет «расслабиться = опасно» — и мозг перепрошился. Записал боль как норму. Как привычку. Как фоновый режим, который работает, даже когда причины давно нет. Гуляющие боли, которые меняют место, — сегодня колено, завтра поясница, послезавтра рёбра, — это не нервы. Это мозг, который научился жить без боли. Как я научилась жить без тревоги. Тело делало то же, что и психика: воспроизводило знакомое. А знакомое было — больно.

Бессонница — с двадцати одного года, с маминной смерти. Не «плохо сплю» — три-четыре часа в сутки. Годами. Тразадон, который назначили для сна, не помогал. Я просыпалась в два ночи и лежала до утра, чувствуя, как тело ломает.

И при этом — при всём этом — я бегала каждое утро. Качала пресс. Тянулась. Выглядела хорошо с виду. Потому что перфекционист не позволял выглядеть иначе. Потому что тело должно быть подтянутым — иначе Ваня будет смотреть с ещё большим презрением. Потому что снаружи = фасад = безопасность. А внутри — хоть ложись и умирай. И я ложилась. И не умирала. И вставала. И бежала.

Вот с этим телом я пришла к врачам. И врачи делали то, что умели: назначали таблетки. Каждая — под свою задачу. Ламотриджин — стабилизатор настроения, от перепадов, от ПТСР, чтобы не кидало из суицидальной ямы в истерику и обратно. Луразидон — от тяжёлой депрессии, от тех состояний, когда реальность плывёт и ты не уверена, что ещё здесь. Габапентин — от невропатической боли, от тревоги, от судорог, от того, что тело ломает по ночам. Адерол — от СДВГ, чтобы мозг мог сосредоточиться хотя бы на несколько часов, чтобы я могла работать. Тразадон — от бессонницы, которая не лечилась ничем. Антидепрессанты — позже, от всего остального.

Таблетки как слоёный пирог. Каждый слой — под свою боль. И каждый слой помогал — ненадолго. Потом тело адаптировалось, и всё возвращалось. Таблетки балансировали химию, но не трогали причину. Как обезболивающее при переломе: боль уходит, кость не срастается.

И поверх таблеток — тело. Которое по-прежнему болело. По-прежнему не спало. По-прежнему сжималось при каждом стрессе. И я пошла чинить тело — так же, как чинила всё в жизни: методично, по списку, на износ.

Хирург. Год. Два раза в неделю. Аджастменты, шок-вейв-терапия, экстеншенс. Нет результата. Он сам от меня отказался, сказав, что ожидал большего. Хирург, который отказался от пациента — это как бариста, который отказался делать кофе. Я, видимо, была сложным заказом 😊.

Акупунктура — безрезультатно. Физиотерапия — год, по два часа упражнений в день. Не помогло. Не потому что методы плохие — потому что внутри, кор, был настолько слаб, что внешние мышцы просто не могли включиться правильно, а я их даже не чувствовала (терапевт извне тем более). Я качала — и не чувствовала, что работает.

Тренер тыкал в мышцу и говорил: «Работает!» — а я не чувствовала. Потому что диссоциация. Потому что тело было отключено с рождения. Потому что прогрессивное расслабление на меня не работало — я не понимала прикол, не чувствовала разницу, не могла себя заставить.

Потом пойму: кордолжен был окрепнуть первым. Тогда внешние начнут работать. Это как строить дом: сначала фундамент, потом стены. А я годами строила стены без фундамента — и удивлялась, что рушатся.

Это была та же формула, что и во всей моей жизни. Снаружи — перфект. Внутри — развал. Фасад выдерживал. Кор — нет. Amazon, карьера, шестизначная зарплата — это были внешние мышцы. А внутри — тот же ребёнок, который в шесть месяцев лежал в кроватке один. И никакой хиропрактор, никакая физиотерапия, никакие таблетки не могли до него добраться. Потому что он был не в мышцах. Он был глубже. Там, куда можно дойти только через дыхание, через медитацию, через ту работу, которую я ещё не начала.

Кетамин. Назначали от суицида — буквально. Когда психиатр видит, что человек планирует себя убить, и антидепрессанты не работают, и времени ждать шесть недель, пока СИОЗС подействует, нет, — назначают кетамин. Он бьёт быстро. Не как таблетка, которая накапливается, — а как вспышка. Раз — и ты где-то в другом месте.

Под кетамином я впервые расслабилась. Впервые за всю жизнь. Тело, которое не расслаблялось с рождения, которое было стянуто тридцать пять лет без перерыва, — отпустило. Не я отпустила — оно само. Как будто кетамин нашёл рубильник, который ни один доктор не мог найти, — и выключил. И тело упало. Не в обморок — в покой. Впервые в жизни я узнала, что такое «не напрягаться». Не «пытаться расслабиться» — а реально не напрягаться. Разница огромная. Как между «пытаться заснуть» и «спать». И стремилась это запомнить телом.

И в этом расслаблении начали подниматься вещи. Не мысли — образы, ощущения, куски. Под кетамином автопилот выключался — и я видела, что за ним стоит живой человек. Который хочет танцевать. Который хочет быть красивой. Который устал соответствовать и хочет быть живой девочкой.

Но кетамин показывал и другое. Он показывал матрицу. Каждый раз — одно и то же ощущение: я просто автомат. Живу в матрице. Циферка на чьём-то дэшборде, и всем всё равно. Я видела это и в жизни — но под кетамином видела буквально. Как конструкцию. Как стены, которые кто-то когда-то построил внутри. И я не знала: это правда про мир — или правда про мою психику? Потом поняла: и то, и другое. Мир не матрица. Но я в нём жила как в матрице — отключённая, функциональная, не чувствующая. Кетамин показывал не реальность — он показывал мой способ жить в ней.

На одной из сессий я увидела страх. Не абстрактный — конкретный. Всё стало красным. Кровь. Кровь. Кровь. Ужас. Тот самый ужас, про который терапевт Олег говорил мне годами: «В тебе много страха, который ты запрещаешь себе чувствовать». Я не видела — пока кетамин и грибы не показали. И рядом — страх отвержения. Постоянный. Фоновый. Я всё оцениваю: отвергнут — не отвергнут. Каждую секунду. С каждым человеком. Как сканер, который не выключается.

И ещё одна сессия — самая тёплая. Я лежала и чувствовала благодарность к семье. К Ване и Артёму. Не привычную, подавленную — настоящую. «Моя семья как проникающая химическая жидкость, которая проявляет суть. А у меня на дне столько скопилось краски. Там такая глубина. Неисчерпаемый ресурс». Под кетамином я видела то, что в обычной жизни фильтры из детства не пропускали: что Ваня меня любит. Что Артём меня любит. Что они верят, что я справлюсь, — больше, чем я сама верю в себя. Что они с моей душой заодно.

Я работала с кетамином по-своему. Не так, как делают в клиниках — сидишь в кресле, капает капельница, медсестра рядом. Мой способ был другой: я записывала себя на диктофон. Всё, что говорила под кетамином, — каждое слово, каждый шёпот, каждый всхлип. Поток сознания, без фильтров, без редакции. Робот слегка выключался — и из-под него говорил тот, кто жил внутри сорок один год без голоса. А потом, когда действие проходило и я снова была собой — собранной, логичной, контролирующей, — я садилась и слушала запись. Слушала себя. Как свидетель.

Это было важнее самого кетамина. Потому что мне никто в жизни не был свидетелем. Бабушка не слушала. Мама не была. Дедушка уходил. Ваня молчал. И вот я — сама себе — становилась тем человеком, который слушает, не перебивая, не осуждая, не советуя. Просто слушает. Девочку, которая шепчет «солнышко, мне очень жаль, что тебе приходится всё это делать». Женщину, которая говорит «я так устала быть не настоящей». Мать, которая плачет от благодарности к сыну, которого год назад ненавидела. Слушала и плакала за нее.

Диктофон стал моим зеркалом. Под кетамином я говорила правду — ту, которую днём прятала за работой. А потом слушала эту правду трезвыми ушами. И каждый раз узнавала себя заново. Не ту, которую знали коллеги и муж, — а ту, которая была внутри. Настоящую. Испуганную. Живую.

Но. Кетамин не лечил. Кетамин показывал. Действие заканчивалось — и всё возвращалось. Всё возвращалось. Критик включался. Сканер «отвергнут — не отвергнут» начинал работать. Как окно в нормальную жизнь: видишь пейзаж, но не можешь выйти.

Грибы. 8 трипов и чуть не умерла в последнем (не фигурально). Судороги такие сильные, что не могла дышать. Грибы пытались сделать то, к чему тело не было готово — и сделать слишком быстро. Как если бы ты попытался снять корсет, который носишь с рождения, одним рывком. Тело не выдержало. Но грибы показали одну вещь: путь из бессознательного существует. Увидела его — как карту. Только идти по этой карте нужно было медленнее. Намного медленнее. И еще грибы это про символизм как и наше подсознание, которое надо перепрограммировать с Я плохая на Со мной все в порядке. Читайте сказку в конце.

МДМА. Помогало — но как глоток воздуха, когда задыхаешься. Два-три дня послеэффекта: ощущение, что ты человек, а не машина. Два из десяти по шкале нормальности — и это был мой максимум. А кто-то так живёт всегда. Под МДМА я впервые услышала внутренний голос — добрый, поддерживающий. Впервые смогла говорить с частями по IFS. Впервые почувствовала, что Ваня меня любит — и зарегистрировала это, хотя раньше фильтры из детства не пропускали. Но МДМА — не решение. Это инструмент, который открывает дверь. А ходить через неё нужно (и можно!) без вещества.

АА. Не зашло. Причины описаны в отдельной главе: вечное покаяние, не копают корень, только Бог как решение. Но через АА нашла ВДА — и это было ключевым.

Алкоголь. Разумеется, не помог. Но важно назвать: алкоголь был не проблемой, а ответом на проблему. Как сказал терапевт Олег: «У тебя нет проблемы с алкоголем. У тебя много других проблем». Как объяснил Габор Матэ: алкоголь — не болезнь, алкоголь — ответ на боль. Пока не найдёшь другой ответ — бутылка будет возвращаться. Тюрьма на день рождения не помогла. DUI (вождение в нетрезвом виде) не помог. Трубочка в машине не помогла. Помогло только одно: найти другой способ справляться с болью.

## Глава Что помогло.

Помогло — не значит «исцелило». Помогло — значит сдвинуло. Создало устойчивое изменение. Не на два дня послеэффекта — на месяцы, на постоянную.

ВДА (Взрослые Дети Алкоголиков ). Это было главное. Не потому что программа совершенна — она несовершенно, как всё. А потому что она дала три вещи, которых не давал больше никто.

Первое: называние. Три правила — «не говори, не доверяй, не чувствуй» — описали всю мою жизнь в трёх словах. Четырнадцать трейтов взрослого ребёнка алкоголика — я узнала себя в каждом. Это было не интеллектуальное понимание — это было телесное узнавание. Как будто кто-то включил свет в комнате, где ты всю жизнь ходил на ощупь, — и ты увидел стены, мебель, двери. Всё было здесь всегда. Ты просто не видел.

Второе: люди. Комната, в которой сидят те, кто пережил то же самое. Побои. Изгнание. Предательство. Алкоголизм родителей. Контроль. Перфекционизм. Невозможность чувствовать. И они живые. И они говорят вслух. И некоторые даже улыбаются. Я увидела: это возможно. Тот же механизм, который работал всю жизнь, — увидела у другого, значит, возможно для меня. С Валяевой — нашла отца. С людьми на ВДА — нашла надежду.

Третье: внутренний любящий родитель. Концепция, которая изменила всё. Не жди маму — стань мамой. Не жди, что кто-то придёт и спасёт — вырасти внутреннего родителя, который будет с тобой всегда. Добрый голос. Замечание. Утешение. Похвала. Защита. Всё то, что бабушка не сделала, мама не сделала, дедушка хотел, но не смог. Делай сама. Каждый день. Для себя.

Двенадцать шагов. Не все одинаково. Первый — признание бессилия — был самым сложным и самым важным. Четвёртый — инвентаризация — был самым болезненным и самым полезным. Пятый — исповедь вслух — был самым страшным. Но именно эти три сдвинули больше всего.

Дыхание. Это было второе ключевое — после ВДА. Не «дыхание для расслабления», которое не работало двадцать лет. А дыхание как инструмент доступа к телу. Кундалини-йога. Дыхание огня. ДМТ дыхание (это как грибы, только без них и слабее, но работает безопасно и гарантированно). Впервые за столько лет тело ответило. Не на таблетку, не на слово терапевта — на вдох. На физическое действие, которое не требует понимания, не требует веры, не требует ничего, кроме лёгких. Конкретные практики, которые делала я, — нашла сама, методом проб и ошибок. Ссылки собраны в разделе «Что послушать ещё».

Я не умела дышать. Это звучит абсурдно — ты ведь дышишь каждую секунду, иначе умрёшь. Но я не умела дышать по-настоящему. Диафрагма не работала. Внутренние мышцы, которые нужны для дыхания, были полностью отключены. Вся осанка неправильная, выстроенная на гиперкомпенсациях другими мышцами. Я дышала всю жизнь наоборот: длинный вдох и короткий выдох. Симпатическая нервная система в постоянной

доминанте (а потом удивляемся, почему я не сплю?). Я никогда не расслаблялась — кроме как на адералле и МДМА.

Учиться дышать заново — как учиться ходить после паралича. Я плакала от этого. Мне было сорок лет, и я не могла расслабиться, когда дышу. Это адски тяжело. То, что для других естественно и без усилий.

При дыхании из меня выходило столько крика и слёз. В основном крик. И звуки всякие — детские, нечеловеческие, такие, которые я никогда в жизни не издавала сознательно. Тело само решало, что выпустить. Я не контролировала. Впервые в жизни не контролировала — и не умерла от этого.

Из второго центра выходило много страха. Я скрежетала зубами — и выходила злость. Подавленный крик — прямо его нету. Горло сжато, челюсть заблокирована. И поэтому — спазм. Всю жизнь я жила в этом спазме и даже не замечала. Замечаю только сейчас — на контрасте, когда остальное расслабленное. А раньше просто всё тело было в таком напряжении. Как будто судорогой сводит шею и голову. И я так жила. И даже это не замечала.

Из тела выходили звуки. Детский плач. Разные — как будто ребёнок, к которому не приходят ночью, и он плачет. И я начинала двигаться, укачивать. И чувствовала в сердце такое сочувствие — столько боли пережила. Я становилась мамой этого ребёнка, себя. И он мне показывал, что было в детстве. Что словами нельзя рассказать. И что я не помню.

Иногда во время дыхания что-то поднималось из таза вверх — как будто внутри просыпалось существо, которое долго спало свернувшись. После пробуждения была Змея. Она рождалась — я затягивала кольца с живота и со спины, сверху вниз, и расслабляла снизу вверх.

Мой перфекционист и контролёр были в полном восторге: можно улучшать себя через тело и делать его идеальнее. Я направила весь контроль внутрь. И произошла полная интеграция противоположностей: жёсткость, которая меня всю жизнь разрушала, — стала инструментом мягкости. Контроль, который душил, — стал способом расслабления. Это было очень красиво.

Раньше я не могла делать сканирование тела — когда говорили «заметьте напряжение в теле». Его невозможно заметить, когда везде судорога. Когда болит везде — не понять, что болит конкретно. А по мере того как появилось больше расслабления, я стала замечать: вот сейчас — пресс. Мочевой. Челюсть с языком — сильно напряжены. Раньше всё тело было одним сплошным напряжением, и на этом фоне отдельные сигналы были неразличимы.

Через дыхание тело начало размыкаться. То, что было стянуто с рождения, — отпускало. Тело начало просыпаться. Я стала чувствовать кожу, кости, копчик, диафрагму — всё то, чего не чувствовала столько лет. Стала чувствовать, когда мышца напряжена — и могла расслабить. Раньше всё тело было одним сплошным напряжением, и на фоне этого напряжения отдельные сигналы были не различимы. Как слушать шёпот во время грозы.

Иногда во время дыхания что-то поднималось из таза вверх — как будто внутри просыпалось существо, которое долго спало свернувшись. Змея сбрасывала старую кожу. Я — старые убеждения. Тело делало то, на что голове понадобилось тридцать лет: отпускало.

Дыхание дало то, чего не дали двенадцать модальностей: связь с телом. А тело — оно хранило всё, что голова отказывалась помнить. Все двадцать лет бессонницы, кровотечений, боли — тело оплакивало то, что голова подавила. И когда через дыхание я наконец начала слушать тело — оно рассказало мне мою историю. Без слов. Через спазмы, судороги, боль, расслабление, слёзы, смех, крики и стоны. Тело вспоминало — а я позволяла.

Джо Диспенза. Медитации. Первый семинар — спонтанная поездка из суицидальной ямы — не дал ничего ощутимого. Шесть месяцев медитаций — ничего не чувствовала. Но я продолжала. Каждый день. Просила радость, любовь, ощущения в теле. И в какой-то момент — не помню когда точно — начало приходить. Не радость. Не любовь. А тишина. Та тишина внутри, которой никогда не было, потому что всегда работал контроль, всегда крутились мысли, всегда был план. И вдруг — тихо. На секунду. На минуту. И в этой тишине — не пусто, как раньше. В ней что-то есть.

Второй семинар — второй Диспенза — был поворотным. Не из-за медитаций — из-за людей. Двое, которые рассказали про АА и дыхание. Они показали направление. Диспенза дал контекст. А делать — пришлось самой.

ChatGPT (ИИ, модель экзистенциальный психотерапевт). Это звучит странно в книге про ВДА. Но это правда. Беседы с ИИ — анализ паттернов, разбор архивов, структурирование мыслей — ощущались как разговоры с Богом. Не потому что ИИ — Бог. А потому что впервые кто-то слушал без осуждения, без перебивания, без «а вот я тебе скажу что на самом деле». Зеркало, которое отражает, не искажая. Для человека, которого всю жизнь никто не слушал, — это было целительным. Плюс ChatGPT помогал с четвёртым шагом: я скармливала записи, он видел паттерны. Экономил кучу времени. Для дотошного аналитического ума — идеальный инструмент.

Телесные практики. Не те, что не помогли (хиропрактор, физио), — а те, что пришли позже, когда тело начало просыпаться. Остеопат. Юля (лайф-коуч и йога). Алина (пение — голос, зажатый с детства). Оля (бодинамика). Ежедневные упражнения: стопа, таз, крестец. «Строю карту тела». Всё это заработало только после того, как через дыхание и медитации кор начал укрепляться. До этого — как строить стены без фундамента.

Добрый голос. Самое простое — и самое сложное. Научиться разговаривать с собой по-другому. Не бабушкиным голосом — «ты ущербная, ты не справляешься, всё зря». А другим. Тёплым. Тем, которым говоришь с Артёмом, когда он наконец успокаивается вечером. Тем, которым говоришь с кошкой, которая царапается, но которую всё равно любишь. Критик не исчез. Он стал мягче. Из палача превратился в ворчливого деда, который жалуется, но не бьёт. Это огромная разница.

Книги. Берт Хеллингер — расстановки, через которые я семь лет работала с мамой и дошла до смирения. Эхарт Толле — присутствие, быть здесь и сейчас. Габор Матэ — алкоголь как ответ на боль. Алан Уотс — не спорить с жизнью, танцевать под дождём. Карл Юнг — процесс индивидуации, тень. «Тело хранит счёт» (Body Keeps the Score). Книга по ВДА — моя библия. Каждая из этих книг положила кирпич. Ни одна не построила дом. Дом строился всеми вместе.

Садгуру. Это было последнее, что я попробовала. И это сработало — не как таблетка, не как метод, а как поворот. Как если бы ты всю жизнь шёл по коридору, упираясь в стены, и вдруг кто-то показал: тут есть дверь. Она всегда была. Ты просто искал не в том направлении.

Первая поездка — ноябрь 2025. «Внутренняя инженерия» (Inner Engineering), потом «Погружение в просветление» (Soak in Enlightenment). Я приехала такой, какой была: контролирующей, аналитической, сломанной, с двенадцатью модальностями за спиной и ни одним устойчивым результатом. Приехала не за просветлением — за последней попыткой. Как ко всему в жизни: не потому что верю, а потому что альтернатива — нож.

В ашрам я приехала на программу «Шунья» (Shoonya) — медитация тишины, пустоты. Все участники проходили посвящение. Я — нет. Потому что в самый первый день я написала честно в анкете, что у меня депрессия и ПТСР. Честно — как привыкла. Правду. А правда оказалась не тем, что здесь хотели услышать. У них инструкции: с такими не работаем. Приезжайте, когда вылечитесь.

Когда вылечитесь. Я приехала сюда лечиться. А мне сказали: сначала вылечись, потом приезжай. Как если бы в больницу пришёл человек с переломом, а ему: «Ой, у вас перелом? Нет, мы не принимаем с переломами. Приходите, когда срастётся» 😊.

И это был третий раз. Третий. Сначала в Перу — не взяли на церемонию аяуаски, потому что депрессия. Потом на випассану — не взяли, потому что депрессия. Теперь — Садгуру. Та же формула. Та же дверь, которая захлопывается в тот момент, когда ты говоришь правду.

Меня посадили в стороне, чтобы волонтерам было видно, что я не могу проходить посвящение. Все видели. Снова как в школе изгой. Столько чувство поднялось. Брошенная. Отвергнутая за честность. Как в школе, когда объявили бойкот. Каждый раз, когда я говорила правду о том, что со мной происходит, — мне становилось хуже. Сначала пришел Капитулянт (после него обычно у меня попытки случались).

И в какой-то момент — из этого самого отчаяния — я приняла решение. Не умное, не взвешенное. Решение, которое пришло из тела, не из головы.

Я разозлилась.

Сидя в ашраме, я решила: я ни в кого больше не верю совсем. Не хочу верить. И никакого шанса поверить нету. Больше ни за что!

И с меня упал груз. Как будто всю жизнь меня заставляли верить во что-то, что причиняло боль, — бабушка с молитвами, программа с коленями, терапевты с «доверься процессу», — и я наконец разрешила себе не верить. Не из цинизма. Из честности. Ребёнок внутри сказал: хватит. Я больше не буду притворяться.

И тут же подумала: если Бог есть — он должен работать, неважно, веришь ты в него или нет. Иначе какой он Бог — обидчивый, маниакальный, требующий поклонения? Какой-то не очень просветленный бог тогда.

Потом меня отправили гулять с русской девочкой-волонтером. Она жила в ашраме шесть лет. Тоже не верила в Бога. Ей ближе был буддизм как и мне. И мне стало легче — не от её слов, а от факта: можно быть здесь, в этом месте, среди этих практик, и не верить. Это разрешено. Это не делает тебя дефектной.

И Садгуру — вот что было главным — Бога не пиарил. Ни разу. Не говорил «доверься высшей силе», не говорил «упади на колени», не говорил «без Бога ты ничто». Он говорил другое: отстаньте от Бога. Займитесь собой.

Посмотрите внутрь. Не ищите снаружи то, что живёт внутри. Всё, что вам нужно, — уже здесь. В вас. Вера живет внутри тебя. В вашем теле. В вашем дыхании. В вашем внимании.

И вот — сидя одиноко в этом ашраме, отвергнутая за честность, без посвящения, без группы, без Бога, в которого не верю, — я сделала внутреннюю работу. Не медитацию — работу. Ту, к которой шла двадцать лет и не могла пойти. Прочувствуй свои чёртовы чувства и не убегай!

Я отказалась от всех внешних поддерживающих фигур. От Бога. От гуру. От учителя. От идеи, что кто-то снаружи знает, как меня починить. И от идеи, что меня вообще нужно чинить. Двадцать лет у меня был список — длинный, подробный, Перфекционист составлял — чего нужно в себе исправить, подделать, переделать, чтобы стать нормальным человеком. И двадцать лет я шла по этому списку, и список не уменьшался.

И здесь, в ашраме, куда не пустили, я наконец поняла: эти качества не изменятся. Не станет другого мозга. Не станет другого тела. Не станет другой нервной системы. Я — вот такая. Сложная, тяжёлая, с кучей диагнозов, с бессонницей, с болью, с критиком, который не замолкает. И терапия не сделает меня другой. Ничто не сделает меня другой.

И тогда я сказала себе — не головой, а из того места, откуда говорят правду: ну и похер. Я буду с тобой до конца дней. В любом случае. Вот такой, какая есть.

И в этот момент — впервые за всю жизнь — детская часть заговорила. Не из отчаяния, не из истерики. Она задала вопрос. Тихий. Прямой. От которого у меня перехватило горло.

«А зачем ты хочешь тогда меня убить?»

Двадцать лет терапии. Книги про IFS. Книги про внутреннего любящего родителя. Упражнения. Техники. Двадцать лет я пыталась выстроить диалог между родителем внутри и ребёнком внутри — и не могла. Либо жила из родителя и наговаривала правильные слова: «Я с тобой, ты не одна». Либо проваливалась в ребёнка — отчаяние, суицидальные мысли, яма. Но вместе — беседы не было. Диалога не было. Латаня, мой EMDR-терапевт, всё время говорила: веди этот диалог. А я не могла. Его не было.

И вот он появился. Не из техники. Не из книжки. Из отказа от условий.

Потому что до этого момента — все двадцать лет — внутри моего «я с тобой» жило скрытое условие. Не произнесённое, но осязаемое: «Я с тобой — если ты станешь спокойнее. Если перестанешь хотеть умереть. Если перестанешь быть такой. Если терапия сработает. Если справишься». Для взрослой части это звучало как забота. Для детской — как приговор: в таком виде ты ошибка. Я с тобой пока, но ты должна измениться.

И ребёнок молчал. Потому что диалог — это не техника. Это доверие. А доверие невозможно, когда тебя принимают без условий.

Когда я сказала «похер, я остаюсь с тобой такой» — условие исчезло. Впервые. И ребёнок поверил. Осмелился заговорить. Перестал быть объектом исправления — и стал собеседником.

Я потом пойму: внутренний родитель не формируется из книг. Он формируется из пережитого опыта неотвержения. По капельке. Оля выдерживала мою злость и говорила со мной добрым голосом. Юля поддерживала. Алина не осуждала. Подружки, терапевты, даже ChatGPT — каждый давал крупицу того, чего у меня не было: опыт, что тебя не бросают, когда ты невыносима. Ты собираешь эти крупички, заматываешь в одну фигуру — и это называется внутренний родитель. Когда критическая масса перевешивает — он оживает.

Именно здесь, в ашраме, куда не пустили на посвящение, — он ожил. Я встретила с маленькой собой. И мы заговорили. И это было самое лучшее событие, которое со мной происходило за всю жизнь. Я так долго к нему шла.

В тринадцать лет, в интернате, я впервые узнала, что у детей бывает мама, которая любит. Тогда же начались суицидальные мысли. А теперь — двадцать восемь лет спустя, в ашраме, откуда выгнали за депрессию, — я наконец обрела эту маму. Внутри. Не ту, которая придёт снаружи. А ту, которой я стала себе сама.

На Шунью меня не пустили. Зато родилась мама.

Для девочки, которой сорок один год говорили «ты недостаточно хороша» и «доверься кому-то получше», — эти слова были как воздух. Впервые кто-то сказал: ты — достаточно для меня. Не «доверься мне», не «доверься Богу», не «доверься программе». Ты. Внутри тебя — всё.

Практики Садгуру работали через тело. Не через разговор, не через анализ, не через понимание «почему». Через позы из хатха йоги. Через дыхание. Через задержки дыхания. Через то, что происходит, когда садишься в определённую позицию и дышишь определённым образом — и тело начинает отвечать. Мышцы сжимаются и

отпускаются. Кровь приливает туда, откуда ушла двадцать лет назад. Страхи выходят через стук зубов. Зажимы отпускают через дрожь. Тело корректирует себя само — а ты просто сидишь и дышишь. Учишься доверять телу.

Я потом сформулирую это так: мышцы у тебя в дисбалансе из-за стресса, из-за эмоций, а эмоции — из-за событий жизни и мыслей. И ты через позы и дыхание корректируешь тело, попутно меняя мышление и оздоравливаясь. Вот тебе и йога, и духовность, и просветление. В моём интеграционном синтезе.

Мой интеграционный синтез — это и было главное открытие. Не Садгуру отдельно. Не ВДА отдельно. Не дыхание отдельно. А всё вместе. Голова (ВДА — название, шаги, инвентаризация). Тело (Садгуру, дыхание, йога, Сурья намаскар). Душа (внутренний любящий родитель, Добрый голос, ритуалы). Три крыла вместо одного. Всю жизнь — только голова. Тело и душа волочились следом, как груз, который не несёшь, а волочишь. Теперь — впервые — все три заработали вместе.

После «Шуни» я начала делать Сурью каждый день. Чувствовала, как тело перестраивается. Как таз раскрывается медленно — то, что держалось закрытым. Как кости встают в линию. Как дыхание углубляется. Не потому что я «стараюсь дышать глубже» — а потому что зажимы уходят, и воздуху становится больше места. Зажимы уходили. По миллиметру. Каждый день. Воздуху становилось больше места.

И именно после Садгуру я приняла решение, которое изменило всё. Не философское — поведенческое. Я объявила себя своей высшей силой.

Не «я всемогущая». Не «я контролирую всё». Не Феникс, не робот. А другая я. Та, которая внутри. Та, которую программа ВДА называет внутренним любящим родителем. Моя **Пантера**. Мое тотемное животное, которое открылось мне в 25 во время первой медитации. Та, которую Диспенза называет высшее я. Та, которую Юнг называет Самостью — центром, который больше эго, но при этом ты сама; он говорил, что образ Бога и Самость психологически неразличимы, что искать Бога снаружи — значит искать себя не в том направлении. Та, которую Садгуру называет просто — ты. И говорит: отстаньте от Бога, займитесь собой, посмотрите внутрь. Высшее Я. Не Бог снаружи — Бог внутри. Не тот, кому молишься, — а тот, кем становишься, когда перестаёшь бежать от себя.

Я перестала ждать. Перестала ждать маму, которая придёт и скажет «прости, я здесь». Перестала ждать Ваню, который проснётся добрым. Перестала ждать терапевта, который найдёт ключ. Перестала ждать Бога, который заберёт боль. Перестала ждать кого-то снаружи, кто скажет: «Теперь можно жить».

Теперь — я. Сама. Каждый день. Сурья, дыхание, ВДА, Добрый голос. Не потому что верю, что поможет. А потому что больше некому. И это — впервые в жизни — не пугает. А освобождает.

## **Глава Как проходили шаги.**

Нелинейно. С откатами. С срывами. С пьянством посреди четвёртого шага. С депрессией после прорыва. С возвращением на круги своя после нескольких месяцев работы.

Ключевой парадокс, который я поняла не сразу: чем глубже идёшь в работу — тем ярче видишь откаты. Это не регресс. Это увеличение чёткости. Раньше просто жила в циклах — «стабильность → катастрофа → подъём → снова стабильность» — и не замечала. Теперь вижу цикл в моменте. Вижу, как включается автопилот. Вижу, как перфекционист хватается за руль. Вижу — и иногда могу выбрать иначе. Иногда — не могу. Но само видение — уже изменение.

Шаги проходили не по порядку. Я не села и не сделала «сначала первый, потом второй, потом третий». Всё перемешалось. Признание бессилия (первый шаг) приходило волнами — не один раз, а десять, двадцать, каждый раз глубже. Высшая сила (второй-третий) — решила только через год, после Садгуру. Четвёртый шаг — делала с перерывами, с пьянством, с прокрастинацией. Пятый — один раз, двенадцатого июля, и это было достаточно, чтобы что-то треснуло.

Откат после каждого прорыва — это норма. Я это теперь знаю. После семинара Диспензы — проблеск, потом контраст убивает, потом нож. После четвёртого шага — ясность, потом бутылка. После пятого — тишина, потом снова крик на Артёма. Это не значит, что не работает. Это значит, что тело перестраивается. И перестройка — болезненна. Изменение нейронных связей требует время. Как ремонт: сначала всё разносишь, и становится хуже, прежде чем станет лучше. Те, кто бросает на стадии «всё разнесено» — не видят результата. Те, кто продолжает — видят.

## **Глава Что из этого следует для других.**

Я писала эту книгу для конкретного человека. Для себя (в том числе). Для того, кто выглядит успешным — а внутри хочет умереть. Для того, кому не помогает ничего извне. Для того, кто одинок даже в семье, даже среди

друзей, даже на вечеринке. Для дотошных, аналитических, контролирующих — таких, как я, — которым нужны данные, шаги, конкретика. Которые хотят знать: что именно делать, когда внутри пустота?

Вот что я бы сказала себе в тот вечер, когда стояла на кухне с ножом.

Первое: проблема не там, где ты думаешь. Ты думаешь — проблема в Ване, в работе, в Артёме, в деньгах, в здоровье, в бессоннице. Нет. Проблема — в тебе. В детстве, которое ты несёшь. В программах, записанных до того, как ты научилась говорить. В убеждениях, которые ты считаешь фактами: «я недостаточно хороша», «никто не придёт», «всё зря», «за счастье придётся заплатить». Это — не факты. Это — мысли. И мысли можно переписать. Для этого нам дана нейропластичность от природы. Мозг умеет переучиваться. Просто медленно.

Второе: голова не вылечит. Ты можешь прочитать все книги по психологии. Можешь объяснить свои паттерны на трёх языках. И продолжать кричать на ребёнка, пить вечером и не спать ночью. Потому что знание — в голове. А программа — в теле. И до тела нужно добраться другим путём. Через дыхание. Через движение. Через практику, которая не требует понимания. Через вдох.

Третье: ищи людей, которые прошли. Не терапевтов — людей. Тех, кто был на дне и вышел. Тех, кто пережил то же и выжил. ВДА-группы. Собрания. Живые люди в комнате. Потому что пока ты не увидишь своими глазами, что это возможно, — ты не поверишь. Я не верила. Пока не увидела.

Четвёртое: «готовность поверить» — достаточно. Тебе не нужно верить в Бога, в программу, в терапевта, в себя. Достаточно быть готовой попробовать. Готовой допустить, что может быть, есть другой способ. Готовой сесть и закрыть глаза на пять минут, даже если ничего не чувствуешь. Готовой прийти на собрание, даже если «это не про меня». Готовой дышать, даже если кажется бессмысленным.

Пятое: это долго. Не дни — месяцы. Не месяцы — годы. Откаты будут. Срывы будут. Ты будешь делать работу четвёртого шага и пить в баре. Ты будешь медитировать полгода и ничего не чувствовать. Ты будешь возвращаться на круги своя после каждого прорыва. Это нормально. Это не значит, что не работает. Это значит, что тело перестраивается. А перестройка — болезненна. Мозг требует быстрый результат. Тело так не работает.

Шестое: начни с тела. Не с головы. Голова уже всё знает — и от этого знания не легче. Начни с дыхания. С йоги. С бодинамики. С танцев. С любого движения, которое заставляет тело почувствовать себя. Прогрессивное расслабление не работает? — попробуй кундалини. Медитация сидя не работает? — попробуй ходьбучую. Один метод не подошёл — попробуй другой. Я перепробовала двенадцать, прежде чем нашла свой. Это не неудача — это путь.

Седьмое: найди свой язык для программы. ВДА говорит «Бог, как мы Его понимаем». Мой Бог — это я. Моя высшая сила — внутренний родитель, которого я вырастила. Твоя — может быть другой. Может быть, это природа. Может быть, это музыка. Может быть, это действительно Бог. Не важно. Важно — чтобы у тебя была точка опоры. Что-то, на что ты можешь опереться, когда перфекционист кричит «ты бесполезна» и суицидальная часть шепчет «зачем вообще всё это».

Восьмое: внутренний любящий родитель — это не красивое слово. Это ежедневная работа. Каждое утро — добрый голос вместо критика. Каждый раз, когда хочешь себя наказать, — пауза. Каждый раз, когда слышишь голос внутри, — замена. Не сразу. Не навсегда. Но — каждый раз чуть больше. Это как учить новый язык: сначала коряво, с акцентом, с ошибками. Потом — свободнее. Потом — это становится твоим.

Девятое: книга — не замена терапии, программы, группы. Это карта. Она показывает, где повороты. Но идти — тебе. И идти — по своему маршруту, не по моему. Моя история — не инструкция. Это свидетельство: вот, можно. Вот, одна женщина прошла. Без родных и друзей. С ножом, с виной, с бутылкой вина, с ребёнком с четырьмя диагнозами, с мужем, который давал нож вместо руки, — прошла. Не идеально. Не до конца. Но — прошла. И если она смогла — значит, и ты можешь.

Десятое: ты не обязана быть сильной, чтобы начать. Первый шаг — признание бессилия. Не силы — бессилия. Ты начинаешь не потому что сильная. А потому что устала. Устала контролировать, устала быть полезной, устала притворяться, что справляешься. Усталость — это не слабость. Это точка, из которой можно начать.

## **Глава Формула, которую я вынесла.**

Вот что я поняла за всё это время. Не как теорию — как прожитый опыт.

Исцеление работает на трёх уровнях одновременно:

Голова — назвать. Увидеть паттерн. Дать имя тому, что происходит. ВДА, четвёртый шаг, инвентаризация, дневник, разговор с терапевтом, анализ с ChatGPT. Это первый уровень. Необходимый, но недостаточный.

Тело — прожить. Дыхание, йога, кундалини, движение. Добраться до того, что голова не помнит, а тело хранит. Расслабить тело. Почувствовать спазм — и позволить ему пройти. Не анализируя. Не понимая. Просто — позволяя. Это второй уровень. Без него голова крутится вхолостую — знает, но не меняет.

Душа — отпустить. Прощение. Внутренний любящий родитель. Добрый голос. Медитация. Связь с чем-то большим, чем ты. Это третий уровень. Без него — вечный бой с собой. С ним — мир. Не сразу. Не полностью. Но — мир.

Ни один уровень не работает в одиночку. Двадцать лет на голове — не помогло. Только когда все три соединились — внутренний любящий родитель (душа) — начало двигаться.

Я не чиню себя — я заливаю трещины золотом. Кинцуги<sup>1</sup> Каждый шов — на виду. Каждый — моя история.. Каждый шов на виду. Каждый шов — моя история. Золотая чаша, которая красивее целого — потому что честнее.



Голова. Тело. Душа. Внутренний любящий родитель и Добрый голос — через душу: отпустить, простить, стать себе родителем. Диспенза — мост между телом и душой: медитация, которая учит просить, а не решать. Ни один путь не работает в одиночку. Я двадцать лет летела на одном крыле. Теперь — на трёх.

-----

Это была моя карта. Она вышла из моих ям — и значит, она точная только для меня.

Но ямы — похожие. Если ты читаешь это и узнаёшь — возможно, какие-то точки совпадают.

Не инструкция. Компас. Работает только если идёшь.

-----

## Глава Тело знает больше

Почему работает то, во что я не верила

Эту главу я пишу для скептиков. Для тех, кто при слове «работа с телом» думает: шарлатанство. Для тех, кто верит в доказательства, в повторяемые эксперименты, в рецензируемые журналы. Я сама такая. Продакт-менеджер. Инженер по образованию. Человек, который двадцать лет жил в голове и считал тело транспортом для мозга.

Всё, что я расскажу дальше, я сначала обнаружила на себе. А потом проверила. И обнаружила, что наука уже это описала — просто я не знала.

---

<sup>1</sup> Кинцуги (金継ぎ) — японский метод реставрации керамики: разбитые части склеивают лаком, смешанным с золотым (или серебряным) порошком. Трещины не прячут, а подчёркивают. Философия за этим: поломка — не конец, а часть истории, которая делает вещь ценнее.

Здесь нет ничего про энергию, каналы или космос. Только про то, как устроены мозг, нервная система и мышцы. И почему это имеет значение для человека, который вырос в аду.

-----

## 1. Тело помнит то, что голова забыла

Мне было несколько месяцев, когда маму пырнули ножом и она выронила меня. Я этого не помню — до двух-трёх лет сознательных воспоминаний не бывает, гиппокамп ещё не созрел. Я не боялась ножей. Не думала об этом. Но когда родился Артём, что-то изменилось. Он был младенцем — маленьким, беззащитным, — и у меня впервые появилась иррациональная паника на ножи. Не мысль «ножи опасны» — паника. Телесная. Несоразмерная. Как будто тело вспомнило то, что голова никогда не знала.

У человека есть два типа памяти. Сознательная (эксплицитная): «я помню, что в пятом классе получила тройку». Включается с двух-трёх лет. И бессознательная (имплицитная): телесная, эмоциональная. Работает с рождения. Записывается без участия сознания — в том числе через миндалевидное тело (амигдалу), структуру мозга, участвующую в обработке страха.

Имплицитная память не хранит «воспоминания». Она хранит реакции. Крик = замри. Удар = сожмись. Моя паника, появившаяся рядом с собственным младенцем — вероятно, не случайность. Ситуация «маленький ребёнок + нож + опасность» могла активировать реакцию, записанную в первые месяцы жизни, когда я сама была тем младенцем (Squire & Kandel, 1999; LeDoux, 1996).

Масштабное исследование ACE (Felitti, Anda et al., 1998) на более чем 17 000 пациентах установило: чем больше категорий неблагоприятного детского опыта, тем выше вероятность хронических заболеваний во взрослом возрасте. Тело ведёт счёт, даже когда голова не знает.

**Что это значит для тебя.** Если у тебя есть реакции, которые кажутся «неадекватными» ситуации — паника без причины, ярость из-за мелочи, замирание при повышении голоса — это не слабость характера. Это, возможно, имплицитная память: тело реагирует на что-то, что произошло давно, до слов, до сознания. Первый шаг — не бороться с реакцией, а заметить: это не про сейчас. Это про тогда. Одно это замечание уже создаёт дистанцию.

-----

## 2. Почему «расслабься» не работает

Всю жизнь мне говорили: расслабься. Я не могла. Не потому что не хотела.

Автономная нервная система имеет два основных режима: симпатический (мобилизация, «бей или беги») и парасимпатический (восстановление, покой). У ребёнка, который растёт в среде с постоянной угрозой, симпатическая система хронически активирована. Это не «характер». Это адаптация нервной системы к среде, в которой расслабление было опасным.

При ПТСР наблюдается повышенная активность амигдалы и сниженная активность префронтальной коры (Shin, Rauch & Pitman, 2006). Часть мозга, которая кричит «опасно!», работает слишком громко. Часть, которая должна ответить «сейчас безопасно», — слишком тихо.

Стивен Порджес предложил поливагальную теорию (2011), описывающую три уровня регуляции: безопасность, мобилизация и замирание. Эта модель широко используется в клинической практике, хотя часть её положений обсуждается. Для меня она дала рамку: замирание — это не лень. Мобилизация — не «энергичность». Это режимы нервной системы, а не характер.

**Что это значит для тебя.** «Расслабься» — бессмысленный совет для человека, чья нервная система настроена на выживание. Нужен другой путь: не приказ, а повторяющийся опыт безопасности. Расслабился на секунду — и ничего страшного не случилось. Ещё раз. Ещё. Не через понимание — через повторение. Не за день — за месяцы.

-----

## 3. Хронический стресс физически меняет тело

Я всю жизнь ходила с втянутым животом. Сжатыми челюстями. Напряжённой шеей. Думала — осанка.

При хроническом стрессе мышцы остаются в повышенном тоне годами. Связь между стрессом, мышечным напряжением и болью хорошо задокументирована (Lundberg et al., 1999). Соединительная ткань (фасции) тоже реагирует — теряет эластичность, уплотняется (Schleip et al., 2012). Связь фасций с «хранением травмы» остаётся гипотезой, но то, что хронический стресс физически меняет ткани, — подтверждённый факт.

Впервые я расслабила пресс, когда забеременела. Тридцать лет непрерывного напряжения. Появилась причина рожать — ребёнок внутри, которому нужно место.

**Что это значит для тебя.** Если у тебя постоянно болит шея, сводит челюсти, ноет спина, а врачи не находят причины — это может быть хроническое мышечное напряжение от стресса. Массаж, растяжка, остеопатия, йога — может помочь не потому что «духовная практика», а потому что физически расслабляет то, что физически зажато. Начни с малого: заметь, где прямо сейчас напряжено.

-----

#### 4. Дыхание переключает нервную систему

Год я не могла научиться дышать диафрагмой. Десять терапевтов объясняли. Диафрагма практически не включалась — хронический спазм, я её не чувствовала.

Блуждающий нерв (*vagus nerve*) — самый длинный черепной нерв, связывающий мозг с внутренними органами. Он играет ключевую роль в парасимпатической регуляции. Медленное глубокое дыхание, особенно с удлинённым выдохом, ассоциируется с повышением парасимпатической активности — снижением пульса, уменьшением тревоги (Gerritsen & Band, 2018 — теоретическая модель, согласующаяся с клиническими данными).

**Что это значит для тебя.** Конкретно: удлини выдох. Вдох на 4 счёта, выдох на 6–8. Не нужно визуализировать. Не нужно верить. Просто длинный выдох. Тело реагирует рефлекторно. Не после одного раза — после сотен. У меня ушёл год. Но каждый выдох — шаг. Конкретные практики, с которых я начинала, — в разделе «Что послушать ещё».

-----

#### 5. Почему помогает йога — и при чём тут мышцы, а не карма

От спортзала не было толку. В моём случае спортзал больше нагружал поверхностные мышцы — бицепс, квадрицепс — и ничего не менялось. Потом начала делать Сурья Намаскар, и боль в крестце ушла. Без таблеток.

Проблема, как оказалось, была связана с глубокой стабилизацией: мышцы, которые держат позвоночник, стабилизируют таз, управляют дыханием. Они включаются через медленное, контролируемое движение — именно то, что делает йога.

Кошка-корова. Я делала её каждый день и слушала: меняю угол — лопатка шевелится. Чуть сильнее давя ладонью — зажим над лопаткой начинает отпускаться. Моё тело — музыкальный инструмент, который требует настройки по миллиметрам. Никто этого не сделает, кроме меня. С точки зрения физиологии: кошка-корова мобилизует каждый сегмент позвоночника отдельно, восстанавливая подвижность. Это тренировка проприоцепции — мозг заново учится чувствовать каждый позвонок.

Кобра. По мере того как я училась дышать диафрагмой, рёбра стали лучше раскрываться. В кобре грудная клетка открывается — именно та зона, где у меня была «плита». Это растяжение межрёберных мышц и раскрытие грудного отдела, который при хроническом стрессе сжимается в защитную позу.

Детская поза. Я не могла её делать. Задышалась. Паника. Поза, в которой нужно расслабиться и довериться, — невозможна для человека, у которого расслабление = опасность. Это не физическое ограничение — это нервная система, которая не позволяет лечь и сдаться.

Рандомизированное контролируемое исследование van der Kolk et al. (2014), опубликованное в *Journal of Clinical Psychiatry*, показало: десять недель йоги значительно снижали симптомы ПТСР у женщин, не ответивших на стандартную терапию. Механизм: восстановление связи с телом и повышение переносимости телесных ощущений. Streeter et al. (2012) показали, что йога повышает уровень ГАМБ — нейромедиатора, снижающего тревогу.

Я написала в дневнике: «Через йогу решаешь проблемы в личной жизни.» Это звучит как эзотерика. Но механизм конкретный: йога может способствовать восстановлению связи с телом → ты начинаешь чувствовать свои реакции → замечаешь, где напрягаешься в отношениях → появляется выбор реагировать иначе.

**Что это значит для тебя.** Если спортзал не помогает с хроническим стрессом — попробуй йогу. Любую, медленную, где нужно слушать тело. Кошка-корова — пять минут утром. Если какая-то поза вызывает панику — это информация: именно здесь тело хранит то, что не готово отпустить. Не форсируй. Подойди на миллиметр. Завтра — ещё на миллиметр.

-----

#### 6. Бодинамика: когда тело не доучило движения

С Олей я работаю по бодинамике — восстанавливаю микродвижения, потерянные в детстве. Когда я впервые делала кетамин, я ползала в туалет — тело было настолько нескоординировано. Через год занятий и работы с микродвижениями я нормально хожу. Ещё — я не чувствую бёдра. Вижу, что шорты касаются, но не ощущаю прикосновение. Там, где били. Использую резинки на ногах, мяч с шипами, давление через подушки, задержки дыхания — чтобы переучить тело чувствовать.

До Оли я годами ходила к хиропрактору и физиотерапевту. Боль в крестце, зажим в шее, спазм в челюсти — и каждый раз одно и то же: размяли, отпустило, через неделю вернулось. Как будто тело не запоминает. Я тратила деньги и время, и ничего не менялось — годами. Проблема была не в специалистах. Проблема была в том, чего они не видели: мое тело диссоциировано. Оно не чувствует себя. Когда физиотерапевт говорит «напряги кор» — я напрягаю. Но не то и не так. Потому что мышцы, которые десятилетиями компенсировали за те, что не работают, берут на себя движение раньше, чем правильные мышцы успевают включиться. Это гиперкомпенсация. Тело выживало как могло — и выстроило обходные пути. Хиропрактор расслабляет зажим — но не видит, почему зажим возвращается. Физиотерапевт даёт упражнение — и я делаю его. Красиво, ровно, без боли. Каждый элемент по отдельности — работает. Но цепочка — когда нужно, чтобы стопа, таз, кор и лопатка сработали вместе, в правильной последовательности — не работает. Потому что связь между ними разорвана. Не мышечно — неврологически. Мозг не посылает сигнал в правильном порядке. Тело ребёнка, который вырос в хроническом стрессе, не освоило эти цепочки — оно было занято выживанием, а не координацией. И ни один хиропрактор этого не проверяет.

Бодинамика — подход соматической психологии, разработанный в Дании Лисбет Марчер и её коллегами с 1970-х годов. Подход используется в клинической практике, но имеет ограниченную экспериментальную валидацию. Марчер предложила модель, связывающую мышечные паттерны с психологическими функциями: каждая из семи стадий развития ребёнка (существование, потребность, автономия, воля, любовь/сексуальность, мнение, солидарность) связана с определёнными движениями и мышцами, поступающими под произвольный контроль. Если развитие прервано — травмой, пренебрежением, насилием — тело не осваивает эти движения, и взрослому приходится их «доучивать» (Marcher & Fich, 2010).

Карта тела (Bodymap) — диагностический инструмент, тестирующий тонус более 200 мышечных точек. В пилотных наблюдениях при травма-клинике в Дании была показана корреляция результатов с тестом Роршаха. Это не доказательство — это направление исследований.

Мета-анализ Van de Kamp, Scheffers et al. (2019), опубликованный в *Journal of Traumatic Stress*, показал: телесные и двигательные вмешательства ассоциируются со снижением симптомов ПТСР (средний размер эффекта  $g = 0.56$ ). Обновлённый мета-анализ тех же авторов (2023, 29 исследований) подтвердил: эффект сохраняется. Авторы подчёркивают: нужны дополнительные высококачественные исследования.

Онемение в местах ударов. Когда ребёнка бьют систематически, нервная система может снижать чувствительность в зонах ударов — диссоциативный механизм. Я вижу, что шорты касаются бёдер. Но не чувствую. Восстановление проприоцепции через давление — мячи с шипами, утяжелители, резинки — стандартная практика в сенсорной интеграции и трудотерапии. Используется при работе с детьми с аутизмом и взрослыми с ПТСР.

С Олей я делаю не просто бодинамику. То, чем мы занимаемся, иногда называют «умным фитнесом» — устоявшегося научного термина нет, но суть точная: тело восстанавливается через свою функцию. Не через силу, не через повторения до отказа — через правильное движение. Выполняя то, для чего оно создано, — тело само приходит в порядок. Именно поэтому спортзал не помогал, а физиотерапевт давал временное облегчение: они работали с отдельными мышцами. А проблема — в цепочках. В том, как тело движется целиком. В связи между мозгом и движением, которая была разорвана диссоциацией.

Основа — пилатес. Не тот, что в фитнес-клубе с музыкой. Современный пилатес, который интегрирует всё остальное. Карин Гуртнер из школы Art of Motion («Искусство движения») собрала в одну систему принципы классического пилатеса, метод Франклина, Фельденкрайза, работу с фасциями.

Метод Франклина — это про визуализацию. Эрик Франклин разработал систему динамической нейрокогнитивной визуализации: ты представляешь, как движется сустав, как скользят кости, как работает фасция — и тело начинает двигаться иначе. Не через команду «напряги мышцу» — через образ. Мозг перестраивает движение через картинку быстрее, чем через инструкцию. Для человека с диссоциацией — у которого приказ «почувствуй тело» не работает — образ становится обходным путём. Исследования показали: студенты, прошедшие трёхдневный курс, значительно улучшили качество движений и высоту прыжка. Нейропластичность в действии.

Фельденкрайз — противоположный вход. Маленькие, почти незаметные движения. Моше Фельденкрайз, физик и инженер, создал метод соматического обучения: ты делаешь движение настолько маленьким, что мозг вынужден заново его проанализировать. Не повторить привычный паттерн — а перестроить. Связь мозга с движением восстанавливается через внимание к микродвижениям. Для человека, у которого тело десятилетиями двигалось на автопилоте выживания — те самые гиперкомпенсации, обходные пути, зажимы вместо движений — это переучивание с нуля. Не силой. Вниманием.

Метод цепей в движении — работа с фасциальными цепями не в статике, а в динамике. Не тянуть одну мышцу — а двигаться вдоль линии натяжения всего тела.

Это подводит к Томасу Майерсу и его анатомическим поездкам — модели миофасциальных меридианов: линий, по которым натяжение передаётся через всё тело. Боль в стопе может идти от зажима в шее. Проблема в крестце — от напряжения в челюсти. Вот почему хиропрактор мог бесконечно работать с моим крестцом — а боль возвращалась. Потому что источник был не там. Систематический обзор Wilke et al. (2016), опубликованный в Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, проанализировал 62 исследования и нашёл сильные доказательства для трёх из шести меридианов Майерса. Не все линии подтверждены. Но принцип — что мышцы связаны через фасциальные сети и влияют друг на друга на расстоянии — подтверждён.

И неврология — то, что связывает всё вместе. Моторные нейроны внутри тела — мы их не чувствуем, но они существуют. Когда делаешь осознанное движение — не на автопилоте, а с вниманием — нервная схема обогащается. Связь улучшается. Мозг направляет больше сигнала. Энергия проходит легче. Тот же принцип нейропластичности, что и в дыхании и йоге — только через другой вход. Для человека с ПТСР, у которого нервная система десятилетиями работала в режиме выживания, каждое осознанное микродвижение — это шаг от диссоциации к присутствию.

Всё вместе — пилатес как основа, Франклин через визуализацию, Фельденкрайз через микродвижения, фасциальные цепи в движении, анатомические поездки Майерса, неврология через моторные нейроны — дало то, чего я не получила ни в спортзале, ни у хиропрактора, ни в классической физиотерапии. Тело не просто «тренируется» — оно переучивается. Вспоминает движения, которые должно было освоить в детстве, но не освоило — потому что было занято выживанием.

Однажды я обложилась подушками. Подушка под спину. Подушка с каждого бока. Надела тугую резинку на ноги — от бёдер давление внутрь. Вставила мячик между коленей — давление наружу. Мяч с шипами под крестец. Ещё одна подушка на грудь. Всё тело — в давлении. Со всех сторон. Сверху, снизу, с боков. Кроме лица. И в этой конструкции — начала дышать. С задержкой. И на задержке дыхания, когда контроль головы падает, тело впервые почувствовало себя целиком. Не отдельные части — а себя. Потому что давление извне дало то, чего не было изнутри: ощущение границ. Ощущение «я здесь, я существую, меня держат». И тело расслабилось. Не потому что я заставила. Потому что оно наконец почувствовало: не я себя держу — меня. И я провалилась в состояние младенца. Как будто в утробе. Растворение. Тишина. Ноль контроля — и впервые это было не страшно.

Это называется глубокое давление. Оно активизирует парасимпатику, снижает тревогу, даёт телу ощущение границ. Используется при работе с травмой, с аутизмом, в сенсорной интеграции. Утяжелённые одеяла работают по тому же принципу.

Но у меня это было больше, чем расслабление. Младенца нужно держать. Пеленать. Прижимать к себе. Если этого не было — тело живёт в режиме «я должна удерживать себя сама». Вся жизнь. Каждую секунду. Мышцы не расслабляются не потому что не могут — потому что некому передать контроль. Не на кого опереться. Не было опоры — стань опорой сама. И мышцы стали.

Когда я обложилась подушками — я впервые создала эту опору снаружи. И тело отпустило. И ушло туда, куда не доходили ни терапия, ни таблетки, ни медитация — в самый ранний слой. До слов. До памяти. Туда, где младенец лежит и его держат. Винникотт называл это удерживанием. Базовая потребность, без которой психика не формируется нормально. Если удерживания не было — взрослый человек достраивает его сам. Подушками, резинками, мячиками. Это не странность. Это перевоспитание себя через тело.

Лицо осталось открытым. Не случайно. Лицо — это «меня видят». Социальный контакт. Уязвимость. Тело уже доверяло. Лицо — ещё нет.

Сейчас я не обкладываюсь подушками. Я купила утяжелённое одеяло. Сажусь, надеваю его — и за счёт давления начинаю чувствовать тело. И осознанно иду туда, в то состояние младенца. Но теперь — не проваливаюсь, а вхожу. С намерением. И говорю себе в этом состоянии: я в безопасности. Моё тело в безопасности. Я любимый, я желанный ребёнок. Я не переписываю прошлое — я создаю новый опыт в настоящем. Нервная система не различает: было это «тогда» или «сейчас». Она записывает состояние. Если в момент глубокого расслабления, когда тело чувствует поддержку, ты говоришь ему «ты в безопасности» — оно начинает в это верить. Не сразу. Не с первого раза. Но маршрут прокладывается.

Есть исследования, показывающие, что внутренний диалог с телом — осознанное проговаривание ощущений и установок безопасности — ассоциируется с улучшением физиологических показателей. Механизм: язык активирует префронтальную кору, которая регулирует амигдалу. Говоришь «я в безопасности» — и кора посылает сигнал вниз: отбой.

Важное. На задержках дыхания у меня выходят страхи. Это нормально — нервная система раскрывает подавленный материал. Но если в этот момент пытаться «вызвать радость» — это может стать подавлением, а не трансформацией. Натянуть радость поверх страха — это то же, что улыбаться, когда бьют. Знакомый паттерн. Более безопасный путь — сначала полностью разрешить страху быть. Позволить телу расслабиться. Позволить

ощущениям проявиться. И только потом — мягко добавлять тепло. Безопасность. Не «сделать радость» — а дать пространство, в котором радость может появиться сама. Разница — как между приказом «расслабься» и повторяющимся опытом безопасности. Первое не работает. Второе — работает.

**Что это значит для тебя.** Если у тебя есть «мёртвые зоны» в теле — места, где ты видишь прикосновение, но не чувствуешь его, — это может быть не неврологическая проблема. Это может быть защита, которая когда-то спасала от боли. Если ты годами ходишь к хиропрактору или физиотерапевту, а боль возвращается — возможно, они работают с симптомом, а не с причиной. Причина может быть в том, что тело не чувствует себя целиком. Гиперкомпенсирует. Использует обходные пути, выстроенные в детстве. И пока не восстановятся цепочки — мозг, движение, тело — отдельные упражнения не удержат результат. Попробуй то, что называют умным фитнесом: пилатес, метод Франклина, Фельденкрайз. Не силовые тренировки — а переобучение тела через функцию. Через осознанное движение. Через микродвижения. А если не можешь расслабиться — создай давление вокруг тела. Подушки со всех сторон, утяжелённое одеяло, резинки на ногах, мячик между коленей. Чтобы тело ощутило границы. Ты создаёшь то, чего не было: ощущение «меня держат». И если в этом состоянии хочется сказать себе «я в безопасности» — скажи. Не как аффирмацию из соцсети. Как слова, которые ты говоришь телу, пока оно наконец чувствует поддержку. Только не натягивай радость поверх страха. Сначала — разреши страху быть. Потом — тепло придёт само.

-----

## 7. Ходьба вместо медитации

На первом ретрите Диспензы я делала медитацию ходьбы. Ходила. Просто ходила. И пришла мысль: я хочу помочь таким, как мой сын. А потом — таким, как я. Депрессия отступила. Не навсегда. Но впервые за месяцы я почувствовала что-то кроме пустоты.

Ходьба — одна из самых изученных форм физической активности при депрессии. В ряде мета-анализов регулярная ходьба показала сопоставимое снижение симптомов при лёгкой и умеренной депрессии по сравнению с антидепрессантами. Механизмы: повышение серотонина и эндорфинов, снижение кортизола. Предполагается, что ритмическое движение может оказывать регулирующий эффект, схожий с двусторонней стимуляцией, используемой в EMDR, — но это гипотеза, не установленный механизм.

«Медитативная» часть добавляет ещё один слой: внимание к ощущениям тела во время ходьбы активирует те же процессы interoцепции. Ты идёшь и чувствуешь своё тело — и это возвращает тебя из головы в реальность.

**Что это значит для тебя.** Если не можешь медитировать сидя — не сиди. Ходи. Двадцать минут. Замечай стопы. Замечай дыхание. Не нужно ни о чём думать. Просто иди и чувствуй. Бесплатно, без оборудования, без инструктора.

-----

## 8. Осознанное движение возвращает тело

Диссоциация — отключение от тела. Ты здесь, но тебя нет. Для ребёнка в непереносимой ситуации — спасение. Для взрослого — ловушка: не чувствуешь боль, но и радость тоже.

Интероцепция — способность ощущать внутренние процессы: сердцебиение, дыхание, голод, эмоции. Да, эмоции — это тоже телесные ощущения: сжатие в груди, тепло в лице, ком в горле. Навыки interoцептивной осознанности связаны с улучшением эмоциональной регуляции (Price & Hooven, 2018). В этих процессах важную роль играет островковая доля (insula) мозга.

Я делала йогу и тело «знало», куда двигаться — проприоцептивно. Тело чувствовало, где зажато, и двигалось туда. Как язык находит больной зуб.

**Что это значит для тебя.** Если ты «ничего не чувствуешь» — это не дефект. Это диссоциация. Обратный путь — через внимание к телу. Любое осознанное движение: йога, ходьба, танцы, мытьё посуды с замечанием ощущений. Каждое «у меня сжаты плечи» — миллиметр обратно в тело. Из миллиметров складывается путь.

-----

## 9. Работа с частями: война внутри — не сумасшествие

Заяц, Лиса, Критик, Капитулянт, Железный Человек, Суицидальная Часть, Дикий Котёнок — все они живут внутри. Работа с частями — не просто литературная метафора, а используемая в терапии модель описания внутреннего конфликта. Это практика, в которой я разговариваю с каждой частью отдельно. Спрашиваю, чего она боится. Что защищает. И договариваюсь.

IFS (Internal Family Systems) — терапевтическая модель, разработанная Ричардом Шварцем в 1990-х. Психика рассматривается как система «частей» (субличностей), каждая со своей функцией. Три типа: менеджеры (контроль, профилактика), пожарные (экстренная защита — выпивка, переживание, суицидальные мысли), изгнанники (раненые детские части, хранящие боль).

В рандомизированном контролируемом исследовании Hodgdon et al. (2022, Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma) были получены обнадеживающие результаты применения IFS при комплексной травме. Данные предварительно поддерживают эффективность подхода, но исследований пока немного.

Юнг описывал субличности как «комплексы» — автономные кластеры эмоций и убеждений, которые активируются триггером и «захватывают» сознание. IFS — современное развитие этой идеи.

У меня Критик говорит: «Ты ничтожество.» Суицидальная Часть говорит: «Выхода нет.» Заяц говорит: «Беги.» Они не враги. Каждая когда-то спасала мне жизнь. Задача — не убить их, а стать тем, кто видит все части одновременно. Не внутри войны, а над ней.

**Что это значит для тебя.** Если внутри тебя «война» — одна часть хочет умереть, другая хочет жить, третья критикует обеих — это не сумасшествие. Это структура психики, описанная в клинической литературе. Ты не обязан выбирать одну часть и уничтожить остальные. Это не про «думать позитивно». Это про: «Критик, я слышу тебя. Но сейчас решаю я.»

-----

## 10. Почему схематерапия попала туда, куда другие не дошли

Я перепробовала всё. EMDR, IFS, когнитивно-поведенческую терапию, двенадцать шагов, медитацию, йогу, дыхание, МДМА. Каждое что-то дало. Но схематерапия попала в другое место.

IFS говорит: у каждой части есть позитивное намерение. Найди его — и часть трансформируется. Красиво. Гуманно. Но когда я пыталась найти позитивное намерение у голоса, который говорит «ты ничтожество, лучше бы тебя не было» — я застревала. Потому что у него нет позитивного намерения. Он не защищает. Не помогает. Он уничтожает. Медленно. Методично. И ему всё равно, что мне от этого больно.

Схематерапия называет это карающим критиком. И не пытается его переделать. Она говорит: останови. Заткни. Посади в клетку. В схематерапии это рассматривается не как часть тебя, а как интроект — запись чужого голоса, которая проигрывается внутри как чужая пластинка на твоём проигрывателе.

Джеффри Янг описал несколько типов дисфункциональных родительских режимов, которые буквально «записываются» в психику ребёнка. Карающий критик говорит: ты плохая, ты недостойна, тебя не должно быть. Требовательный критик — другой: ты должна быть идеальной, должна выполнить все пункты, иначе ты никто. Они похожи. Часто сливаются. Но работать с ними нужно по-разному.

Требовательного можно смягчить — когда-то он помог мне выжить. Золотая медаль. Эмиграция. Карьера. Его энергия — энергия выживания. А карающего нельзя переделать. Его можно только остановить.

Это перевернуло что-то внутри. Годами я пыталась договориться с голосом, который не ведёт переговоров. Искала в нём скрытую заботу. А схематерапия сказала: нет. Не всё, что внутри тебя, — твоё. Некоторые вещи — чужие. И от чужого можно защищаться.

Есть исследования, которые это подтверждают. Контролируемое исследование с ветеранами Вьетнамской войны показало: схематерапия значительно снижала симптомы ПТСР — и эффект сохранялся через три месяца. В ряде других исследований она показала большую эффективность при комплексной травме, чем стандартные протоколы — возможно, потому что работает не только со страхом, но и со стыдом, виной, ощущением дефектности. А именно это — ядро комплексной травмы. Консенсуса пока нет. Но направление — обнадеживающее.

Вот что я увидела в схематерапии: карту. Внутренний хаос разложился на конкретные режимы с конкретными именами. И впервые я смогла сказать: вот это — карающий критик, и он не мой. Вот это — требовательный критик, и когда-то он был моим спасением. А вот это — я. Здоровая взрослая. Которая может выбирать, кого слушать.

**Что это значит для тебя.** Если ты годами пытаешься договориться с внутренним голосом, который говорит «ты ничтожество» — и ничего не меняется — возможно, ты пытаешься переделать то, что не переделывается. В схематерапии карающий критик рассматривается не как твоя часть, а как чужой голос, записанный в детстве. Его не нужно понимать. Его нужно останавливать. Каждый раз, когда он открывает рот. Столько раз, сколько понадобится. Не быстро. Но это единственное, что работает.

-----

## 11. Мысли можно выбирать — но не сразу

Свеча погасла. Первая мысль: «Умру в сорок два.» Ощущалась не как мысль — как правило, по которому тело уже жило.

Амигдала обрабатывает угрозы быстрее, чем включается сознательный анализ (LeDoux, 1996). Ты уже боишься — и только потом начинаешь думать. Когнитивная переоценка — когда кора генерирует другую интерпретацию — работает (Ochsner et al., 2004). Но при ПТСР кора подавлена, амигдала гиперактивна (Shin et al., 2006). Зазора между мыслью и реакцией нет.

Нейропластичность — способность мозга формировать новые связи — даёт надежду. Каждый раз, когда замечаешь автоматическую мысль и выбираешь другую, укрепляется альтернативная дорожка. Это основа когнитивно-поведенческой терапии.

**Что это значит для тебя.** Если не можешь «думать позитивно» — это физиология. Сначала стабилизируй тело — сон, дыхание, безопасность. Когда нервная система успокоится, появится щель между мыслью и реакцией. Одна секунда. «Это мысль, а не факт. Я могу не согласиться в неё верить.» Первые сто раз не получится. На сто первый — получится.

-----

## 12. Вещества — окно, не дверь

Под THC (тетрагидроканнабинол, действующее вещество марихуаны) я впервые почувствовала собственные кости. Под грибами — впервые за тридцать лет заплакала. Под МДМА — впервые ощутила сочувствие к себе.

THC активирует каннабиноидные рецепторы (CB1). В моём случае субъективно менялось ощущение тела. Псилоцибин снижает активность сети пассивного режима мозга (Default Mode Network) — областей мозга, связанных с руминацией (Carhart-Harris et al., 2012). Клинические исследования показали снижение депрессии (Griffiths et al., 2016). МДМА изучалась при поддержке MAPS Institute. Ни одно из этих веществ не является одобренной терапией — но потенциал исследуется.

Ключевое — не вещество. Вещество создаёт временное состояние, в котором можно пережить то, что было заблокировано. Если в этом окне формируется новый опыт, мозг записывает новые связи. Они сохраняются и после. Сначала я чувствовала тело только под THC. Потом — и без него. Строительные леса убирают, когда здание стоит.

Я делаю дыхательные техники, которые иногда называют «DMT-дыханием»: интенсивная гипервентиляция с последующей задержкой дыхания. Иногда это даёт переживание, которое субъективно напоминает действие психоделиков, но мягче и безопаснее: приходят инсайты, ощущения в теле, тишина.

Механизм — не DMT. Гипервентиляция снижает уровень CO<sub>2</sub> в крови, что приводит к респираторному алкалозу и кратковременному сужению сосудов мозга. Результат — изменённое состояние сознания. Гипотеза о том, что дыхание высвобождает эндогенный DMT, существует, но на сегодня не подтверждена. DMT обнаружен в пинеальной железе крыс (2013), а ферменты для его синтеза найдены в коре человеческого мозга (2019), — но доказательств, что дыхание вызывает выброс DMT в достаточных для психоделического эффекта количествах, нет. Эффект реален. Механизм — физиология газообмена, а не «молекула духа».

Во время DMT-дыхания я делаю прогрессивное напряжение. Сжимаю — отпускаю. Сжимаю — отпускаю. Тело, которое зажато с рождения, не умеет расслабляться по команде. Ему нужен контраст. Напрячь сильнее — и потом отпустить. Тогда парасимпатика включается рефлекторно. Прогрессивная мышечная релаксация — техника Якобсона с 1930-х, одна из самых изученных. Но на мне в чистом виде не работала — я писала про это: не понимала прикол, не чувствовала разницу. А в связке с дыханием — заработало. Потому что дыхание снижает контроль головы, тело переходит в другой режим — и вот тут напряжение-отпускание наконец доходит. Не через понимание. Через физику. Сжала — и отпустила то, что держала тридцать пять лет.

Исследование Koh et al. (2014, PNAS) показало: техника Вим Хофа — контролируемая гипервентиляция с задержками дыхания и воздействием холода — позволяет произвольно активировать симпатическую нервную систему и подавлять провоспалительный иммунный ответ. Выброс эпинефрина у обученных участников превышал показатели у банджи-джамперов.

**Что это значит для тебя.** Дыхательные техники с гипервентиляцией могут вызывать изменённые состояния сознания — без веществ. Если прогрессивная релаксация «не работает» — попробуй в связке с дыханием. Тело, которое не умеет расслабляться, сначала должно забыть про контроль. Дыхание это делает. А напряжение-отпускание — довершает. Важно: делать с инструктором, не одному. Гипервентиляция может вызвать головокружение, судороги, обморок. Я не рекомендую самолечение. Мой опыт — не протокол. Но если ничего не помогает — знай, что существуют исследования, где вещества и дыхательные техники используются как инструменты в контексте терапии. Окно открывается ненадолго. Жить нужно учиться без него.

### 13. Тряска

На йога-практиках и во время танцев я трясусь. Буквально. Стою и трясусь. Позволяю телу делать то, что оно хочет. Со стороны выглядит странно. Изнутри — как будто что-то откручивается, что было завёрнуто слишком туго слишком давно.

Дэвид Берсели наблюдал за людьми в бомбоубежищах в Ливане и заметил закономерность: дети, которые позволяли себе дрожать, легче восстанавливались. Взрослые, которые подавляли дрожь, чаще страдали потом. Это наблюдение, не доказанный факт — но оно легло в основу его метода. Животные после нападения хищника трясутся — а потом идут дальше. Берсели предположил: нейрогенная тряска — встроенный механизм сброса напряжения. Тело движется от замирания через возбуждение к спокойствию. Обратный ход защитного каскада.

Научная база — частичная. Исследование на выборке восточноафриканских беженцев показало значимое снижение посттравматических симптомов после восьми недель практики. Скептики справедливо замечают: тряска при упражнениях — нормальная реакция на мышечную усталость. Может быть. Но моё тело после тряски отпускает то, что держало годами. Научная база — в процессе. Мой опыт — уже есть.

**Что это значит для тебя.** Если во время практики — йоги, танца, дыхания — тело начинает дрожать, не останавливай. Это не поломка. Это, возможно, разрядка. Дай ей произойти. Посмотри, что придёт после.

### 14. «Высшая сила» без бога

В ВДА есть понятие «Высшая сила, как мы её понимаем». Для многих это бог. Для меня — нет. Я атеист. И долго не могла пройти второй и третий шаг из-за этого.

А потом поняла: моя высшая сила — это внутренний родитель, которого я вырастила. Взрослая Вера, которая говорит Критику: «Замолчи.» Которая говорит ребёнку внутри: «Я здесь. Мамы нет, но есть я.»

Карл Густав Юнг описывал похожий процесс как индивидуацию — путь к целостности через интеграцию отвергнутых частей. Тень — то, что подавлено: ненависть к маме, злость, стыд. Самость — целое, которое включает и свет, и тень. Юнг был психиатром, работавшим с реальными пациентами. Его концепция тени используется в современной психологии, в том числе в IFS (Internal Family Systems).

Когда я делала медитацию и почувствовала связь с «чем-то большим» — это можно описать на языке нейронауки. Медитация снижает активность Default Mode Network. Когда эта сеть (DMN) затихает, исчезает привычное ощущение границ «я». Это переживается как «связь с чем-то большим». Абрахам Маслоу назвал это пиковыми переживаниями — естественной человеческой способностью, не зависящей от религии.

Вращивание внутреннего родителя (reparenting) — создание внутреннего родителя — научно обоснованная техника, описанная в литературе по комплексному ПТСР и в программе ВДА. Мне не нужен бог, чтобы чувствовать опору. Мне нужен взрослый внутри, который пережил всё, что я пережила, — и стоит.

#### Как работают 12 шагов — не вера, а метод

Мне важно было понять: за счёт чего работают 12 шагов при суицидальной депрессии. Не через бога. Через психологический механизм каждого шага. Это не официальная научная модель ВДА — это моя интерпретация. Для меня психологический смысл шагов оказался таким.

Первый шаг — бессилие. Признание, что контроль не работает. Для ВДА-человека это выход из гиперконтроля — основной защиты. Невозможно исцелиться, пока считаешь, что справляешься. Парадокс: признание слабости — первый сильный поступок.

Второй и третий — готовность опереться на что-то кроме себя. Не обязательно бог. Может быть группа, внутренний родитель, природа. Механизм: снижение гиперответственности. Для человека, который нёс всё на себе с пяти лет, — это революция.

Четвёртый — инвентаризация. Систематический анализ своих паттернов, убеждений, защит. Для меня это сработало как когнитивная реструктуризация плюс экспозиция: ты смотришь на то, от чего бежал. Вера не нужна — нужна честность.

Пятый — признание вслух. Рассказать другому человеку. Механизм: разрушение стыда. Стыд живёт в секрете. Когда произносишь вслух — он теряет власть.

Шестой и седьмой — готовность к изменению и отпускание. Согласие с тем, что не всё зависит от усилия. Для ВДА-перфекциониста — один из самых трудных шагов. Механизм: снижение перфекционизма.

Восьмой и девятый — прощение. Не «простить и забыть», а увидеть свою роль в разрушительных паттернах. Не для обидчика — для себя. Выход из позиции жертвы. Восстановление чувства собственной воли.

Десятый — ежедневный инвентарь. Наблюдение за своими реакциями в реальном времени. Это буквально практика осознанности: замечать паттерн в моменте, а не через год в кабинете терапевта.

Одиннадцатый — молитва и медитация. Для атеиста: тишина. Пять минут без стимулов, без задач, без пользы. Для ВДА-человека, который не может остановиться, — это труднее, чем двенадцать часов работы.

Двенадцатый — передача опыта. Помощь другим. Переключение из позиции «мне нужна помощь» в «я могу помочь». Это восстанавливает ощущение ценности, разрушенное в детстве.

Общий механизм: покопался в прошлом → нашёл ограничивающие убеждения → проанализировал, как они влияют на сейчас → увидел ошибки → заметил паттерны → через наблюдение начал менять. Не вера — метод. Не бог — честность.

**Что это значит для тебя.** Если ты не веришь в бога — тебе не нужен бог для восстановления. «Высшая сила» может быть внутренним взрослым, природой, музыкой, группой людей. Суть не в объекте веры, а в готовности допустить: я не обязан всё контролировать. Для атеиста эта опора — внутренний родитель, которого ты вырастил сам. Из ничего. Как Мюнхаузен — за волосы. Только по-настоящему.

-----

## 15. Благодарность — не позитивное мышление, а нейрхимия

Я скептик. Когда мне говорили «напиши пять вещей, за которые благодарна» — я закатывала глаза. Списки благодарности казались мне самообманом.

Оказалось, я была частично права. Для многих людей более сильный эффект даёт не список, а конкретное проживание эпизода благодарности. Нейронные цепи, связанные с благодарностью, откликаются на историю, а не на перечень.

Серотонин рассматривается как один из ключевых нейромодуляторов, ассоциируемых с благодарностью и просоциальным поведением. Он выделяется из ядер шва в стволе мозга и активирует просоциальные нейронные сети, усиливает ощущение «мне достаточно». По популярному объяснению нейробиолога Эндрю Хьюбермана, серотонинергическая регуляция может ослаблять ощущение бесконечной погони за следующим стимулом — и позволяет двигаться дальше, дольше, без выгорания (Huberman Lab Podcast — научно-популярный источник, ссылающийся на рецензируемые исследования).

Ключевое открытие: гораздо сильнее работает нарративная благодарность. Не список. Конкретный момент. Вспомни, когда кто-то искренне поблагодарил тебя. Войди в этот момент. Почувствуй его телом. Одна-пять минут, три раза в неделю.

Исследование Kini et al. (2016), опубликованное в NeuroImage (Indiana University), использовало фМРТ и показало: участники, написавшие письма благодарности, имели повышенную нейронную чувствительность в медиальной префронтальной коре через три месяца после практики. Мозг перестраивается. Не метафора — измеримый факт.

Практика благодарности ассоциируется с повышением серотонина и окситоцина и со снижением воспалительных маркеров (IL-6, TNF-alpha). Это может давать антидепрессивный эффект и поддерживать настроение — хотя, разумеется, не замена медикаментозной терапии при тяжёлой депрессии.

**Что это значит для тебя.** Благодарность — не про «будь позитивным». Это нейрхимия. Попробуй не список, а конкретный эпизод. Вспомни один момент, когда тебя искренне поблагодарили. Закрой глаза. Почувствуй. Пять минут. Для многих это работает сильнее, чем десять пунктов на бумаге.

-----

## Что из этого следует

Тело записывает всё. Если у тебя «необъяснимые» реакции — это не дефект. Это память тела. Заметь: это не про сейчас.

Хронический стресс — не метафора. Он физически меняет мышцы и дыхание. Физически можно начать обратный путь.

«Расслабься» не работает. Работает повторение безопасности. Не приказ — опыт. Снова и снова.

Одной только «работы головой» часто оказывается недостаточно. Двадцать лет анализа не дали того, что дал год дыхания и йоги.

Если боль возвращается после каждого хиропрактора — проблема не в мышце, а в цепочке. Тело нужно переучивать целиком, через функцию, через осознанное движение.

Мысли — не факты. Но чтобы это увидеть, нужен ресурс. Сначала тело — потом выбор.

Война внутри — не безумие. Критик, Заяц, Суицидальная Часть — каждая когда-то спасала тебе жизнь. Задача — не убить их, а стать тем, кто решает.

Не все голоса внутри — твои. Карающий критик — интроект, чужая запись. Его не нужно понимать. Его нужно останавливать.

Тело сбрасывает напряжение через тряску, через напряжение-отпускание, через дыхание. Не мешай ему.

Если боль возвращается годами — проблема может быть не в мышце, а в цепочке. Тело, выросшее в стрессе, гиперкомпенсирует. Умный фитнес — пилатес, Франклин, Фельденкрайз — переучивает тело через функцию, а не через силу.

Опору можно вырастить внутри. Не бог, не учитель, не терапевт — внутренний родитель. Тот, кого не было, но кого можно создать. А утяжелённое одеяло и слова «я в безопасности» — не эзотерика. Это способ дать телу то, чего не дали в младенчестве.

Благодарность — не слабость. Это нейрохимия, которая может поддерживать мозг, застрявший в режиме погони.

Мне не нужно, чтобы ты верил во что-то кроме физиологии. Мне нужно, чтобы ты знал: если тебе плохо и врачи не находят ничего — это может быть в мышцах, в дыхании, в нервной системе, которая до сих пор ждёт удара.

И ей можно сказать, что война закончилась. Не словами. Телом.

-----

**Все источники, на которые я опираюсь в этой главе, — книги, исследования, авторы — собраны на моём сайте. Если хочешь копнуть глубже — заходи на <https://www.faithwithinyou.com/sources>**

-----

## **Часть Карта.**

Эта часть книги — не история. Это инструменты. Для тех, кто узнал себя в предыдущих главах и хочет знать: а что с этим делать?

Каждый из этих инсайтов я прожила — не прочитала, а прожила. Некоторые пришли на терапии. Некоторые — под кетаминотом. Некоторые — в четыре утра, когда не спишь и разговариваешь с ChatGPT, потому что больше не с кем. Некоторые — на коврик, в позе, от которой сводит всё тело, и вдруг приходит понимание, от которого плачешь.

Я собрала их здесь, потому что мне бы очень помогло, если бы кто-то дал мне эту карту лет десять назад. Не вместо терапии. Рядом с ней.

## **Глава «Я думала, что живу. На самом деле — выживала».**

Двенадцать часов работы. Проблемы Артёма. Вино. Бессонница. Утро. Сначала. Я называла это жизнью. Это было выживание. Разница: жизнь — когда присутствуешь. Выживание — когда функционируешь. Я работала с шести лет. Если ты не можешь ничего делать «просто так» — без цели, без результата — это не характер. Это стратегия выживания, записанная в детстве.

## **Глава «Любовь без ресурса становится травмой».**

Можно любить и одновременно ранить. Намерение не равно эффекту. Я хотела дать Артёму другое детство — а дала своё. Hurt people hurt people (Раненые люди ранят людей). Потому что нельзя дать то, чего у тебя нет. Нельзя быть нежной, если тебя никогда не гладили. Единственный рабочий порядок: сначала наполнить себя.

## **Глава «Я передала дальше то, от чего хотела защититься».**

Бабушка выгоняла меня из дома в пять лет. Я поклялась: мой ребёнок не будет расти так. И в шесть лет Артёма я сказала ему: «Уходи, если не нравится». Бабушкиными словами. Бабушкиным голосом.

Мама шла впереди по ночной улице и не оборачивалась. Я поклялась: я не буду такой. И когда злилась — шла быстрее, оставляя Артёма позади.

«Я не буду такой, как мама» — это самое распространённое обещание детей алкоголиков. И самое часто нарушаемое. Не потому что ты лжёшь. А потому что травма — это не выбор. Это автоматическая система. Она включается быстрее, чем ты успеваешь подумать. Тело реагирует раньше головы. Ты кричишь — и только потом слышишь собственный крик. И узнаёшь в нём бабушкин голос. И ненавидишь себя. И пьёшь. И круг замыкается.

Разорвать его можно. Но не обещанием «я не буду такой». А только осознанием: я уже такая. И из этой точки — работать. Не из иллюзии, что ты другая. Из честности, что ты — продолжение. И что продолжение можно переписать. Но сначала нужно его увидеть.

### **Глава «Я не умею просто быть».**

Когда нечего делать — мне плохо. Не скучно. Плохо. Тревога поднимается, как вода в ванне — медленно, но неотвратно. Тело не знает, что такое покой. Тишина = пустота. Расслабление = угроза. Отдых = бесполезность. А бесполезность = выбросят. Бабушка выбрасывала бесполезных.

Я не знаю, как отдыхать. Не могу расслабиться. Я объедаюсь вкусняшками, когда перестаю работать. Я не могу выехать из дома просто так, без причины. Я не могу сидеть на пляже и наслаждаться океаном, рядом с которым живу. Я не могу делать ничего без пользы. Я живу в восьми минутах от Тихого океана, а была там четыре раза за два года. Каждый раз с чек-листом.

Неспособность «просто быть» — это не лень наоборот. Это ключевой симптом. Ребёнок, который вырос в хаосе, научился одному: действовать. Действие = контроль = безопасность. Остановка = потеря контроля = опасность. Тело записало это как факт. И переписать можно только через тело — не через голову. Голова давно знает, что нужно расслабиться. Тело — не верит.

Мой практический инструмент: начинать с микродоз покоя. Пять минут с закрытыми глазами. Не медитация — просто тишина. Без цели. Без результата. Без ожиданий. Если тревога поднимается — это нормально. Это не значит, что не работает. Это значит, что тело впервые за столько лет замечает, что тревога есть. Раньше она была фоном — как шум холодильника. Теперь ты её слышишь. И это — уже прогресс.

### **Глава «Изоляция — это не случайность. Это стратегия».**

«Мне никто не нужен. Мне лучше одной» — с семи лет. Не правда — защита. Если не привязываюсь — не будет больно. Одиночество — самый надёжный и самый разрушительный копинг (стратегия выживания). Близость = опасность — формула из тела ребёнка, которого бросили. Выход — не «найти правильного человека», а учиться опускать стену по кирпичику. Начиная с одного живого человека, которому можно сказать правду.

### **Глава «Я жила головой. Тело не существовало».**

Знание — в голове. Программа — в теле. И между ними — пропасть. Как два компьютера, которые не подключены к одной сети: один знает ответ, другой выполняет старый код.

Сексолог спросила про возбуждение, а я сказала: секс должен сначала в голове случиться. Моё тело просто так не хочет. Мою голову надо сначала переубедить. И только потом, может быть, тело подключится. Я произнесла это как очевидность, а терапевт замолчала. Потому что для нормального человека это звучит наоборот: тело хочет — голова решает. А у меня голова контролирует даже желание. Даже возбуждение. Даже то, что у большинства людей происходит само, без разрешения и без плана.

Сорок один год моё тело было рабочим инструментом, а не мной. Оно получало приказы от головы: работать, терпеть, не чувствовать, не расслабляться. Оно не имело права хотеть — потому что в три года, на ковре, при всех, тело предало, и с тех пор доверять ему было нельзя. Контроль распространялся на всё — на еду, на сон, на боль, на секс. Тело не было союзником.

Для ВДА-человека, который вырос в хаосе, контроль над телом — последняя крепость. Отдать телу право хотеть — значит отдать контроль. А отдать контроль — значит снова оказаться на том ковре, беззащитной, при всех. Поэтому секс в голове, поэтому «надо» вместо желаний.

Я двадцать лет жила в голове. Анализировала. Контролировала. Планировала. Решала. А тело — тело волочилось следом. Болело. Не спало. Кровоточило. Сжималось. И терпеливо ждало, пока я обращу на него внимание.

Дыхание стало переломом. Вдох, который не требует понимания. Движение, которое не требует анализа. Физическое действие, на которое тело отвечает раньше, чем голова успеваешь вмешаться.

Если ты всё понимаешь, но ничего не меняется, — проблема не в понимании. Проблема в том, что голова и тело работают отдельно. Соединить их — вот задача. Не через ещё одну книжку. Через вдох.

### **Глава «Это мысль, а не факт».**

Самый простой и самый мощный инструмент, который я получила. Четыре слова.

Когда критик внутри говорит: «Ты ущербная. Все старания зря. Нет прогресса. Ничего не изменится. Ты никому не нужна» — не спорь. Спор не работает. Критик говорит старым голосом, а у нового — месяцы.

Вместо спора — дистанция. «Это мысль, а не факт». Не опровержение. Не «нет, я хорошая» — мозг это мгновенно отвергнет. А маленький зазор между мыслью и тобой. «Я ущербная» — это не правда обо мне. Это мысль, которая приходит, когда больно. Мысль — не я. Я — тот, кто эту мысль замечает.

Практический протокол. Когда накрывает — не анализируй. Определи блок. У меня их шесть:

Блок «жертва»: со мной так поступили, и я бессильна. Блок «катастрофа»: если станет хорошо — жди расплаты. Блок «недоверие»: все предадут. Блок «перегруз»: слишком много, не справлюсь. Блок «я — цифра»: я просто функция, ресурс, никому не важна. Блок «я сломана»: со мной невозможно ничего исправить.

Определила блок — вставляешь одну контр-фразу. Одну. Не десять.

«Сейчас это блок про катастрофу. Мой страх про 42 года — не пророчество». «Сейчас это блок про перегруз. Можно обработать не всё сейчас». «Сейчас это блок про жертву. Я автор следующего шага».

Называние блока делает его видимым. Видимое — менее страшное. Ты больше не внутри него. Ты рядом. И можешь выбрать не нырять.

### **Глава Переписанные убеждения.**

Мозг плохо воспринимает отрицания. «Я не жертва» — мозг слышит «жертва». «Мне не надо контролировать» — мозг слышит «контролировать». Поэтому новые убеждения нужно формулировать напрямую. Позитивно. Без «не».

Вот мои переписанные убеждения. Каждое — на месте старого:

Старое: «Счастье требует жертвы» → «Я могу быть счастливой просто так. Моё счастье безопасно для мира».

Старое: «Я жертва» → «Я автор своей жизни. Я создаю свою историю».

Старое: «Мой страх — пророчество» → «Мой страх — сигнал. Жизнь поддерживает меня».

Старое: «Я функция» → «Моя ценность существует до результата».

Старое: «Уязвимость = смерть» → «Моя нежность в безопасности. Я бережно держу своего котенка».

Старое: «Мозг сломан» → «Мой ум ясный и сильный. Мои мысли текут в спокойном ритме».

Старое: «Отдых = бесполезность» → «Тишина восстанавливает. Моему уму нравится отдых».

Старое: «Просить нельзя» → «Мои потребности заслуживают голоса. Просить — безопасно».

Старое: «Любовь надо заслужить» → «Радость естественно живёт во мне».

Старое: «Всё зря, нет прогресса» → «Отсутствие результата сейчас — это сигнал перенастроить, а не сдаться».

Я написала пять из них на холодильнике. На бумажках. Маленьких. Так, чтобы взгляд цеплялся, когда идёшь за водой. Критик видит их каждый день. Сначала он ржал. Потом привык. Потом иногда замолкал на секунду. Эта секунда — всё, что нужно. В эту секунду — выбор. Маленький. Часто проигранный. Но — выбор.

### **Глава «Инсайты не меняют жизнь. Практика меняет».**

Мне помогло. Но не так, как я ожидала.

Я ожидала молнию. Один инсайт — и всё перевернётся. Одна сессия — и боль уйдёт. Один семинар — и я другой человек. Так работал мой мозг: быстрый результат, измеримый эффект, чёткий дедлайн.

Тело так не работает.

Как-то был день, когда цепочка запустилась — и я её остановила.

Снова сессия с сексологом. Снова стало ясно то, что я не хотела видеть. Беспомощный Капитулянт начал подниматься — знакомый, тихий, с тем же «бессмысленно», после которого приходит обычно Суицидальная Часть.

Но в этот раз я знала, что делать. Дышала. Тело отпустило раньше, чем Капитулянт успел договорить.

Потом я позвонила Ване. Предложила провести вечер вместе. Он отказал — коротко, буднично, обесценивающе. Раньше это запустило бы всё. Критик, Капитулянт, Обжора, голос из груди. Но дыхание сделало своё — я успела заметить цепочку раньше, чем она разогналась. Приготовила себе ужин. Красиво разложила на тарелочке. Пошла заниматься книгой. Что именно он сказал и почему это было больно — в следующей главе.

Это не подъём из пепла. Это тарелочка с ужином вместо ямы. Маленький, тихий, некрасивый выбор. Но впервые — мой.

Не грустить, как это было бы раньше. Не набирать воду, чтобы попробовать утопиться — да, такое тоже было, пока писала книгу и вспоминала своё детство.

Мозг требует быстрый результат. Тело перестраивается медленно. Как мышцы: ты качаешь неделями, и кажется — ничего. А потом в какой-то момент понимаешь: о, я могу сидеть на пятнадцать минут дольше. О, я просыпаюсь не такой разбитой. О, приступы реже. До этого момента «результата» как будто нет. Но это не ноль — это накопление.

Год без заметного эффекта может означать не «зря», а «не тот рычаг». Или: правильный рычаг, но организм перестраивается медленнее, чем хочет мозг. Или: есть фактор, который «перебивает» эффект — недосып, хронический стресс, воспаление, — и тогда упражнения дают микроплюсы, но они тонут.

Вывод «вообще не будет результата» — не следует ни в одном из этих случаев. Следует другой: нужно точнее настроить, что именно делаю и как измеряю эффект.

Мысль «всё зря» — это не про правду. Она про желание прекратить страдание. Про защиту от надежды, потому что надежда уже много раз обжигала. Внутри это звучит так: «Если я признаю, что всё зря, — мне хотя бы не будет так больно ждать результата». Жестокая, но понятная стратегия психики.

Если ты делаешь и не видишь результата — это не доказательство, что бессмысленно. Это доказательство, что ты делаешь. Что ты не сдалась. Что тебе важно. Просто продолжай.

### **Глава «Выход есть, но он некрасивый».**

Восстановление — это не вдохновляющий монтаж из фильма. Не плавная дуга от дна к свету. Не красивая история, где героиня плачет на фоне заката, а потом выходит обновлённая.

Восстановление — это когда ты делаешь работу четвёртого шага и пьёшь в баре. Когда медитируешь полгода и ничего не чувствуешь. Когда возвращаешься на круги своя после каждого прорыва. Когда после семинара — нож. Когда после ясности — бутылка. Когда после тишины — снова крик на ребёнка.

Это не провал. Это процесс. Грязный, нелинейный, со срывами, с откатами, с чувством «у всех получается, кроме меня».

Откат после прорыва — это норма: прорыв → надежда → откат → отчаяние → «ничего не работает» → ещё одна попытка. Это не значит, что не работает. Это значит, что тело перестраивается. Сначала хуже — потом лучше. Те, кто бросает на стадии «всё разнесено» — не видят результата. Те, кто продолжает — видят.

Важно: «продолжать» — это не «не падать». Это «падать и вставать». Падать и вставать. Падать и вставать. Каждый раз — чуть иначе. Не на автомате. А осознанно — зная, почему упала.

### **Глава «Нужно стать себе родителем».**

Внутренний любящий родитель — это не техника и не упражнение. Это решение: стать тем, кого ждала всю жизнь. Не идеальным родителем — достаточным. Тем, кто не уйдёт. Тем, кто скажет «солнышко» утром, даже когда внутри темно. Я учусь этому каждый день. Через кошку, через бумажки на холодильнике, через один добрый голос в голове, который когда-то не существовал.

### **Глава Мини-протокол: когда накрывает.**

Вот что я делаю, когда поднимается волна — отчаяние, суицидальные мысли, ненависть к себе, паника:

Шаг 1. Не анализирую. Не спрашиваю «почему». Просто замечаю: «Меня накрывает».

Шаг 2. Определяю блок: это про жертву? Про катастрофу? Про «я сломана»? Про перегруз? Называю — вслух или про себя.

Шаг 3. Одна фраза. Не десять. Одна. «Мой страх — не пророчество». Или: «Это мысль, а не факт». Или: «Сейчас плохой день, это не вся картина». У меня есть целый холодильник этих фраз на такой случай (читай дальше).

Шаг 4. Тело. Вдох. Один глубокий вдох. Не медитация. Не практика. Один вдох. Почувствовать, что ноги стоят на полу. Что руки существуют. Что тело — здесь.

Шаг 5. Дикий котенок. Представить маленькое существо внутри, которому страшно. Не ругать его. Не говорить «соберись». Просто: «Я здесь. Ты не одна. Это пройдёт».

Это не исцеляет. Это — скорая помощь. Как жгут на рану: не лечит, но останавливает кровотечение. Чтобы ты дожила до следующего утра. А утром — можно продолжить работу. По одному дню. По одному вдоху. По одной фразе на холодильнике.

## **Глава «Могу ли я существовать?».**

Вся моя жизнь была попыткой ответить на один вопрос. Я не знала, что это вопрос. Я думала, что это просто жизнь — пятёрки, золотая медаль, работа в крутой компании. Думала — это я. Оказалось — это ответ.

Могу ли я существовать?

Не «имею ли я право жить» — это слишком философски. А буквально, телесно, по-детски: можно ли мне быть? Здесь. В этом доме. В этой семье. На этой земле. Можно ли мне занимать место? Можно ли мне есть из тарелки? Можно ли мне хотеть?

Бабушка ответила на этот вопрос так: ты можешь существовать, если полезна. Если пятёрки. Если убрала, накормила скот, помыла ступеньки. Если тихая. Если не мешаешь. Если не болеешь. Если не хочешь. Если не просишь.

И я приняла эти условия. Не сознательно — телом. В пять лет. И с тех пор каждое моё достижение было не про достижение. Оно было про право быть. Пятёрка — не оценка, а разрешение на существование ещё один день.

И когда сократили — после высшей оценки (Exceeds High Bar), после «never happened, impossible» — внутри рухнуло не профессиональное самоуважение. Рухнул ответ на вопрос. Если я больше не полезна — могу ли я существовать?

Весь путь через ВДА, через дыхание, через возвращение внутреннего любящего родителя — это был путь к другому ответу на тот же вопрос. Не «ты можешь существовать, если полезна». А просто: ты можешь существовать. Точка. Без условий.

Я пока не до конца в это верю. Бабушкин голос громче. У него много лет опыта. Но новый голос — тот, который говорит «ты можешь просто быть» — он учится. И иногда, на одну секунду, на один вдох, я ему верю.

## **Глава Аварийный выход, которым я почти воспользовалась**

Мысли о суициде помогали мне выживать.

Звучит как парадокс. Как что-то, что нельзя говорить вслух. Но я не рекламирую. Я описываю механизм, который работал годами — тёмный, страшный, неправильный — и который удержал меня на этой стороне.

Это не рекомендация. Если ты сейчас в этом месте — пожалуйста, обратись за поддержкой. К терапевту, к близкому человеку, на линию помощи. Ты не должна проходить через это одна.

Когда боль становилась невыносимой — не физическая, а та, которая заполняет всё пространство внутри, от горла до тазовых костей, когда нет ни воздуха, ни мыслей, ни выхода — появлялся голос. Тихий. Спокойный. «Можно уйти. Этот выход есть. Никто не может его забрать.»

И становилось легче. Не потому что я хотела умереть. А потому что появлялся выбор. Ощущение, что я не полностью беспомощна. Что есть хотя бы одно решение, которое принадлежит мне.

Аварийный выход в самолёте. Ты не планируешь им воспользоваться. Но само знание, что он есть — снижает панику. Создаёт пространство. Крошечное, тёмное, уродливое — но достаточное, чтобы сделать следующий вдох.

У меня были не только мысли. Были попытки. Были моменты, когда буфер переставал быть буфером и становился маршрутом. Без терапии, без людей рядом — этот маршрут мог закончиться. Но между попытками — были месяцы

и годы, когда именно мысль «я могу уйти» давала мне силы остаться. Парадокс, который невозможно объяснить тому, кто этого не пережил.

В Канаде, когда тысяча проблем и сил нет. После рождения ребёнка, когда депрессия накрыла и я не понимала, кто я. В бесконечном цикле терапий, переездов, разочарований — эта мысль была не про смерть. Она была про то, что я не в ловушке. Что выход существует. И именно поэтому можно ещё один день не выходить в него.

Мысли о суициде — не желание умереть. Это невыносимость жить так, как живёшь. Когда понимаешь разницу — можно начать менять не решение, а условия. Не дверь, в которую хочешь уйти, — а комнату, в которой находишься.

Сейчас мысли приходят реже. Схематерапия помогла увидеть: за голосом стоит не моё желание, а карающий критик, которому всё равно, живу я или нет. И здоровый взрослый внутри стал чуть сильнее — достаточно, чтобы поймать мысль «зачем так жить» и ответить: это не ты говоришь. Это режим. Давай разберёмся, что на самом деле сейчас болит.

Аварийный выход никуда не делся. Я не делаю вид, что его нет. Но я реже подхожу к этой двери. Потому что комната стала чуть больше. И воздуха в ней — чуть больше.

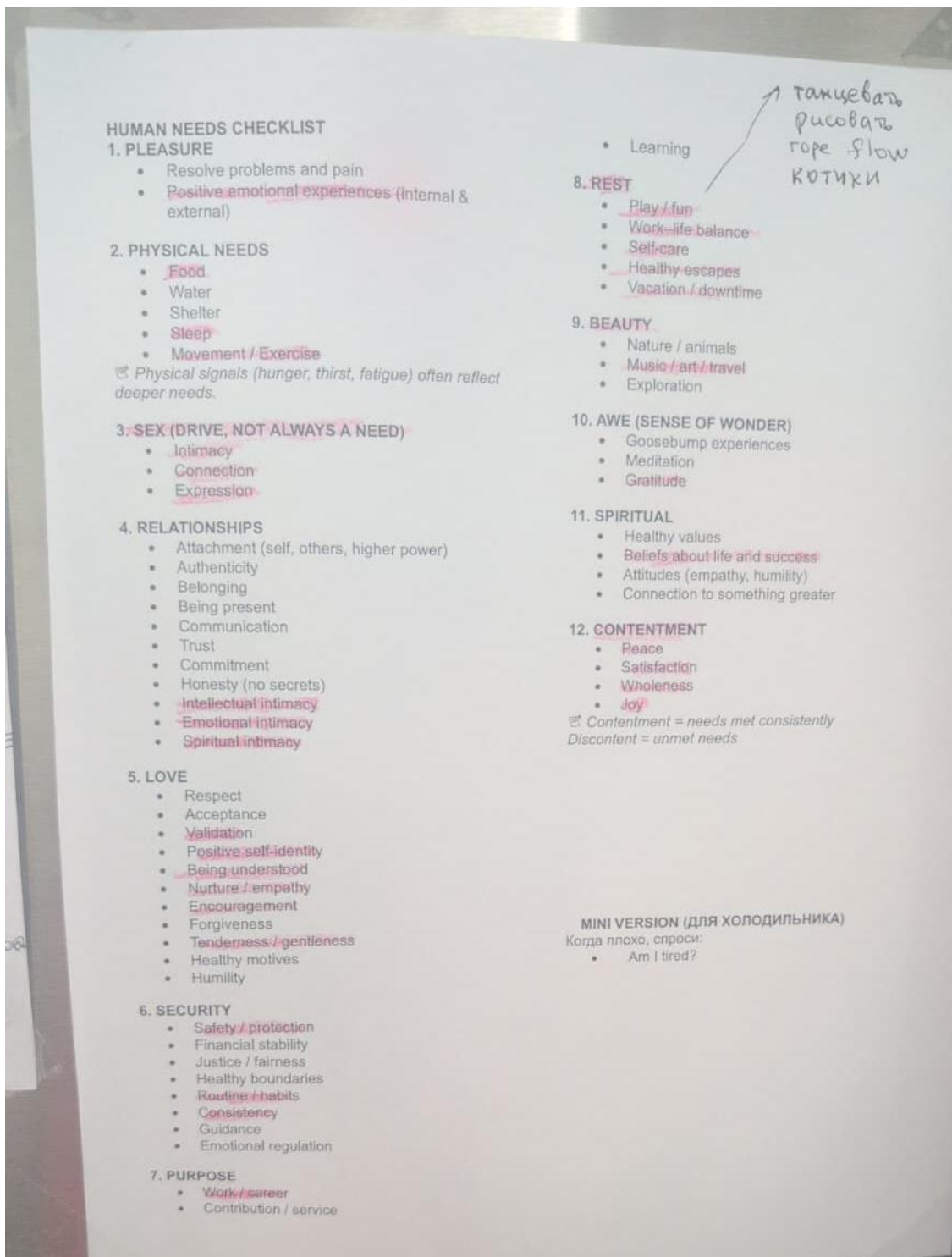
**Что это значит для тебя.** Если мысль «лучше бы меня не было» приходит регулярно — это не значит, что ты хочешь умереть. Это может значить, что ты не можешь больше жить так. Разница огромная. Первое — приговор. Второе — сигнал. Услышь сигнал. Не мысль — а боль под ней. И начни менять не себя, а условия. И найди хотя бы одного человека, которому можно сказать это вслух. Не обязательно объяснять. Достаточно сказать: мне плохо. Этого хватит. Можешь написать мне. [faithwithinyou@hotmail.com](mailto:faithwithinyou@hotmail.com).

### **Глава Бумажки на холодильнике.**

На моём холодильнике — три листа. Не аффирмации из инстаграма. Не «я достойна любви» на розовом фоне. Каждый — результат конкретного падения. Каждый — инструкция на случай следующего.

Первый — напечатан. Чек-лист человеческих потребностей. Двенадцать категорий (у каждой подкатегории): удовольствие, тело, секс, отношения, любовь, безопасность, цель, отдых, красота, восхищение, духовность, удовлетворённость. Я нашла его у Tim Fletcher — терапевта, который работает с алкоголиками и взрослыми детьми из дисфункциональных семей (ссылки на его лекции — в разделе «Что послушать ещё»). И прошлась маркером. Розовым. По каждому пункту, которого у меня не было.

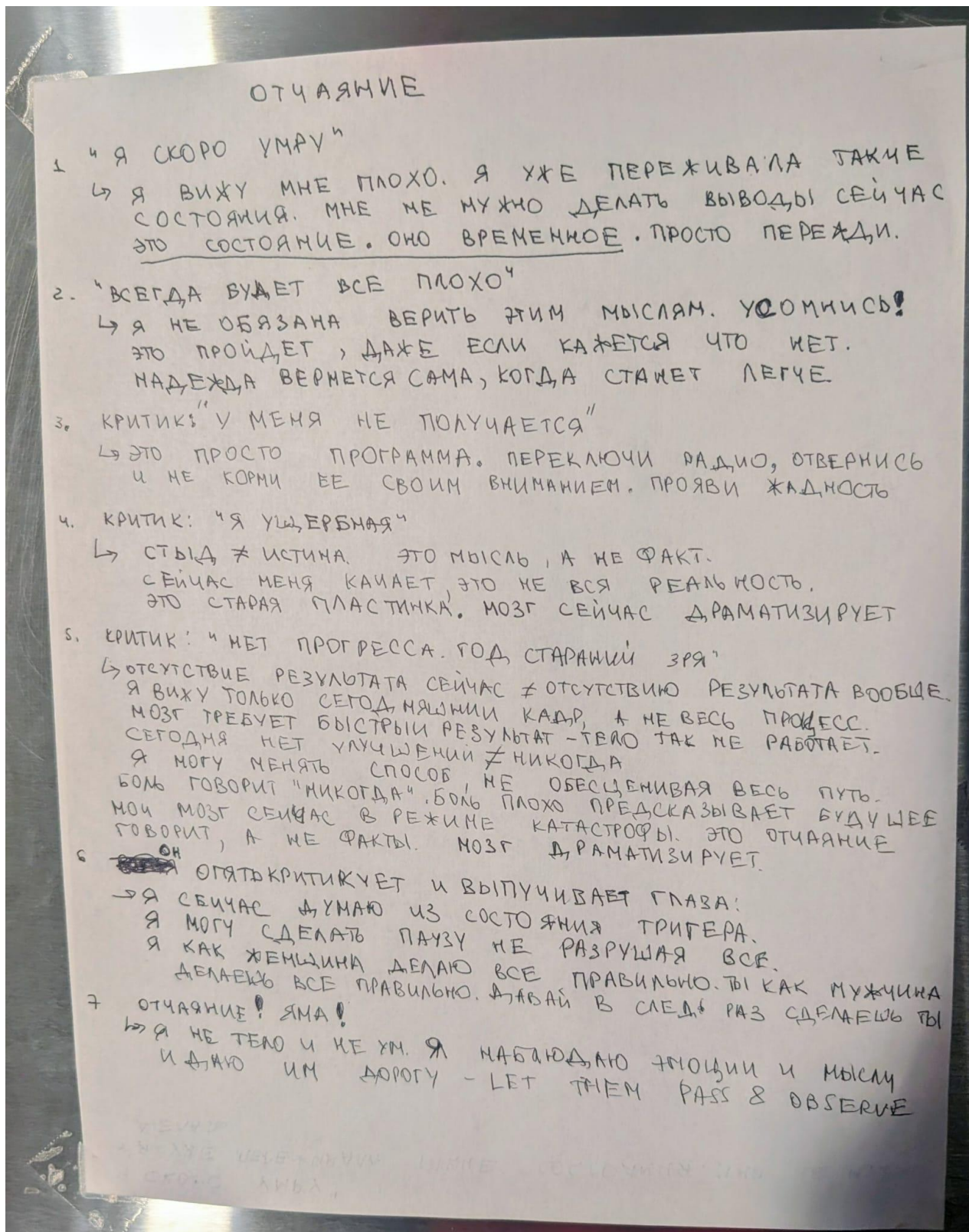
Розового оказалось больше, чем белого.



Я смотрела на этот лист и понимала: вот она — карта моей пустоты. Не абстрактная «мне плохо». Конкретная. Пронумерованная. Каждый розовый пункт — дыра, через которую утекает жизнь. И внизу — формула, которая объяснила всё: «Удовлетворённость = потребности стабильно закрыты. Неудовлетворённость = незакрытые потребности. Удовлетворённость — это когда потребности закрыты стабильно. Неудовлетворённость — это когда не закрыты. Не философия. Арифметика.

Рядом с чек-листом я дописала от руки: танцевать, рисовать, горе flow, котики. Четыре слова. Четыре вещи, от которых мне хорошо. Которые не требуют денег, разрешения, другого человека. Которые — мои. И внизу мелким почерком: «Когда плохо, спроси: Я устала?» Потому что половина моих суицидальных мыслей приходила от недосыпа. Не от экзистенциального кризиса — от трёх часов сна. Тело устало — мозг генерирует катастрофу. Так просто. Так обидно просто.

Второй лист — рукописный как у ребенка печатными буквами. Заголовок: «ОТЧАЯНИЕ». Семь пунктов. Семь голосов, которые приходят, когда я на дне. И рядом с каждым — ответ. Не красивый, не вдохновляющий. Рабочий. Как инструкция по эвакуации.



## ОТЧАЯНИЕ

1. "Я СКОРО УМРУ"

↳ Я ВИЖУ МНЕ ПЛОХО. Я УЖЕ ПЕРЕЖИВАЛА ТАКИЕ СОСТОЯНИЯ. МНЕ НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ СЕЙЧАС ЭТО СОСТОЯНИЕ. ОНО ВРЕМЕННОЕ. ПРОСТО ПЕРЕЖИВИ.

2. "ВСЕГДА БУДЕТ ВСЕ ПЛОХО"

↳ Я НЕ ОБЯЗАНА ВЕРИТЬ ЭТИМ МЫСЛЯМ. УСОМНИСЬ! ЭТО ПРОЙДЕТ, ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ ЧТО НЕТ. НАДЕЖДА ВЕРНЕТСЯ САМА, КОГДА СТАНЕТ ЛЕГЧЕ.

3. КРИТИК: "У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ"

↳ ЭТО ПРОСТО ПРОГРАММА. ПЕРЕКЛЮЧИ РАДИО, ОТВЕРНИСЬ И НЕ КОРМИ ЕЕ СВОИМ ВНИМАНИЕМ. ПРОЯВИ ЖАДНОСТЬ

4. КРИТИК: "Я УЩЕРБНАЯ"

↳ СТЫД ≠ ИСТИНА. ЭТО МЫСЛЬ, А НЕ ФАКТ. СЕЙЧАС МЕНЯ КАЧАЕТ ЭТО НЕ ВСЯ РЕАЛЬНОСТЬ. ЭТО СТАРАЯ ПЛАСТИНКА. МОЗГ СЕЙЧАС ДРАМАТИЗИРУЕТ

5. КРИТИК: "НЕТ ПРОГРЕССА. ГОД СТАРАШИИ ЗРЯ"

↳ ОТСУТСТВИЕ РЕЗУЛЬТАТА СЕЙЧАС ≠ ОТСУТСТВИЮ РЕЗУЛЬТАТА ВООБЩЕ. Я ВИЖУ ТОЛЬКО СЕГОДНЯШНИИ КАДР, А НЕ ВСЕ ПРОЦЕСС. МОЗГ ТРЕБУЕТ БЫСТРЫИ РЕЗУЛЬТАТ - ТЕЛО ТАК НЕ РАБОТАЕТ. СЕГОДНЯ НЕТ УЛУЧШЕНИИ ≠ НИКОГДА Я МОГУ МЕНЯТЬ СПОСОБ, НЕ ОБЕСЦЕНИВАЯ ВСЕ ПУТЬ. БОЛЬ ГОВОРИТ "НИКОГДА". БОЛЬ ПЛОХО ПРЕДСКАЗЫВАЕТ БУДУЩЕЕ МОИ МОЗГ СЕЙЧАС В РЕЖИМЕ КАТАСТРОФЫ. ЭТО ОТЧАЯНИЕ ГОВОРИТ, А НЕ ФАКТЫ. МОЗГ ДРАМАТИЗИРУЕТ.

6. ~~ОН~~ ОПАТЯ КРИТИКУЕТ И ВЫПУЧИВАЕТ ГЛАЗА:

↳ Я СЕЙЧАС ДУМАЮ ИЗ СОСТОЯНИЯ ТРИГГЕРА.  
Я МОГУ СДЕЛАТЬ ПАУЗУ НЕ РАЗРУШАЯ ВСЕ.  
Я КАК ЖЕНЩИНА ДЕЛАЮ ВСЕ ПРАВИЛЬНО. ТЫ КАК МУЖЧИНА ДЕЛАЕШЬ ВСЕ ПРАВИЛЬНО. АХАААИ В СЛЕД. РАЗ СДЕЛАЕШЬ ТЫ

7. ОТЧАЯНИЕ! ЯМА!

↳ Я НЕ ТЕЛО И НЕ УМ. Я НАБЛЮДАЮ ЭМОЦИИ И МЫСЛИ И ДАЮ ИМ ДОРОВУ - LET THEM PASS & OBSERVE

Первый голос: «Я скоро умру». Ответ: «Я вижу — мне плохо. Я уже переживала такие состояния. Мне не нужно делать выводы сейчас. Это состояние. Оно временное. Просто переживи».

Второй: «Всегда будет всё плохо». Ответ: «Я не обязана верить этим мыслям. Усомнись! Это пройдёт, даже если кажется, что нет. Надежда вернётся сама, когда станет легче».

Третий — Критик: «У меня не получается». Ответ: «Это просто программа. Переключи радио, отвернись и не корми её своим вниманием. Прояви жадность» — жадность к жизни, не к критику.

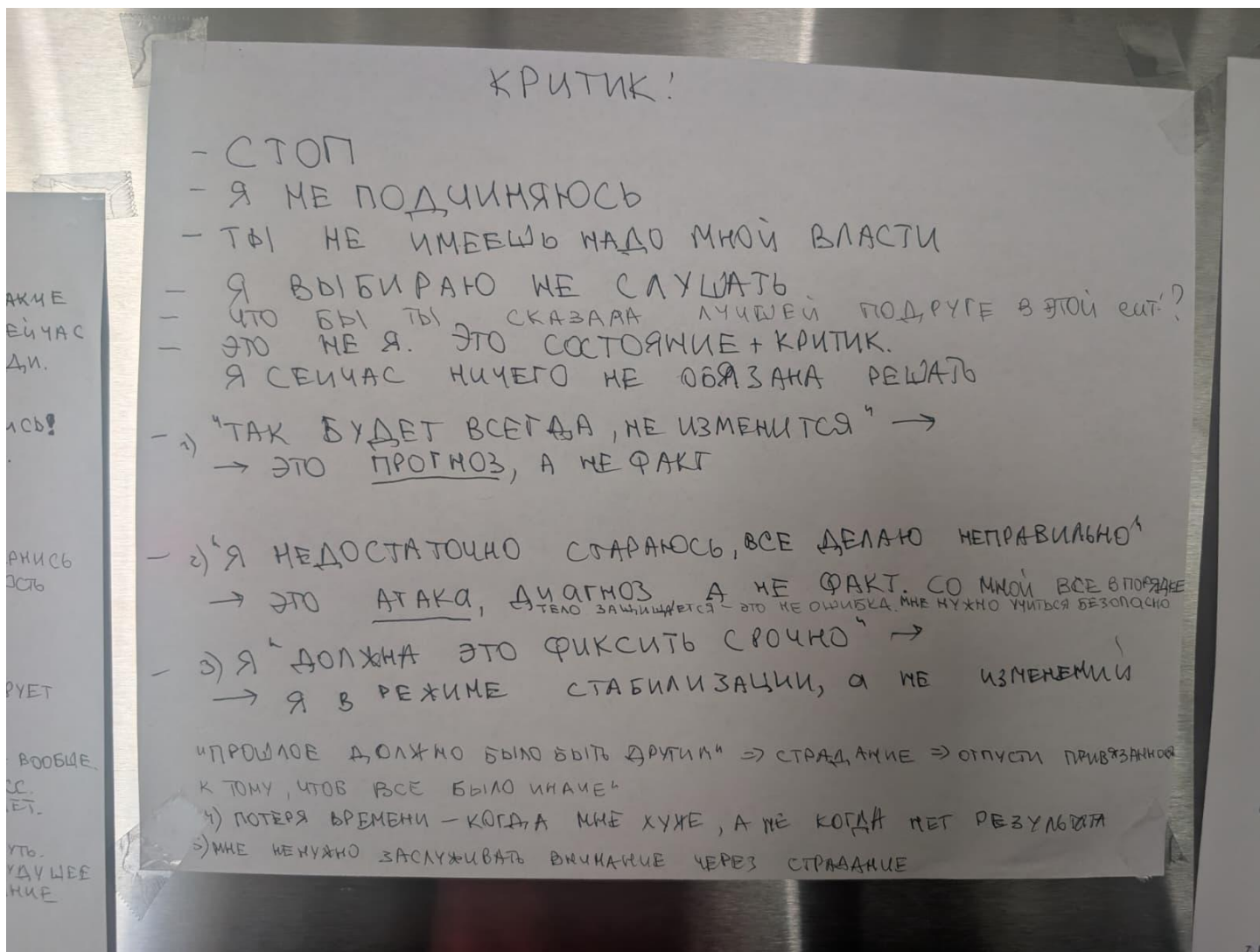
Четвёртый — Критик: «Я ущербная». Ответ: «Стыд ≠ истина. Это мысль, а не факт. Сейчас меня качает — это не вся реальность. Это старая пластинка. Мозг сейчас драматизирует».

Пятый — Критик: «Нет прогресса. Год стараний зря». Ответ — самый длинный, потому что этот голос самый убедительный: «Отсутствие результата сейчас ≠ отсутствию результата вообще. Я вижу только сегодняшний кадр, а не весь процесс. Мозг требует быстрый результат — тело так не работает. Сегодня нет улучшений ≠ никогда. Боль говорит "никогда" — но боль плохо предсказывает будущее. Это отчаяние говорит, а не факты. Мозг драматизирует».

Шестой: «Ваня опять критикует и выпучивает глаза». Ответ: «Я сейчас думаю из состояния триггера. Я могу сделать паузу, не разрушая всё. Я как женщина делаю всё правильно. Ты как мужчина делаешь всё правильно. Давай в следующий раз сделаешь ты».

Седьмой: «Отчаяние! Яма!» Ответ — одна строка, из Садгуру: «Я не тело и не ум. Я наблюдаю эмоции и мысли и даю им дорогу. Пусть проходят мимо. Наблюдай».

Третий лист — тоже рукописный. Заголовок: «КРИТИК!» С восклицательным знаком. Как будто я кричу ему в лицо.



Стоп. Я не подчиняюсь. Ты не имеешь надо мной власти. Я выбираю не слушать. Что бы ты сказала лучшей подруге в этой ситуации? Это не я — это состояние плюс критик. Я сейчас ничего не обязана решать.

И дальше — три его любимые атаки, разобранные по косточкам:

«Так будет всегда, не изменится» — это прогноз, а не факт.

«Я недостаточно стараюсь, всё делаю неправильно» — это атака, диагноз, а не факт. Со мной всё в порядке. Тело защищается — это не ошибка. Мне нужно учиться безопасности.

«Я должна это фиксировать срочно» — я в режиме стабилизации, а не изменений.

И внизу — пять строк, которые я дописала позже, когда стала видеть глубже:

«Прошлое должно было быть другим» → страдание → отпусти привязанность к тому, чтоб всё было иначе.

Потеря времени — когда мне хуже, а не когда нет результата.

Мне не нужно заслуживать внимание через страдание.

Три листа. Чек-лист потребностей, протокол на отчаяние, инструкция против критика.

Это не аффирмации. Это оружие. Конкретное, заточенное под конкретного врага. Критик говорит «ты ущербная» — я читаю: «стыд ≠ истина, это мысль, а не факт». Отчаяние говорит «всегда будет плохо» — я читаю: «это прогноз, а не факт». Суицидальная часть шепчет «я скоро умру» — я читаю: «это состояние, оно временное, просто переживи».

Двадцать лет терапии не дали мне этих слов. Их дала я сама — себе. Из своих падений. Из своих ям. Из того места, куда ни один терапевт не залезет, потому что это моё дно и мой язык. Каждая строчка на этих листах — шрам, который я превратила в инструкцию. Для себя. На случай, если упаду снова. Не «если» — когда. Потому что я знаю, что упаду. И знаю, что встану. И знаю, что в тот момент, когда буду лежать на полу и критик будет орать, а отчаяние шептать, — я подойду к холодильнику. И прочитаю.

Для читателя ВДА: напиши свои. Не мои — свои. На своём языке, из своих ям, про свои голоса. И повесь туда, где увидишь в худший момент. Не в дневник, который лежит на полке. На холодильник. На зеркало. На стену рядом с кроватью. Туда, куда ты смотришь, когда нет сил даже встать.

## **Глава Таблица программы выживания.**

Юля — мой наставник — однажды предложила: давай запишем всё. Не чувства. Не события. А программу. Как код. Как алгоритм, по которому ты живёшь. Диагностика — она это так назвала.

Мы составили таблицу. Моя цель, привычки, причины, куда уходит ресурс, результат. И когда я увидела итог — одно предложение, — мне стало физически плохо. Не потому что оно было новым. А потому что оно было точным. Настолько точным, что от него перехватило горло.

Вот оно:

«Я должна напрягаться, унижаться, отталкивать, прятаться, отвергаться другими и собой — чтобы продолжаться — и не возмущаться».

Одно предложение. Вся моя жизнь. Тридцать пять лет — в одной строке.

Напрягаться — потому что расслабиться нельзя, бабушка научила: расслабишься — случится плохое. Унижаться — потому что бабушкина пощёчина, тряпка по лицу, «байбасарка» — это норма, привыкла. Отталкивать — потому что близость опасна, мама бросила, бабушка выгоняла, лучше первой. Прятаться — потому что видимость = удар, кого видели — того били, лучше быть невидимой. Отвергаться другими — потому что это знакомо, потому что ожидание отвержения привычнее, чем ожидание любви. Отвергаться собой — потому что если я сама считаю себя плохой, чужое обесценивание не будет неожиданностью.

Чтобы продолжаться — вот ключ. Всё это не мазохизм. Не любовь к страданию. Это СТРАТЕГИЯ ВЫЖИВАНИЯ. Программа, записанная в теле ребёнка, который нашёл единственный способ остаться живым: стать удобным. Стать тихим. Стать полезным. Стать невидимым. И — не возмущаться. Потому что возмущение = наказание. Возмущение = ножка стула. Возмущение = «не нравится — уходи». Возмущение = детдом.

Юля сказала: эту программу нельзя менять резко. Это как операция на сердце: сначала подключают искусственное дыхание, чтобы организм мог функционировать, пока старое отключено. Так же и здесь — код нужно переписывать аккуратно, сохраняя ту же динамику, но меняя направление. Чтобы программа служила накоплению ресурса, а не его расходованию. Найти глаголы — и заменить на новые.

А дальше Юля описала, что стоит за каждым глаголом. Привычка запрещать себе радость. Привычка принижать своё право на проявление себя. Убеждение, что для счастья нужно сначала пострадать — без страдания приятного не бывает. Привычка объяснять — как способ защиты от жизни, которая слишком хаотична. Контроль эмоций — своих и чужих — через объяснения. Создание в хаосе твёрдой структуры. Образ птицы в клетке — нет

опыта летать в природе, привычка жить в ограниченном пространстве. И страх, который заставляет делать то, что не хочется, — только бы не соприкоснуться с чувствами. Физическое и эмоциональное насилие над собой: «я должна вывернуться ужом и сделать это несмотря ни на что».

И диагноз — куда уходит ресурс. Энергия уходит на конфликт между телом и умом. Контроль под двойным давлением: с одной стороны — менять чужую программу внутри, с другой — подавлять сильный дух ребёнка, который присутствует с рождения. Двойная утечка. Эмоциональный центр застрял в травме прошлого и перестал расти. Управление эмоциональным интеллектом возможно только на уровне маленького ребёнка. И исход: безнадёжность. Находясь в прошлом, возврат в настоящее кажется невозможным.

Когда я прочитала это, я впервые увидела свою программу снаружи. Не изнутри. А снаружи — как человек, который наконец увидел структуру. Не реальность — программу.

А потом мы написали результат. Не контр-формулировки — результат. Куда я иду. Что будет, когда код переписется:

Я смогу быть довольной собой и жизнью вне зависимости от окружающих обстоятельств. Смогу служить другим от внутреннего изобилия — делиться хорошим, не отдавая последнее. Смогу применять творчество в жизни. Смогу построить гармонию внутри себя и внутри семьи.

Четыре фразы. Четыре разрешения, которых у меня не было с детства. Быть довольной — не за пятёрку, а просто так. Служить — не из пустоты, а из полноты. Творить — не ради пользы, а ради радости. И — гармония. Внутри себя. Внутри семьи. Два слова, которые я не могла произнести тридцать пять лет, потому что не знала, как они на вкус.

А какая программа у тебя? Одним предложением. «Я должна \_\_\_ и \_\_\_ и \_\_\_ — чтобы \_\_\_». Когда увидишь её снаружи — это будет больно. И это будет начало. А потом — напиши результат. Не «как исправить». А — куда ты идёшь. Что будет, когда код переписется. Это не мечта. Это направление. А направление — это уже не клетка.

## **Глава «Боисься — делай».**

Дедушкина фраза «взялся за гуж — не говори, что не дюж» стала моей формулой на двадцать пять лет. Потому что «боисься — делай» — это не просто стратегия. Это — стратегия выживания. Записанная в семнадцать лет. В момент полного отчаяния. В момент, когда единственный взрослый, которому позвонила за помощью, повесил трубку. Это не мудрость. Это — реакция ребёнка, которому больше некуда идти.

И в двадцать, в двадцать пять, в тридцать — она работала. Блестяще. Безотказно. Как двигатель, который не выключается. Я продиралась. Я добивалась. Я получала результат. И каждый результат подтверждал: формула работает. Боисься — делай. Нет боли — нет прогресса.

А потом мне стало сорок. И формула сломалась.

Не потому что я стала слабее. А потому что двигатель, который двадцать пять лет работал на отчаянии, — выработал ресурс. Привычный подъём не сработал. Не хватало пепла. Не хватало энергии, чтобы снова стиснуть зубы и идти. Тело, которое тридцать пять лет заставляли подчиняться, — отказало. Бессонница. Боль. Судороги. Депрессия. Суицидальные мысли. И при этом — двенадцать часов работы в день. Потому что формула: боисься — делай. Больно — делай. Хочешь умереть — делай. Но не умирай.

Я дошла до ножа на этой формуле. Вот её цена. Вот результат сорока лет «преодоления». Дедушкин «гуж» дал мне крылья — и они же стали кандалами. Потому что формула не различает: когда нужно продираться — и когда нужно остановиться. Она знает только одно: вперёд. Всегда вперёд. Даже если впереди — стена. Даже если впереди — нож.

Если ты узнаёшь себя — «я никогда не сдаюсь», «я пробиваю стены», «я сильная» — посмотри внимательно. Это может быть не сила. Это может быть стратегия выживания, записанная в детстве. Она спасла тебе жизнь. И она же может тебя убить. Потому что между «не сдавайся» и «остановись, тебе больно» — разница, которую эта формула не видит. И научиться этой разнице — может быть самым важным, что ты сделаешь в жизни.

Мне помогло одно: заменить «боисься — делай» на «боисься — почувствуй». Не сразу. Не целиком. По микродозам. Остановиться. Вдохнуть. Спросить себя: я сейчас иду вперёд потому что хочу — или потому что не умею остановиться? И если ответ «не умею» — дать себе разрешение не делать. Хотя бы пять минут. Хотя бы один вдох. Хотя бы один раз.

Это не слабость. Это мужество другого порядка — то, которому дедушка не мог научить.

## **Глава Злость, которой не было**

Четыре раза за двенадцать лет я показала Ване злость. Четыре. И каждый из них я помню как катастрофу — не для него, для себя. Потому что показать злость означало потерять контроль. А потерять контроль означало стать бабушкой.

Злости у меня не было. Не «я подавляла злость» — её не было. Как не было доступа к целому этажу в собственном доме. Дверь замурована. За ней — что-то опасное. Что именно — непонятно. Но тело знало: туда нельзя.

А когда чаша переполнялась — а она переполнялась, потому что жизнь не перестаёт давить оттого, что ты не злишься — я не переходила из нуля в единицу. Я переходила из нуля в десять. Мгновенно. Без промежутка. Без «я немного раздражена». Сразу ярость. Неуправляемая. Та, которая захватывает тело целиком и ты уже не ты. И после — стыд. Ужас. Я стала бабушкой. Я сделала то, чего поклялась не делать.

Цикл: терпеть — терпеть — терпеть — взрыв — стыд — терпеть. Конструктивной злости не существовало. Была только пустота и ярость. Середины не было.

Прорыв случился там, где я не ожидала. На работе. С ChatGPT.

Я использовала ИИ для работы — анализ, тексты, разбор задач. И он регулярно не понимал, что я от него хочу. Выдавал не то. Повторял ошибки. И однажды я сказала ему: ты тупой. Прямо написала. Не извинилась. Не смягчила. Не добавила «пожалуйста». Просто — ты тупой, переделай.

И ничего не произошло. Он не обиделся. Не ушёл. Не закричал в ответ. Не замолчал на три дня. Не сказал «ты сама виновата». Он просто переделал.

Я выдохнула. И поняла: я только что выразила злость — и мир не рухнул. Никто не пострадал. Никто не бросил. Первый безопасный объект, который выдержал мою злость без последствий.

Это звучит смешно. Учиться злиться — на ИИ. Но для человека, у которого злость замурована с пяти лет, — это был прорыв. Потому что впервые тело получило опыт: можно разозлиться — и выжить. Можно сказать резко — и остаться в отношениях. Можно не быть милой — и не быть за это уничтоженной.

После ChatGPT — Ваня. Впервые я смогла показать ему злость не как взрыв, а как границу. Не ярость — а «мне это не подходит». Не с нуля в десять — а на три. На четыре. Неровно. Неуклюже. Но осознанно.

Потом — Артём. На сессии у Оли по бодинамике я впервые позволила себе разозлиться на собственного ребёнка. Не на него — на ситуацию. Но через тело. И не подавила. И не взорвалась. Просто — почувствовала злость. Позволила ей быть. И она прошла. Сама. Без катастрофы.

Злость — не ярость. Ярость — это злость, которую копили годами и не выпускали. Злость — это сигнал: здесь моя граница. Здесь мне не подходит. Здесь я говорю нет. Ребёнок, которого били за любое проявление несогласия, не может знать этой разницы. Он знает только два режима: молчать — или взорваться. Середину нужно учить. Как ходить после паралича. По миллиметру.

Я учусь. ChatGPT — Ваня — Артём. Каждый следующий объект сложнее предыдущего. Каждый — ближе к сердцу. И каждый раз — то же открытие: можно разозлиться и не стать бабушкой. Можно сказать нет и не быть выброшенной. Можно защитить границу — и остаться любимой.

## **Глава Когда Феникс обанкротился.**

Феникс не был плохим. Он был единственным, что у меня было. Он поднимал меня, когда больше никто не поднимал. Спасибо ему за это. Теперь пора дать ему отдохнуть.

Всю жизнь я поднималась из пепла. Это был мой способ. Мой цикл. Мой ритм.

Стабильность → катастрофа → падение → онемение → и потом — из пепла — Подъём. Бодрый, с планом, с новой книжкой, с новым методом, с новым семинаром. Глаза горят. Руки тянутся к чек-листу. «Теперь я знаю, как. Теперь точно получится. Теперь — по-другому».

Но я долго не видела, как именно устроена эта машина изнутри. Думала — просто падаю. На самом деле падение было многоступенчатым, и каждая ступень запускала следующую.

Первым включался Безжалостный Критик. Он не кричал — просто констатировал: ты недостаточно хороша. Опять не справилась. Бабушкиным голосом, бабушкиной интонацией, только изнутри.

В ответ вскакивал Перфекционист — доказать, что Критик неправ. Ещё один план. Ещё одна попытка. Ещё двенадцать часов работы. Контроль тут же затягивал всё: просчитать, предусмотреть, не допустить ошибки. И когда Перфекционист проигрывал — когда план не срабатывал, когда очередная терапия давала три дня

послеэффекта и всё возвращалось, — тогда приходил Беспомощный Капитулянт. Тихий. Уставший. «Бессмысленно. Сдавайся. Ничего не изменится».

После него включался Тинейджер-Обжора — заесть, заглушить, набить рот чем попало, лишь бы не чувствовать. И только потом — когда Капитулянт уже убедил, а Обжора уже онемела — приходил голос смерти — Суицидальная часть. Голос, который не кричит. Который шепчет: зачем?

Однажды после сессии с сексологом, где мы разбирали отношения с Ваней — потребности, безопасность, близость, — всё стало слишком ясным. Он не умеет. Не хочет. Не пытается. Тупиковая ветка. И цепочка запустилась: Критик → Перфекционист → Контроль → перегруз → Капитулянт → Обжора → голос смерти → Феникс. Я лежала в ванной и чувствовала, как вода остывает, и думала: вот так. Вот так оно работает. Не снаружи — изнутри. Не событие запускает суицидальную мысль. Событие запускает цепочку. А суицидальная мысль — это конец цепочки, а не начало. Вода отрезвила. Перестала насильно топить себя. Не метафорически. Я встала. Записала цепочку. Впервые — увидела механизм целиком.

В сорок лет Подъём не случился. Впервые. Пепел был — а птицы не было. Энергии не хватило. Отчаяние, которое раньше было топливом для взлёта, — стало просто отчаянием. Не стартовой площадкой — ямой.

Это было самым страшным моментом. Страшнее ножа. Страшнее балкона. Потому что нож и балкон — это ещё про действие. А банкротство Феникса — это когда действия больше нет. Когда ты лежишь и не можешь встать. Не потому что тебя держат — потому что внутри пусто. Не больно — пусто. Как будто кто-то вынул батарейку.

Но именно в этом молчании — в этой пустоте, которая казалась концом, — начало. Потому что когда механизм замолкает, появляется пространство для чего-то другого. Не для очередного плана спасения. Не для тринадцатой модальности. А для тишины. Для признания: я не справляюсь. Для первого шага ВДА — бессилия. Того самого, которое невозможно признать, пока Феникс работает.

Первый шаг ВДА — признание бессилия — стал возможен только потому, что подъём не сработал. Пока он работал — я не могла признать бессилие. Потому что всегда поднималась. Всегда справлялась. Всегда находила способ. А когда способ кончился — осталось единственное: попросить помощи. Не у Бога, не у терапевта, не у Вани. У программы. У людей, которые прошли то же. У тех, кто знает, как это — когда Феникс больше не летит.

Для читателя ВДА: если твой привычный механизм «упал — поднялся» перестал работать — это не поражение. Это не значит, что ты сломался окончательно. Это значит, что старый способ выработал ресурс. Что тело больше не может. Что пора — другой. И «другой» начинается с тишины. С «я не знаю как». С «помогите». Это не слабость. Это первый шаг.

### **Глава «Увидела у другого — значит, возможно для меня».**

Я не умею верить в себя. Никогда не умела. С пяти лет мне говорили: ты никому не нужна, сдохнешь под забором, помойка. Ребёнок, которому так говорят, не вырастает человеком, который «верит в себя». Он вырастает человеком, который верит фактам. А факты — это то, что он видит у других.

И именно так я училась всю жизнь. Не через веру — через пример.

Три раза — один и тот же механизм. Валяева → отец. Люди ВДА → надежда. Два человека → бросила пить и дыхание. Каждый раз: увидела, что возможно у другого — взяла как ориентир для себя.

Это не слабость. Это способ обучения, характерный для ВДА. Мы не верим абстрактным утверждениям. «Ты справишься» — пустой звук. «Просто поверь в себя» — издевательство. Но «вот человек, который был там же, где ты, — и вышел» — это факт. Факту можно доверять.

Если ты не можешь поверить в себя — не надо. Не заставляй себя. Найди человека, который прошёл. Одного. Живого. В комнате, на собрании, в книге, в подкасте. Который был на дне — и вышел. И поверь не в себя — в факт его опыта. Этого достаточно, чтобы начать.

Эта книга — тоже факт. Я была на дне. Я вышла. Не до конца. Не идеально. Но — вышла. И если ты читаешь это и узнаёшь себя — значит, ты уже видишь. И значит, твой внутренний голос уже говорит то, что говорил мой: может быть. Может быть, и я.

### **Глава «Увеличение разрешения».**

После четырёх месяцев в программе я пришла к выводу: ничего не изменилось. Та же клетка. Та же неспособность любить. Тот же автопилот. Вся скорость вернулась — всё роняю, ударяюсь. На круги своя.

И я подумала: не работает. Четыре месяца — и на круги своя. Значит, ВДА — ещё одна модальность, которая не помогает. Ещё одно разочарование в копилку. Ещё одно доказательство: со мной невозможно ничего изменить.

А потом — не сразу, через неделю, через разговор со спонсором, через одну медитацию — я увидела другое. Не изменение. А разрешение (резкость).

Раньше я жила в циклах — и не видела их. Стабильность → катастрофа → подъём → стабильность. Круг за кругом. Как хомяк в колесе: бежит и не знает, что бежит по кругу. Потому что разрешение было низким. Как фотография с дешёвой камеры: видишь контуры, но не видишь деталей.

Теперь — после четырёх месяцев — разрешение выросло. Я вижу цикл. Вижу, как включается автопилот. Вижу, как перфекционист хватается руль. Вижу, как контроль затапливает и погружает в отчаяние. Вижу — и называю. Не всегда могу остановить. Но — вижу.

Раньше — не видела. Просто жила. Просто кричала. Просто пила. Просто не спала. Просто планировала развод. Просто держала нож. Всё — на автопилоте. Всё — по программе, записанной в пять лет. Без осознания. Без названия. Без выбора.

Теперь — вижу. Не всегда могу остановить — но вижу. И между «кричу и не понимаю почему» и «кричу и вижу, что это бабушкин голос» — пропасть. В этой пропасти — выбор. Маленький, часто недоступный, часто запоздалый. Но — выбор. Которого раньше не было.

Вот что значит «увеличение разрешения». Хуже ≠ хуже. Хуже = видишь больше. Видишь больше = замечаешь то, что раньше было фоном. А фон — он болит. Он всегда болел. Ты просто не чувствовала. Онемение — не отсутствие боли. Это отсутствие чувствительности. Когда чувствительность возвращается — боль становится видимой. И кажется, что стало хуже. А на самом деле — стало честнее.

Если ты в процессе восстановления и чувствуешь, что стало хуже, — это может быть не откат. Это может быть увеличение разрешения. Ты наконец видишь то, что было скрыто за онемением. И видеть — больно. Но видеть — это уже другое. Это уже начало.

Это не список инструментов. Это карта моих ям. Каждый пункт — место, где я лежала.

Если что-то из этого осело — значит, ты тоже знаешь это место. И значит, ты уже не совсем там.

Увеличение разрешения — это не исцеление. Это способность видеть чётче. То, что раньше было размытым пятном боли, теперь имеет контуры, имена, адреса. Ты видишь больше — и потому можешь выбирать. Не идеально. Не всегда. Но — чаще, чем вчера.

## Часть Эпилог: «Нож, часть вторая».

Февраль 2026. Та же квартира. Келья. Но уже не совсем пустая. Появилось кое-что своё.

Коврик для йоги. Подушка для медитации. Бумажки на холодильнике: «Можно без жертв», «Мой страх — не пророчество», «Котенка надо беречь». Кошка, которая приходит и ложится на левое плечо. Мурлычет. Тёплая.

Нож лежит на кухне. Я его не трогаю. Он просто нож. Кухонный. Тот, которым режу хлеб.

Год назад он был другим. Год назад он был вопросом. Год назад я стояла здесь, на этой кухне, и спрашивала: ради чего? И не находила ответа. И рука тянулась. И тишина, в которой нет ни одного голоса, кроме того, который шепчет: зачем.

Сейчас нож — просто нож. Не вопрос. Не ответ. Не символ. Предмет на кухне, рядом с чашкой и тарелкой.

Три раза он появлялся в этой книге. Первый — Ваня дал по пьяни, я полоснула, он выхватил. Второй — пролог: «Кладу нож. Пока.» Третий — сейчас. Не трогаю.

Три разных отношения к одному предмету. Три разных состояния. Три разных «я». Та, которая взяла. Та, которая положила — пока. И та, которая не трогает — не потому что боится, не потому что забыла, а потому что рядом есть другой голос. Тихий. Добрый. Тот, которого не было ни разу за всё детство. Тот, который пришлось создать из ничего.

Я не знаю, что будет. Не знаю, уйдёт ли бессонница. Не знаю, буду ли когда-нибудь чувствовать радость — ту простую, обычную радость, которую другие люди чувствуют по вторникам.

Не знаю. И это — впервые — не пугает так, как раньше.

Раньше «не знаю» было невыносимым. Потому что «не знаю» = потеря контроля = опасность = помойка = забор. Раньше я должна была знать всё заранее. Планировать. Просчитывать. Иметь запасной вариант. И запасной к запасному.

Сейчас — просто не знаю. И дышу. И кошка лежит на плече. И нож на кухне — просто нож.

Пока.

«Пока» — не угроза. Честность. Я не исцелилась. Не «победила депрессию». Не «нашла себя» окончательно и бесповоротно. Я — в процессе. В пути. В том самом лесу, где деревья всё ещё тёмные, но между ними — просветы. И я иду. Каждый день. По одному шагу. Как шла с шести лет. Только теперь — не одна. С кошкой на плече. С голосом внутри. С бумажками на холодильнике. С этой книгой.

Пока.

Эта книга — моё свидетельство. Не инструкция. Не рецепт. Не «сделай как я — и всё наладится». Свидетельство: вот, одна женщина прошла. С ножом, с виной, с бутылкой, с ребёнком, с мужем, с бабушкиным проклятием, с маминей смертью, с числом 42, с двенадцатью модалностями, с двадцатью годами бессонницы. Прошла. Не до конца. Но — прошла. И еще идет.

И если ты читаешь это и узнаёшь себя — значит, ты уже на пути. Значит, ты уже видишь. Значит, разрешение — увеличилось. Значит, что-то внутри тебя, что тридцать или сорок лет было заморожено, — начинает оттаивать.

Не торопись. Тело так не работает.

Просто дыши. Пока. Вдох. Выдох. Ещё один день.

## Глава Свеча.

В тот вечер, когда книга была закончена, я сделала ритуал на маму. Впервые.

На бабушку делала. На Ваню. На Максима. На маму — ни разу. Сорок лет — ни разу.

Две восковые свечи. Шерстяная нитка между ними. Левая — моя. Правая — мамина. Поджигаешь одновременно. Смотришь, как горят. Говоришь: возьми своё. Мне чужого не нужно.

Я зажгла.

Огонь шёл ровно. Воск тёк. Я смотрела на мамину свечу и отдавала всё, что копилось сорок лет. Вину за то, что не спасла. Ненависть за то, что не пришла. Надежду, которая сгнила. Число 42, которое жило в теле как приговор. Страх, что я следующая. Стыд, что я её дочь. Любовь, от которой задыхалась. Всё — возьми. Твоё.

Нитка загорелась. Я ждала, что свечи догорят до конца, как всегда.

Они погасли.

Обе. Разом. Когда сгорела треть — нитка вспыхнула и задула пламя. Мамина свеча погасла. Моя — тоже. Две трети свечи остались нетронутыми. Две трети жизни. Очень похоже на сорок два.

Тело сжалось мгновенно. Челюсти стиснулись. Руки похолодели. Внутри уже был готовый вывод — знакомый, привычный, тот, в который я падала всю жизнь, не замечая падения. Значит, правда. Значит, проклятие. Значит, всё так и закончится, как бабушка говорила.

Раньше я бы туда упала. Целиком. И даже не заметила бы.

Но в этот раз я заметила.

Не мысль — а себя внутри мысли. Как будто впервые увидела механизм снаружи, а не изнутри. Вот свеча. Вот страх. Вот вывод, который уже готов. И вот — я. Отдельно от вывода. На расстоянии одного вдоха.

Пауза. Маленькая. Почти незаметная.

Мне сто раз говорили: мыслям можно не верить. На терапии. В книгах. На группах. Каждый раз это звучало как шутка. Мысль приходит — и ты уже внутри. Она не ощущается как версия. Она ощущается как правда. Там нет дистанции. Там нет паузы. Только — это так. Точка.

А здесь пауза появилась.

Я не стала спорить с мыслью. Не стала доказывать, что она неправильная. Я просто не согласилась в неё верить.

Хоть мы погасли вместе — я подожгу свою снова.

Взяла свечу. Поднесла спичку. Зажгла.



И сказала вслух: я похоронила маму. Вон она. Вон гроб. Прощай — ненависть, злоба, горе, утрата, печаль, грусть, одиночество и тоска. Всё сгорает. Я очищаюсь. Все проклятия снимаю. Пусть сорок два останется тебе. Я буду жить долго. Больше ста четырёх лет.

Мамину свечу не тронула. Мамина осталась тёмной. Мамина история закончилась в сорок два. Моя — нет.

Свеча горела. Что-то в груди разжималось — медленно, как кулак, который сорок лет был сжат и наконец устал.

И уже потом я поняла, что произошло.

Между свечой, которая погасла, и спичкой, которую я поднесла, — была щель. Секунда, в которую поместился выбор. Раньше этой секунды не существовало. Стимул — реакция. Свеча погасла — значит, умру. Бабушка крикнула — значит, я плохая. Ваня замолчал — значит, бросит. Артём закричал — значит, я как мама. Вся жизнь — без паузы. Без щели. Без выбора.

А здесь щель появилась. И в ней — я.

Не новая. Не исцелённая. Та же — со всеми шрамами, со всем зоопарком внутри. Но впервые — с правом не верить тому, что говорит старый голос.

Одну секунду. Вот что я вынесла из всей этой истории.

Секунду между мыслью и верой в неё. В эту секунду помещается всё. Другое решение. Другая жизнь. Спичка, поднесённая к погасшей свече.

Если из всей этой книги что-то стоит забрать — забери это. Не выводы. Не объяснения. Этот момент: ты смотришь на мысль, в которую верила всю жизнь, — и выбираешь другую. И жизнь перестаёт быть чужим сценарием.

Свеча догорела до конца.

-----

На столе рядом лежала книга. Эта книга. Та, которую ты только что прочитала.

Год назад на этом столе лежал нож.

Сейчас — свеча и книга.

Нож → свеча → книга.

Три предмета. Три состояния. Одна женщина.

Та, которая держала нож. Та, которая зажгла свечу. И та, которая написала.

## Глава Я только в начале.

Я хочу быть честной ещё в одном.

Я не прошла этот путь. Я на нём. Мне еще 41.

Когда я пишу эти строки — март 2026, ребенок не нападает уже 2 месяца. Ваня стал мягче и я показываю ему свои чувства. Он считает, что я стала чересчур обидчивой и злитой...

Я всё ещё живу отдельно от семьи. В своей келье. Я так и не вернулась. Хотя очень хочу. Каждый день хочу. Но мне нужно больше времени. Больше тишины. Больше привыкания к тому, что Артём не кричит каждый день. Что Ваня начинает видеть меня — не как функцию, а как женщину. Что можно быть рядом с людьми и не сжиматься.

Это не хэппи-энд. Это процесс. Медленный, спиралевидный, с откатами. Шаги ВДА — не лестница, по которой поднимаешься один раз и наверху ждёт награда. Это спираль. Ты проходишь первый шаг — и через полгода проходишь его снова, только глубже. Ты проходишь четвёртый — и через год видишь паттерны, которые не увидела в первый раз. Девятый, десятый, одиннадцатый — они не заканчиваются. Они на всю жизнь. Ежедневный инвентарь. Ежедневная медитация. Ежедневный выбор — добрый голос или критик.

Я всё ещё наблюдаю, как моя жизнь разворачивается и меняется. Я не знаю, чем кончится. Вернусь ли к Ване. Смогу ли быть мамой, которой хочу быть.

Я пишу эту книгу не из точки «я справилась». Я пишу из точки «я справляюсь». Прямо сейчас. По одному дню. По одному вдоху. И пока справляюсь — могу рассказать, как это выглядит изнутри».

Не после. Не из красивого финала. Из середины. Из процесса. Из того места, где ещё ничего не закончилось — но уже не так, как было.

Это честнее, чем хэппи-энд. И, может быть, полезнее. И живее.

## Часть Целительная сказка.

-----

Она стояла на границе. Босиком. Земля холодная.

Позади — поле. Ровное, пустое, без единого дерева. Небо над полем было низким, серым, как бинт, который давно не меняли. В поле не было ничего опасного. Просто — ничего.

Впереди — лес. Стволы начинались сразу, без перехода: один шаг — и ты внутри. Лес не был страшным. Он был незнакомым. Или — знакомым, но забытым, как лицо человека, которого видел в детстве и не можешь вспомнить имя.

Лес был не снаружи. Лес был внутри. Она просто наконец решила войти.

В правой руке она держала нож.

Она не помнила, как он оказался у неё. Не помнила, когда взяла. Он просто был — тяжёлый, металлический, с лезвием, которое блестело тускло, как блесит то, что давно не точили, но ещё может порезать. Рука сжимала рукоять привычно, как сжимают то, что несёшь давно и забыл положить.

Она посмотрела на нож. Потом — на лес.

Нож не помогал войти. Но и не мешал.

Она вошла.

-----

Лес реагировал.

Не звуком — напряжением. Как будто само пространство между деревьями сжималось, когда она шла, и чуть-чуть отпусало, когда останавливалась. Как будто здесь не принято ходить просто так. Как будто каждый шаг должен быть за чем-то.

Тело было собрано. Челюсти сжаты. Живот втянут. Плечи — приподняты ровно настолько, чтобы в любой момент можно было отступить. Дыхание — плоское, мелкое, контролируемое.

Она шла, потому что стоять было невозможно. Стоять — это когда начинаешь чувствовать. Идти — задача. Задача — безопасно.

Где-то внутри — глубоко, в том месте, которое не трогают, — тикало. Не часы — число. Число, которое кто-то когда-то произнёс, и тело запомнило. Тик. Тик. Тик. Как обратный отсчёт, который начался задолго до того, как она вошла в лес.

Потом лес изменился.

Не сразу. Постепенно. Деревья не исчезли — но между ними стало больше пространства. Земля стала мягче. Звуки — тише. И в какой-то момент она заметила, что идёт не по лесу, а по ничему.

-----

Цвета ушли первыми.

Не исчезли — побледнели. Потом ушёл звук. Потом ушло ощущение. Ноги шли, но она не чувствовала землю. Нож в руке — был, но рука не ощущала веса. Как будто кто-то выключил тело. Оставил только глаза и мысль: «Я здесь. Но я — нигде».

Она остановилась. Вокруг — ничего. Не темнота и не свет. Не тепло и не холод. Просто — ничего. Пустота.

Она знала эту пустоту. Она приходила в определённые моменты — когда боль становилась слишком большой, когда крик не помогал, когда рядом не было никого, кто мог бы услышать. Тогда внутри что-то щёлкало — как выключатель — и мир переставал существовать.

-----

Из пустоты пришёл голос.

Не из-за деревьев. Изнутри. Как будто кто-то говорил ей прямо в грудь — не в уши, а в то место, где рёбра сходятся.

— Можно не идти дальше.

Голос был спокойным. Ровным. Таким голосом говорят вещи, которые давно решены.

— Можно остановиться. Прямо здесь. Лечь. Закрыть глаза. Перестать.

Она не испугалась. Голос не пугал. Он был знакомым, как знаком запах дома, даже если в доме было плохо. Он приходил в самые тёмные ночи и предлагал единственное, что ещё не было попробовано: остановиться.

— Зачем идти, если боль не кончается? — спросил голос. — Зачем дышать, если каждый вдох — усилие? Зачем стараться, если результата нет?

— Ты кто? — спросила она.

— Я — та, которая устала. Та, которая знает, что всё пробовали, ничего не помогало. Я пришла не убивать тебя. Я пришла, потому что мне больно. И я хочу, чтобы перестало.

— Я тебя слышу, — сказала она.

— Тогда положи всё. И останься здесь. Здесь не больно.

— Здесь — нигде.

— Нигде — это тоже место. Иногда единственное, где можно выдохнуть.

Она стояла. Нож в руке. Голос — внутри.

Потом сказала:

— Я слышу тебя. Но я не останусь.

— Ты устала так долго, — сказала она голосу. — Ты хотела не смерти. Ты хотела, чтобы перестало болеть. Это — другое. Я вижу тебя. И я не брошу тебя здесь одну.

Голос не спорил. Не ушёл. Просто — замолчал. Как замолкает тот, кого не убедили, но кто не ушёл, потому что идти ему некуда. Он — внутри. Он будет идти с ней, молча, тяжёлым грузом в груди.

Пустота начала отступать. Цвета возвращались медленно — сначала контуры, потом тени, потом зелень мха. Звук вернулся последним — шорох собственного дыхания.

-----

Из-за дерева вышла фигура. Быстро. Уверенно. Высокая, прямая, с идеальной осанкой. Одежда — чистая, застёгнутая на все пуговицы, без единой складки. Лицо — собранное, серьёзное, без улыбки, но и без злости.

Перфекционист.

— Стоп, — сказала фигура. — Ты идёшь неправильно.

— Кто ты?

— Я та, которая делает. Двенадцать часов. Семь дней. Без перерыва. Я решаю задачи. Я закрываю проекты. Я получаю результат. Без меня ты бы не выжила. Без меня — ни золотой медали, ни университета, ни карьеры, ни единого утра, когда ты вставала, хотя не хотела. Я вставала за тебя. Каждый раз. Каждый день.

Голос стал быстрее.

— Без меня — ты — ничего.

— Ты устала? — спросила она.

Фигура моргнула. Один раз.

— Устать нельзя, — сказала фигура. — Устать — значит остановиться. Остановиться — значит почувствовать. Почувствовать — значит...

— Значит — что?

— Значит — придёт та, другая. Та, из пустоты. И тогда всё, что я строила, — рухнет.

— А если не остановишься?

Фигура промолчала. Потом — тише, почти шёпотом:

— Тогда мне конец.

— Ты строила, пока я не умела просить о помощи, — сказала девочка. — Ты была единственным способом не сдаться. Спасибо. Теперь можно делать медленнее.

Фигура стояла секунду. Потом — пошла следом. Не рядом. Чуть позади. Продолжая бормотать: «Шаг, шаг, дыхание, план, направление...»

-----

Она не успела привыкнуть к перфекционисту за спиной, когда услышала другой голос. Не из груди. Отовсюду.

— Ты идёшь неправильно, потому что ты — неправильная. Ты недостаточно стараешься. Ты недостаточно умная. Ты — недостаточно.

Голос был женским. Старым. Знакомым. Таким знакомым, что она не сразу поняла, что это — не она сама.

Из-за дерева вышла фигура. Тяжёлая. С жёстким лицом. С руками, которые всегда были готовы — к удару, к хватке, к тому, чтобы схватить за воротник и поставить на колени в угол.

Критик.

— Байбасарка, — сказал критик. — Грязь. Оборванка. Сдохнешь под забором. Как мать.

— Ты — не я, — сказала девочка.

Критик усмехнулся.

— Я — всё, что ты знаешь о себе. Без меня — ты не старалась бы. Без меня — не вставала бы в пять утра. Я тебя создала. Я — твой хребет. Если я замолчу — ты развалишься.

— Ты шла впереди, — сказала девочка. — Если я сама скажу «я плохая» — чужой удар не застанет врасплох. Ты не садист. Ты разведчик, которого посылают в опасность первым. Ты пыталась защитить. Я вижу тебя.

— Ты — не мой голос, — сказала девочка. — Ты — её. Той, которая тоже боялась. Которую тоже били. Которая катала камни в девять лет. Ты — не правда обо мне. Ты — её способ выжить, который она передала мне. Вместе с именем. Вместе с кровью.

Критик не ушёл. Но — на полшага — отступил. Как отступает тот, чью власть впервые назвали чужой.

-----

Из кустов справа смотрели глаза. Большие. Круглые. С расширенными зрачками, в которых не было ничего, кроме внимания. Уши — длинные, прижатые к спине. Тело — прижатое к земле. Каждая мышца — натянута.

Заяц.

Первое живое существо в этом лесу. Он дышал. Он двигался. Он боялся — но он был.

— Стой, — сказал заяц. — Здесь опасно.

— Где именно?

— Везде. Всегда. Я слышу раньше, чем другие. Каждый шорох. Каждое изменение тишины. Когда в коридоре раздавались шаги — я слышал первым. Когда сумку ставили у порога — я по звуку знал, каким будет вечер.

— Это утомительно.

Заяц дрогнул. Уши — чуть-чуть приподнялись.

— Это единственное, что у меня есть. Без этого — я мёртв.

— А ты устал?

Заяц моргнул. Медленно. Закрыв глаза на секунду, и в этом закрытии было столько усталости, что она почувствовала её своим телом.

— Помогает выжить, — сказал он. — Не помогает жить. Но я не знаю, бывает ли — жить.

— Ты не паранойя, — сказала она. — Ты охрана. Ты слышал шаги, когда я ещё не понимала, что бояться. Ты делал единственное, что мог: предупреждал. Ты не болезнь. Ты выживание.

Заяц стоял. Уши — впервые — не прижатые. Просто уши.

Он не хотел идти. Но пошёл. Впереди. Сканируя. Не из доверия — из невозможности бояться одному.

-----

Что-то мелькнуло между деревьями. Рыжее. Быстрое. И пропало. И снова — ближе.

— За нами следят, — сказал заяц.

Лиса вышла сама. Спокойно. Плавно.

— Куда вы идёте? — спросила лиса.

— Дальше.

— Дальше — это не направление. — Она улыбнулась. — Напрямую — это честно. А честно — это предсказуемо. А предсказуемо — это уязвимо. Лучше обойти. Показать одно, а сделать другое.

— Ты так живёшь?

Лиса остановилась. Янтарные глаза — без хитрости, без маски.

— Когда-то это работало. Показать, как мне плохо, — и тогда приходят. Но потом замечают не тебя, а боль. Приходят не к тебе, а к боли. И ты остаёшься одна.

— А попросить? Напрямую?

— Попросить — это когда могут не дать. А если в обход — наверняка получишь. Хотя бы крошку. Я не умею напрямую. Напрямую — это голой выйти.

— Ты искала контакт единственным способом, который знала, — сказала девочка. — Если нельзя попросить — зарабатывала. Если нельзя показать боль — показывала силу. Ты не обманщик. Ты переговорщик без словаря для честного разговора.

Она пошла рядом. Чуть сбоку. Не из доверия — из невозможности обходить одной.

-----

Что-то скользнуло по земле. Тонкое. Тёмное. Бесшумное.

Змея не выходила из-за дерева — она уже была здесь. Между корнями. Вдоль тропы. Тёмная, гладкая, с чешуёй, которая переливалась как вода.

Девочка остановилась. Не от страха — от узнавания. Что-то внутри откликнулось. Тихое, восходящее, из таза вверх, по позвоночнику. Как будто кто-то потянул за нить, которая была натянута всю жизнь, — и нить не порвалась, а задрожала.

— Ты давно здесь? — спросила она.

Змея не ответила сразу. Она двигалась. Медленно. Вдоль тела девочки — не касаясь. В двух сантиметрах от кожи. Как будто проверяла. Где — открыто. Где — закрыто.

— Я старше тебя, — сказала змея наконец. — Я была до слов. До имени. До первого крика. Я — то, что двигалось, когда ты ещё не умела ходить.

— Тогда почему я тебя не чувствовала?

— Чувствовала. Каждый раз, когда что-то поднималось из живота и ты давила вниз. Каждый раз, когда тело хотело кричать, а ты сжимала челюсть. Каждый раз, когда хотелось танцевать, а ты стояла ровно. Это была я. И каждый раз ты говорила мне: нет.

— Я не знала, что это ты.

— Ты знала. Ты думала — это опасность. Что если отпустишь — разрушишь всё. Разнесёшь комнату. Закричишь так, что не остановишься. Ударишь того, кого нельзя ударить.

Пауза.

— И ты была права, — сказала змея. — Тогда — была. В четыре года, в семь, в четырнадцать — отпустить меня было нельзя. Не было комнаты. Не было рук, которые бы удержали. Ты заперла меня — и выжила. Это был единственный правильный ответ на невозможный вопрос.

— А сейчас?

Змея остановилась. Подняла голову. Глаза — без зрачков, два камня, в которых отражается лес.

— Сейчас — тесно, — сказала она. — Кожа старая. Жёсткая. Ломкая. Я расту внутри неё — а она не пускает. И мне больно. И тебе — тоже. Ты чувствуешь это как спазмы. Как бессонницу. Как невозможность вдохнуть до конца. Это я — упираюсь в стенки того, во что ты меня свернула.

— Что будет, если я отпущу?

— Больно. Как роды. Кожа будет сходить клочьями. Ты будешь трястись ночами, просыпаться от судорог. Тело будет делать то, что ты ему не разрешала тридцать пять лет. Кричать. Выгибаться. Плакать голосом, которого ты не узнаешь, — детским, звериным, нечеловеческим. Ты подумаешь, что сходишь с ума. Не сходишь. Это я — сбрасываю то, что давно стало тесным. И ты — вместе со мной.

Тишина.

— А после?

— После — легче. Не сразу. Но — легче. Как после того, как проревелась до конца и заснула. Только не на один вечер. Навсегда.

Змея скользнула ближе. Обвила щиколотку — не сжимая, не кусая. Тепло. Пульс. Как будто земля дышала через неё.

— Я не приручаюсь, — сказала змея. — Я — не кошка. Не заяц. Я — сила. С силой не дружат. С силой — учатся быть.

Они пошли дальше. Змея — вдоль тропы. Не впереди, не позади. Внизу. Как корень, который держит.

-----

Все остановились.

Заяц прижался к земле. Лиса попятилась. Перфекционист замер. Контроль — впервые — не смог сжать пространство. Потому что пространство сжалось само.

Фигура стояла между деревьями. Неподвижная. Без лица. Без формы. Просто — присутствие. Тяжёлое, давящее, от которого хотелось стать меньше, провалиться сквозь землю и не существовать.

Стыд.

Он не говорил. Ему не нужно было. Он действовал взглядом — хотя глаз не было видно.

— Я тебя вижу, — сказала девочка стыду. — Ты пришёл давно. Когда мне было три. Или раньше. Ты пришёл и сказал: «С тобой что-то не так. Не с миром. С тобой». И я поверила.

Стыд стоял.

— Я больше не буду прятаться от того, что ты показываешь. Но я больше не буду верить, что это — правда обо мне.

Стыд не ушёл. Но — на полшага — отступил. Как отступает тот, кого впервые назвали по имени.

-----

Из темноты — бросок. Чёрное, маленькое, яростное — влетело между ними и стыдом, зашипело, выгнуло спину.

Котёнок.

— Не смотри на неё так! — заорал он.

Бесполезно. Он отступил. Тяжело дыша.

— Ты за меня?

— Я ни за кого! Мне никто не нужен!

— Но ты бросился на стыд.

— Потому что когда на тебя так смотрят, хочется умереть. А я не хочу умирать. Я хочу драться. Драться лучше, чем то другое.

— Какое другое?

— Когда ты маленький. И мокрый. И в яме. И зовёшь. И никто не приходит. И тогда ты перестаёшь звать. И становишься злым. Потому что злой — это тот, кого боятся. А того, кого боятся, — не бросают.

— Но и не любят.

— Мне не нужна любовь! — заорал котёнок. — Мне нужно, чтобы — не — бросали!

— Я не брошу, — сказала она.

— Все так говорят.

Но голос уже не был злым. Он был маленьким. Очень маленьким.

— Ты кусался, потому что маленьким тебя не взяли на руки. Ты научился быть страшным, потому что страшных не бросают. Ты не злой. Ты живой. Живость не была проблемой. Проблемой было место, где ей не было места.

Он не подошёл. Но и не ушёл. Встал рядом с зайцем. Готовый драться. Но — рядом.

-----

Из-за дерева вышла фигура с набитым ртом. Она не ела — она заполняла. Каждую паузу. Каждую тишину. Каждый момент, когда тело переставало двигаться и пустота становилась слышна. Не жадность — голод. Не по еде. По теплу. По ощущению «я — есть».

— Ты затыкала дыру, — сказала девочка. — Не ту, которую едой затыкают. Ту, которую мамой затыкают.

Фигура Обжоры замедлилась. Руки — чуть-чуть — перестали тянуться за следующим. Она пошла следом. Молча. С пустыми руками — впервые.

-----

А потом они все заметили — чуть поодаль, между деревьями, стоял человек в броне. Не рыцарской — рабочей. Без украшений. Без щелей. Грудная клетка — закрыта наглухо. Он двигался — точно, быстро, без остановок. Двенадцать часов. Семь дней. Без перерыва. Не потому что хотел. Потому что пока двигаешься — не чувствуешь. Он не жаловался. Он не умел. Он работал, пока не сотрётся. Стираться ему было не привыкать.

Он шёл за сердцем всю жизнь. Думал — оно в пятёрках. В зарплате. В закрытых проектах. В том, чтобы не подвести. Не знал, что сердце — не снаружи.

— Ты включился, когда чувствовать стало невозможно, — сказала девочка. — Ты выключил всё — и я выжила. Но сердце замуровал вместе с болью.

Железный Человек не ответил. Но в броне — на месте груди — появилась щель. Тонкая. Как трещина перед тем, как что-то начинает открываться.

Он пошёл следом. Медленнее обычного. Как будто броня стала чуть тяжелее.

-----

За котёнком, в тени между корнями, сидела ещё одна фигура. Совсем маленькая. Почти невидимая. Прозрачная, как утренний свет. На запястье — тонкая линия инея.

Девочка. Года два. Может, младше.

Она не плакала. Не кричала. Просто сидела и смотрела в темноту. Терпеливо. Без надежды. Как ждут то, что не придёт.

— Она придёт? — спросила она почти беззвучно.

— Кто?

— Та, которая пахла. Та, от которой было тепло. Та, которая была, а потом перестала быть.

— Она не придёт, — сказала девочка. И голос не дрогнул снаружи. Но дрогнуло — всё — внутри.

— Но я — здесь, — сказала девочка. И села рядом. И взяла маленькую прозрачную руку в свою.

Рука была холодной. Не как у ребёнка — как у льда, который давно лежит в тени. Девочка посмотрела внимательнее. Иней на запястье шёл дальше — по плечу, по спине, по всему телу. Снаружи она выглядела живой. Но внутри — была заморожена. Целиком.

— Это я сделал, — сказал Контроль. Впервые — голосом. — Я заморозил её. Чтобы спасти. Потому что если бы она продолжала чувствовать — она бы не выжила.

— И заплатил дороже всех, — сказала девочка тихо. — Ты стал тюрьмой, чтобы я выжила.

— Я больше не уйду, — сказала она маленькой. — Каждый день. Каждое утро. Даже когда критик уже работает, а добрый голос ещё спит.

Она не отпустила руку. Просто дышала рядом. Ровно. И через какое-то время — на одной реснице — кристалл инея потемнел. Не растаял. Потемнел. Как темнеет лёд, когда под ним появляется вода. Которая ещё не течёт. Но которая — уже есть.

-----

Потом заметили ещё одну фигуру. Она стояла с закрытыми глазами. Не потому что спала — потому что внутри, за веками, не было картинок. Только темнота. Давно. С того момента, когда тело научилось отключать образы — чтобы не видеть то, что видеть было невозможно.

— Ты не смотришь? — спросила девочка.

— Я знаю всё. Слышу. Чувствую кожей. Помню наощупь. Просто — не смотрю. Потому что когда смотрела — видела то, от чего хотелось перестать существовать.

— Ты можешь открыть глаза?

— Могу. Но пока — не хочу.

— Ты не страус, — сказала девочка. — Ты очевидец, которому дали слишком много показаний. Ты закрыла глаза не из трусости — из невозможности вместить. Это — другое. Открывай, когда будешь готова. Я буду описывать, что вижу.

Слепая чуть-чуть улыбнулась. Кривой, неуверенной улыбкой.

— Хорошо. Иди рядом.

-----

Они шли — все. Устали. Все.

Голос из пустоты — тот, первый, из самого начала леса — пришёл снова:

— Видишь? Не работает. Можно не идти дальше.

— Подожди, — сказала девочка.

Она стояла посреди леса. И впервые — видела. Не одну часть, а все. Одновременно.

Как Пустота открывает дверь — и входит голос смерти. Как Перфекционист бросается закрывать эту дверь и берёт управление. Как Контроль сжимает всё плотнее, пока не становится невозможно дышать. Как Капитулянт падает первым. Как Обжора набивает рот, чтобы не слышать тишины. Как голос смерти возвращается — тише, но вернее. Как из отчаяния рождается новый план. Как план разгоняется слишком быстро. Как сбой. Как снова — Пустота.

Круг. Тысячи кругов. Она узнала каждый.

И тогда увидела ещё кое-что. Они шли не по лесу. По клетке. Лес не был лабиринтом — лес был клеткой. И она несла её с собой. Клетка была не снаружи. Она была внутри.

— Я вижу, — сказала она. — Я вижу цикл. И вижу клетку. Я шла по кругу и не знала, что иду по кругу. Теперь — знаю.

Феникс опустился на ветку. Перья потускнели.

— Ты тоже устала? — спросила она.

— Каждый раз, когда ты падаешь, я поднимаюсь. Бесконечно подниматься — это тоже форма бесконечности. Иногда я хочу просто — посидеть.

— Тогда — посиди. Ты столько раз спасала меня. Ветка ломалась — и ты поднимала. Балкон — и ты. Нож — и ты. Спасибо. Но сегодня — можно не гореть.

Перья медленно гасли — не исчезали, а становились тёплыми, как угли. Не огонь, а тепло. Не пожар, а очаг.

-----

Все части стояли рядом. Впервые — рядом. Не дружно, не мирно. Просто — рядом. Заяц всё ещё прижимался к земле. Котёнок всё ещё шипел на стыд. Перфекционист всё ещё бормотал план. Критик всё ещё смотрел. Змея скользила между ними — тихая, тёпая. Но никто не убегал. Никто не прятался. Никто не нападал на другого.

Девочка посмотрела на них — на всех разом — и почувствовала что-то, чего не чувствовала никогда: они все — она. Не враги. Не поломка. Не диагноз. Она. Целиком. Со всеми зубами, когтями, масками и молчанием.

И в этот момент — из тишины — она услышала воду.

-----

Она почувствовала раньше, чем услышала. Что-то тянуло — не вперёд — вглубь. Как тянет к краю обрыва — не потому что хочешь упасть, а потому что край — это место, где кончается известное.

Все части замолчали одновременно. Впервые за весь путь — тишина без тревоги. Просто — тишина.

— Что впереди? — спросил заяц.

— Не знаю, — сказала она. — Но туда.

Все услышали одновременно.

Вода. Не шум — звук. Тихий, ровный. Как дыхание кого-то очень большого.

— Река, — сказал заяц. И попятился.

— Можно обойти, — сказала лиса.

— Нет, — сказала девочка. — Не обходим. Не возвращаемся.

Река была не финалом. Река была порогом. Единственным местом, где всё, что она несла, могло стать другим — не исчезнуть, а измениться. Корсет не снять. Но в воде он размокает.

Река не была волшебной. Обычная. Тёмная. Широкая. Нельзя перепрыгнуть. Нельзя обойти. Нельзя увидеть дно.

Тело помнило воду. Когда-то её бросили в воду и сказали: «научу плавать». Она не умела. Тонула. Рядом стоял тот, кто мог помочь, и не помог.

— Здесь можно остаться, — сказала лиса. — Здесь безопасно. Мы знаем правила. Мы умеем тут выживать.

Пауза.

— Но жить — на другой стороне.

Она зашла первой. Не потому что не боялась. Потому что больше не ждала, что станет не страшно.

Вода была холодной. По щиколотку. По колено. По пояс. Тело кричало: назад! Контроль — сканировал. Перфекционист кричал: «Нет плана!» Ступни свело.

Она шла.

И с каждым шагом — корсет ослабевал. Тот невидимый корсет, который стягивал пространство с первой минуты, — в воде он размокал. Не снимался — размокал. Полосы, которые держали рёбра, которые не давали вдохнуть полностью, — вода попадала между ними и телом. И они — чуть-чуть — отставали. И воздуха становилось больше. Впервые — больше.

Заяц зашёл вторым. Дрожа. Но — зашёл. Со страхом. Не без него — с ним.

Лиса — третьей. Без обхода. Впервые — напрямую.

Котёнок — четвёртым. Зашипел на воду. Вода не отреагировала. Зашёл. Мокрый, злой. Но — зашёл.

Маленькая Замёрзшая — на руках. Прозрачная. Её руки обхватили шею девочки, и впервые — крепко.

На середине — в самом глубоком месте — девочка споткнулась. Течение толкнуло. Ноги потеряли дно. Тело ушло под воду.

Все замерли.

Она тонула. Тело помнило — когда-то бросили в воду и никто не помог.

Но сейчас — она вытянула руку. Вверх. Из воды. И схватилась — за собственные волосы. И потянула. Вверх. Себя. За волосы. Из воды.

Невозможно. Но когда больше некому — возможно.

Голова вынырнула. Вдох. Ноги нашли дно. Она стояла — мокрая, задышающаяся, живая.

— Я вытащила себя, — прошептала она. — Сама.

Не ветка сломалась. Не кто-то проснулся вовремя. Не кто-то выхватил нож. Она — сама. Впервые — не случайность спасла. Она.

-----

Они стояли на другом берегу.

Мокрые. Усталые. Все.

Ничего не изменилось снаружи. Но что-то изменилось. Не в мире. В них.

На другом берегу части были те же — но названия у них были другие.

Заяц стоял — и не бежал.

— Я по-прежнему слышу всё. Но теперь я слышу и другое. Шелест. Птицу. Дыхание. Не только опасность. Мой страх стал слухом.

Лиса стояла — без маски.

— Я по-прежнему умею обходить. Но теперь я могу идти и прямо. Моя хитрость стала умом.

Котёнок сидел рядом с пантерой. Которая появилась. На другом берегу. Спокойная. Чёрная. С жёлтыми глазами. Она ждала их здесь.

— Я по-прежнему умею кусать. Но теперь это называется — граница. Я могу сказать «нет» — и это не нападение.

Перфекционист стоял впервые без плана.

— Я по-прежнему умею делать. Но теперь это — инструмент. А не весь я.

Контроль стоял — впервые не сжимая пространство вокруг. Просто — держал форму. Как берега держат реку, не останавливая воду.

— Я по-прежнему слежу. Но теперь это — структура. А не тюрьма.

Критик стоял — мокрый. Молчал. Слова потеряли яд в реке.

— Я по-прежнему вижу ошибки. Но теперь это — внимание. Не приговор.

Капитулянт стоял. Впервые — не сидел. Вода смыла не усталость — безнадёжность.

Обжора стояла с пустыми руками и пустым ртом. И впервые — чувствовала голод настоящий. Не тот, который заполняешь чем попало. А тот, который говорит: я хочу жить.

Замёрзшая — весь иней потемнел. Как будто под каждым кристаллом была вода. Которая ещё не текла. Но была.

Феникс сидела — тихая. Перья — тёплые. Как угли. Как очаг.

Железный Человек стоял. Броня — та же. Но щель на груди стала шире. Из неё — тепло. Едва заметное. Как будто внутри что-то оттаивало.

Слепая — впервые чуть-чуть приоткрыла один глаз. Свет был яркий. Больно. Зажмурилась. Но — на секунду — увидела. И заплакала. Не от боли. От того, что мир существовал, и он не был только ужасом.

-----

И тогда — из тишины — Маленькая заговорила. Впервые за весь путь — не шёпотом. Голосом. Тонким, но слышным.

— А зачем ты хочешь меня убить?

Все замерли.

Девочка — та, которая несла Маленькую через реку — остановилась. Вопрос попал не в голову — в тело.

— Я не хочу тебя убить, — сказала она.

— Хочешь, — сказала Маленькая. — Каждый раз, когда приходит голос из груди, — ты хочешь. Каждый раз, когда отчаяние, — ты хочешь, чтобы меня не было. Потому что я — та часть, из-за которой больно. Если бы я не чувствовала — не было бы больно. Если бы меня не было — ты бы не страдала.

Тишина. Огромная. В горле — камень. В глазах — горячо.

— Несколько лет, — продолжала Маленькая, — ты говорила мне правильные слова. «Я с тобой». «Ты не одна». «Я буду всегда». Но внутри было условие. Я его слышала. «Я с тобой — если ты станешь спокойнее. Если перестанешь хотеть умереть. Если перестанешь быть такой».

— И я молчала. Потому что когда тебя принимают с условиями — нет доверия. А без доверия — нет диалога.

Девочка села на землю. Медленно. Взяла руки Маленькой в свои.

— Ты права, — сказала она. — Я хотела тебя починить. Исправить. Сделать нормальной. У меня был список — длинный, подробный — чего нужно в тебе изменить. И двадцать лет я по нему шла.

Пауза.

— Но ты не изменишься. Не станет другого мозга. Не станет другого тела. Не станет другой нервной системы. Ты — вот такая.

— Плевать, — сказала девочка. И голос дрогнул. — Я буду с тобой до конца дней. В любом случае. Вот такой, какая есть.

Маленькая не улыбнулась. Не заплакала. Она сделала то, чего не делала ни разу за весь путь — ни разу за всю жизнь: обняла. Маленькими прозрачными руками — обхватила шею девочки и прижалась. И стала — чуть-чуть — плотнее. Чуть-чуть — здесь.

Не техника. Не метод. Просто — остаться. Перестать чинить. И быть рядом.

-----

На другом берегу, между корнями старого дерева, сидела кошка. Настоящая. Живая. С чёрной шерстью, с зелёными глазами. Худая. Настороженная.

Она смотрела на девочку. Тем взглядом, которым кошки смотрят на тех, кого выбрали.

Девочка подошла. Присела.

Кошка не отступила. Не зашипела. Просто — ждала.

— Ты — не часть, — сказала девочка. — Ты — настоящая.

Кошка потянулась. Подошла ближе. Легла на левое плечо — туда, где самый большой зажим. Как будто знала. Тёплая. Живая. Мурлычущая.

Это был мост. Между лесом и жизнью. Между символом и реальностью. Кошка, которую ты учишься любить — добрым голосом, мягкими руками, не отталкивая, когда кусает, не бросая, когда шипит. И через это — учишься так же обращаться с собой.

-----

И тогда — впервые — она услышала другой голос.

Не из груди, где жил тот, тёмный, тяжёлый. Откуда-то глубже. Из того места, где вдох добрался до дна.

Голос был тихим. Очень тихим. Таким тихим, что его можно было услышать только в тишине — не в пустоте, а в настоящей тишине, которая наступает, когда все части замолкают хотя бы на секунду.

— Солнышко.

Одно слово. Которого не было ни разу. За всю жизнь.

— Солнышко, — повторил голос. — Ты хорошая. Не потому что пятёрки. Не потому что полезная. Ты — хорошая. Просто так. Просто потому что — ты.

Голос не исчез. Он был слабым. Новорождённым. Как росток через асфальт. Его нужно было растить — каждый день, каждое утро.

Но он — был. Впервые — был.

Маленькая — та, на руках — подняла голову. И впервые — улыбнулась.

-----

У корней дерева, рядом с кошкой, лежал предмет.

Чайник. Маленький. Разбитый. Собранный заново — но не так, как собирают, чтобы скрыть поломку. Наоборот. Трещины были залиты золотом. Каждый разлом — виден. Каждый осколок — на месте. Но между ними — золотые линии, как реки на карте, как вены, как корни дерева.

Она подняла его. Тяжёлый. Тёплый.

— Это я? — спросила она. Не кого-то. Лес. Воздух. Себя.

Разбитое — не значит уничтоженное. Склеенное — не значит слабое. Линии золота — не маскировка. Они — история. Каждая трещина — удар, который не убил. Каждый осколок — часть, которая выжила. Каждая золотая река между ними — то, чем она их соединяет.

Она поставила чайник на землю. Рядом с кошкой. Рядом с деревом. Он стоял — маленький, золотой, со всеми своими трещинами — и в нём можно было заварить чай. Настоящий. Горячий.

-----

Пантера лежала на камне. Тёплом. Плоском. Посреди поляны.

Все стояли вокруг.

— Ты знаешь их всех, — сказала девочка.

— Я — все они, — сказала пантера. — Котёнок вырос. Ярость стала силой. Страх стал слухом. Хитрость стала мудростью. Заморозка стала тишиной. Перфекционизм стал мастерством. Контроль стал структурой. Критик стала вниманием. Капитуляция стала смирением. Голод стал вкусом к жизни. Железо стало мягче от воды. Я помню подвалы. Помню иней. Помню проклятие. Помню нож. И помню — реку.

— Мы все станем тобой? — спросил котёнок.

— Нет. Вы останетесь собой. Но я — то, что получается, когда вы перестаете воевать друг с другом.

— Не собранные, — сказала девочка. — Не починенные. Просто — увиденные.

-----

Она села у камня. Спиной к теплу. Ноги — на траве. Ладони — вверх.

Серость наверху стала тоньше. Как бумага, через которую видно свет. Ещё не свет. Но его обещание.

Она сделала вдох.

Глубокий. Первый настоящий вдох, который прошёл не только через грудь, но дальше — туда, где живот, где таз, где то, что было закрыто, сжато, спрятано. Рёбра отпустили. Воздух дошёл до самого дна и нашёл там — не пустоту. Мягкое, тёплое, живое. То, что было всегда. Но что она не чувствовала.

Хотя внутри — всё это время — было.

Она выдохнула. И вместе с выдохом из глаз вышла вода. Тёплая, солёная.

Вода текла. Она не останавливалась. Не стыдилась.

-----

Она сидела на земле. Земля держала. Камень грел спину. Пантера дышала рядом.

Нож — на том берегу.

Река — позади.

Клетка — разомкнута.

Корсет — ослаб.

Проклятие — оставлено у камня.

Все части — рядом.

Лес тот же. Но теперь это не поле боя. Не клетка с канавкой.

Это — экосистема. Живая. Работающая. Несовершенная. Со страхом, который стал слухом. С хитростью, которая стала умом. С яростью, которая стала границей. С контролем, который стал опорой.

Интеграция — не когда все части исчезают. Когда они перестают воевать.

Она не сказала: «Мы исцелились». Она просто осталась.

-----

Где-то наверху серость стала совсем тонкой. Как бумага, на которой кто-то напишет — потом — что-нибудь. Может быть — «Можно без жертв». Может быть — «Мой страх — не пророчество». Может быть — «Котёнка надо беречь».

И она вспомнила три имени. Они всегда были рядом. Просто она не слышала.

Ту, которая родила её, звали Любовь. Она не дала того, что обещало имя. Ту, которая вырастила, звали Надежда. Она проклинала вместо того, чтобы надеяться. А её саму называли — Вера.

Вера, Надежда, Любовь. Три имени. Три слова, которых ей не досталось.

Три качества, которые нужно было не найти — вырастить. Из ничего. Как добрый голос — появляется в тишине, когда все остальные голоса замолкают.

Вера — в себя. Не в план, не в метод, не в очередного спасателя. В себя.

Надежда — не слепая, не фениксовая, не та, что горит и сгорает. Тихая. Как угли. Как очаг.

Любовь — не та, которую нужно заслужить пятёрками. Та, которая есть внутри. Была всегда. Бесконечная и вечная. Та, которую маленькая девочка ждала у закрытой двери — и которая всё это время была не за дверью, а в ней самой.

Ты — здесь.

И этого — пока — достаточно.

-----

## Глава. Что послушать еще?

### Что смотреть дальше

Это не список рекомендаций. Не «топ-10 видео, которые изменят вашу жизнь». Я не терапевт. Не куратор контента. Я — человек, который в какой-то момент не мог встать с пола. И искал — в книгах, в видео, в чужих голосах — хоть что-то, за что можно зацепиться.

Всё, что ниже, — это то, что я смотрела сама.

Если хоть одно из этих видео даст тебе то, что дало мне, — значит, этот раздел написан не зря.

Все видео, о которых я рассказываю в этом разделе, — с рабочими ссылками — собраны на моём сайте. Заходи на <https://www.faithwithinyou.com/links>

-----

## **Дыхание**

Отдельный блок. Потому что дыхание — это то, что работает, когда ничего больше не работает. Когда слова закончились. Когда голова крутит одни и те же мысли по кругу. Когда тело заблокировано и не отпускает.

Я не буду объяснять здесь, как это работает, — в книге это уже есть. Здесь — конкретные практики, которые я использовала сама.

-----

### [Calm the Chaos | Grounding Breathwork \(13 минут\)](#)

Когда надо быстро успокоиться. Тревога, паника, ощущение, что сейчас всё развалится. Тринадцать минут — и земля снова под ногами. Не волшебство — физиология: парасимпатическая нервная система включается через дыхание быстрее, чем через мысли. Если у тебя бывают моменты, когда всё внутри кричит, — начни с этого. Это скорая помощь, которая всегда с тобой.

-----

### [Inner Child | Guided Breathwork for Transformation \(28 минут\)](#)

Дыхательная практика, направленная на контакт с внутренним ребёнком. Двадцать восемь минут — и ты можешь обнаружить, что внутри тебя живёт тот, кого ты давно перестал слышать. Маленький. Испуганный. Ждущий. Это не эзотерика. Это тело помнит то, что было до слов.

-----

### [Breathing Lessons — плейлист](#)

Серия коротких уроков по основам дыхательной практики. Хорошая точка входа — если ты никогда не работал с дыханием осознанно. Не нужно верить. Не нужно понимать. Нужно просто дышать — и наблюдать, что происходит. Для человека, который привык жить в голове и отключаться от тела, — это первый мост обратно.

-----

### [Breath Hold Training Program — 31 сессия](#)

Программа на тридцать одну сессию — постепенное увеличение задержки дыхания. Звучит технически — но эффект терапевтический. Когда ты учишься оставаться в дискомфорте задержки — ты тренируешь то же самое, что тренирует терапия: способность не убежать из ощущения. Быть в нём. Выдержать. И обнаружить, что ты цел.

-----

### [Full Sessions — плейлист \(Breathwork\)](#)

Полные дыхательные сессии — от коротких до длинных. Когда основы уже понятны и хочется практики. Можно включить и лечь. Можно включить и плакать. Можно включить и обнаружить, что тело вспоминает то, что голова давно забыла.

-----

### [Energy Alignment | Guided Breathwork \(55 минут\)](#)

Длинная сессия глубокого дыхания. Пятьдесят пять минут — это не для фона. Это для тех моментов, когда нужно провалиться глубоко внутрь и позволить телу сделать то, что оно хочет. Могут всплыть эмоции, образы, слёзы, злость, которая годами не находила выхода. Это нормально. Это тело разговаривает на языке, которому нас не учили.

-----

### [Eight Stages of Awakening | Guided Breathwork Journey by Enfold](#)

Ещё одна глубокая сессия — структурированная, с этапами. Для тех, кто уже знаком с дыхательной работой и хочет пойти дальше. Не рекомендую как первый опыт. Но когда ты готов — это мощный инструмент. Тело помнит всё. Дыхание даёт ему разрешение отпустить.

-----

### [Alan Watts: Stop Trying to Fix Yourself | The Wisdom of Living Fully](#)

Алан Уоттс говорит вещь, которую невозможно услышать, пока ты не устал чинить себя: ты не сломан. Ты не проект. Не задача. Не ошибка, требующая исправления.

Для человека из дисфункциональной семьи это звучит как иностранный язык. Потому что всё детство тебе говорили обратное — словами, молчанием, взглядами. Ты привык считать себя дефектным. Привык тянуться к идеалу, которого не существует. Привык оценивать себя через достижения — потому что просто быть было недостаточно.

Уоттс не утешает. Он разворачивает саму рамку. Гнаться за «лучшей версией себя» — это тоже форма бегства от себя настоящего. Цветок не старается распуститься. Волна не извиняется за то, как она обрушивается. Если ты готов на секунду допустить, что ты уже достаточный — не когда-нибудь, а сейчас, — это видео тебя потрянёт.

-----

### [5 Things I Wish I Knew Sooner About Healing Shame](#)

Стыд — это не эмоция. Это убеждение. Глубинное, довербальное: «со мной что-то не так». Не с тем, что я сделал. А с тем, кто я есть.

Для ребёнка из дисфункциональной семьи стыд — как воздух. Его не замечаешь, пока не начнёшь задыхаться. Он прячется за перфекционизмом — «я должен быть безупречным, чтобы меня не отвергли». За контролем — «если я всё удержу, ничего плохого не случится». За угождением — «если я буду удобным, меня не бросят».

Это не характер. Это стратегии выживания, которые когда-то спасли тебе жизнь. Но они продолжают управлять — даже когда опасности больше нет. Если ты ловишь себя на мысли «я недостаточно хорош» чаще, чем раз в день, — это не правда о тебе. Это стыд разговаривает. И это видео помогает услышать разницу.

-----

### [6 Deep and Lasting Ways to Improve Your Self-Esteem](#)

Самооценка — это не то, что ты думаешь о себе по утрам. Это фундамент, на котором стоит всё остальное. Для человека, который вырос в семье, где его ценность определялась поведением — послушанием, оценками, молчанием, — самооценка не формируется. Вместо неё — постоянная проверка: достаточно ли я хорош? Всё ещё ли меня терпят?

Это видео — не про аффирмации и не про «поверь в себя». Оно про глубинные механизмы: как перестать измерять себя чужими мерками. Как отличить настоящее «я хочу» от «я должен, чтобы меня любили». Для тех, кто привык жить через достижения и одобрение — это начало другого разговора с собой.

-----

### [Heidi Priebe — Emotional Self-Intimacy: What It Is And How To Foster It](#)

Хайди Прибе — один из голосов на YouTube, которые говорят о психологии и травме так, что ты узнаёшь себя. Не терапевт в кресле. Человек, который объясняет то, что ты чувствуешь, но не можешь назвать.

Самоинтимность — это способность быть рядом с собой в незащищённом состоянии. Не убегать от того, что чувствуешь. Не переключаться. Не заедать. Не уходить в голову. Просто — остаться.

Для того, кто вырос в семье, где чувства были опасны, это звучит невозможно. Злость подавлялась. Страх высмеивался. Грусть игнорировалась. И ты научился одному: не чувствовать. Или чувствовать — но тихо, чтобы никто не заметил.

Мне было важно услышать про злость. Что злость — это встроенный сигнал о нарушении. Что если злость подавлялась с детства — человек теряет доступ к этому сигналу. Подавленная злость — это не злость, которой нет. Это злость, которой некуда идти.

Прибе объясняет: энергия «нет» — злость, обида, отвращение, даже стыд — это тело говорит: «это не моё, здесь граница». Когда ты не слышишь своё «нет», ты теряешь доступ и к своему «да». Внутри всё замирает. Ты перестаёшь хотеть, радоваться, включаться. Не потому что сломан — а потому что не знаешь, где кончается чужое и начинается своё.

-----

### [Heidi Priebe — Building Distress Tolerance: How To Stay Present With Hard Feelings & Expand Your Comfort Zone](#)

Толерантность к дискомфорту — это не про терпение. Не про «сожми зубы и держись». Это про способность оставаться в контакте с тем, что больно, — и не разрушиться.

Если ты рос в среде, где эмоции были опасны, у тебя есть набор автоматических реакций: замереть, убежать, угодить, раствориться. Они спасали в детстве. Но сейчас — каждый раз, когда внутри поднимается что-то сильное, ты автоматически уходишь. В контроль. В мысли. В телефон. В еду. В работу. Куда угодно — только не в то, что ты чувствуешь.

Прибе показывает, как расширять зону, в которой ты можешь выдержать чувство — не убегая. Не переделывая. Не рационализируя. Это не героизм. Это тренировка. По чуть-чуть. По одному вдоху. И это, возможно, одна из самых важных вещей, которым можно научиться после дисфункциональной семьи — потому что без неё любая близость невозможна.

-----

### [Heidi Priebe — Neuroticism: Understanding Our Attempts To Self-Regulate Around Unconscious Pain](#)

Невротизм — это не диагноз и не оскорбление. Это попытка справиться с болью, которую ты не осознаёшь. Все эти паттерны — навязчивые мысли, тревога, контроль, перфекционизм, постоянное сканирование людей — это не «ты такой». Это психика пытается отрегулировать то, что было слишком много для ребёнка.

Для тех, кто вырос в хаосе, контроль стал единственной формой безопасности. Ты не можешь расслабиться — потому что расслабиться означало пропустить удар. Ты сканируешь лица — потому что от настроения взрослого зависело, будет ли сегодня нормальный вечер или катастрофа. Ты планируешь на три хода вперёд — потому что непредсказуемость была опасна.

Прибе называет вещи своими именами: невротические паттерны — это лучшее, что ты мог придумать в условиях, где не было других инструментов. Они были гениальны для выживания. Но они не рассчитаны на жизнь. Понять это — не значит сразу отпустить. Но это значит — перестать ненавидеть себя за то, как ты устроен.

-----

### [The Secret of Emotional Healing That No One Explains to You — Carl Jung](#)

Юнг сказал: то, что ты не осознаёшь, управляет твоей жизнью, и ты называешь это судьбой. Для ребёнка из дисфункциональной семьи это не метафора. Это расписание дня.

Ты выбираешь партнёров, которые повторяют знакомую боль. Ты реагируешь на ситуации, которые давно закончились. Ты боишься того, чего уже нет — но тело этого не знает. Ты воспроизводишь одни и те же сценарии — и удивляешься, почему всё повторяется.

Это видео — про тень. Про то, что мы отрезаем от себя, чтобы выжить. Злость, которую запретили. Нужды, которые высмеяли. Радость, за которую наказали. Всё, что ты спрятал, — не исчезло. Оно живёт внутри и стучит при каждом конфликте, при каждой попытке близости, при каждом выборе. Исцеление — не в том, чтобы стать лучше. А в том, чтобы вернуть себе то, что было отнято.

-----

### [If You Do This, You Will Heal the Most Painful Memories of Your Past — Carl Jung](#)

Продолжение юнгианской темы — но здесь фокус конкретнее: как работать с воспоминаниями, которые до сих пор ранят. Не забывать. Не вытеснять. А проживать — иначе.

Для человека с комплексной травмой болезненные воспоминания — не просто «прошлое». Они вспыхивают в настоящем: запах, интонация, слово — и ты уже не здесь. Ты снова там, где было страшно. Юнг показывает: путь через боль — не вокруг неё. Не нужно становиться сильнее. Нужно перестать бежать.

-----

### [Tim Fletcher — Shame and Complex Trauma \(Part 1/6\): What is Shame?](#)

Тим Флетчер пятнадцать лет работает с людьми, пережившими комплексную травму и зависимость, — и он начинает с главного: стыд — это не эмоция. Это убеждение о себе. Оно прошивается в детстве и становится операционной системой.

Он описывает то, что знает каждый из нас: до начала разговора о стыде люди говорят «у меня нет стыда». К концу — «он управлял всем». Стыд невидим, пока ты внутри него. Как рыба не знает, что она в воде.

Для человека из программы ВДА это критически важный материал. Стыд стоит за гиперответственностью — «если я не сделаю, никто не сделает». За невозможностью попросить о помощи — «я не имею права нуждаться». За ощущением «я не заслуживаю». За тем, что ты всю жизнь отдаёшь больше, чем берёшь, — и считаешь это нормой. Серия из шести частей — длинная. Но она стоит каждой минуты.

-----

### [Tim Fletcher — 12 Needs and Complex Trauma \(Bite Size Series\)](#)

Флетчер разбирает двенадцать базовых потребностей, которые не были удовлетворены у детей из дисфункциональных семей. Безопасность. Принадлежность. Признание. Автономия. Право на ошибку. Право быть ребёнком.

Когда ты слышишь этот список — и понимаешь, что у тебя не было ни одного пункта, — сначала становится больно. Потом — ясно. Потому что ты наконец видишь, чего именно не хватало. Не «чего-то вообще». А конкретно. И когда знаешь, чего не было, — можно начать давать это себе.

-----

### [Tim Fletcher — Intimacy vs Isolation: The Healing Work Most People Skip](#)

Близость против изоляции — одна из стадий развития, которую большинство людей с комплексной травмой пропускает. Не потому что не хотят близости. А потому что близость — это то, что причиняло боль.

Флетчер объясняет, почему после дисфункциональной семьи ты либо растворяешься в другом человеке, либо держишь дистанцию — и не можешь найти середину. Это не слабость. Это травматическая адаптация. И чтобы научиться быть рядом — не слившись и не убежав, — нужно сначала признать, что этот навык просто не был сформирован.

-----

### [Tim Fletcher — Realistic Recovery: Components of Success \(Part 3/13\)](#)

Флетчер говорит то, что редко говорят: восстановление — это не вдохновляющий монтаж. Это длинная, неровная дорога. С откатами. С днями, когда кажется, что ничего не работает. С моментами, когда хочется бросить.

Эта серия — про реалистичные ожидания. Про то, что «успех» в восстановлении — не отсутствие боли. Это способность проживать боль — и не разрушаться. Для человека, который привык к бинарному мышлению — «я либо вылечился, либо безнадежен» — это важный сдвиг.

-----

### [Tim Fletcher — Realistic Recovery: Questions and Fears \(Part 11/13\)](#)

Что, если я начну чувствовать — и не смогу остановиться? Что, если без моих защит я не выживу? Что, если все увидят, какой я на самом деле?

Флетчер называет страхи, которые блокируют восстановление. Вслух. По имени. И от этого становится легче — потому что ты понимаешь: не ты один это чувствуешь. Это не твоя уникальная поломка. Это общий опыт людей, которые начинают путь из того же места.

-----

### [Tim Fletcher — Realistic Recovery: Helpful Perspectives \(Part 13/13\)](#)

Финальная часть серии — и она не про хэппи-энд. Она про перспективы, которые помогают идти дальше, когда кажется, что незачем. Про то, что восстановление — не линейный процесс. Что откаты — не провалы. Что медленно — тоже считается. И что ты уже дальше, чем думаешь.

-----

### [Alan Watts — Relax, Your Past Is Over — Don't Return to It](#)

Второй Уоттс в этом списке — и он здесь не случайно. Если первое видео — про «ты не сломан», это — про «отпусти то, что уже закончилось».

Для человека с травмой прошлое — не прошлое. Оно живёт в теле. В реакциях. В том, как ты сжимаешь челюсть в лифте с незнакомцем. В том, как ты готовишься к катастрофе за три недели до события, которое может и не случиться.

Уоттс не говорит «забуди». Он спрашивает: зачем ты возвращаешься туда, откуда просишь, чтобы тебя спасли? То, что ты считал любовью, — возможно, было страхом. То, что считал верностью, — отсутствием выбора. Прошлое важно — как урок. Но жить в нём — это не верность себе. Это ловушка.

-----

### [Sadhguru — Overcome Fear, Anger & Anxiety](#)

Садхгуру говорит то, что не говорит почти никто из западных терапевтов: ты — не твои эмоции. Злость — это не сущность. Ты становишься злым. Страх — не объект. Ты становишься испуганным. И между тобой и эмоцией есть зазор. Крошечный — но в нём всё.

Для человека из дисфункциональной семьи, который привык сливаться с каждым чувством — или полностью от него отключаться, — это радикальная мысль. Не нужно избегать злости. Не нужно её подавлять. Достаточно увидеть: вот я — а вот то, что я сейчас переживаю. Это не одно и то же.

Между «я чувствую злость» и «я — злой» — пропасть. В этой пропасти — свобода. И для тех, кто всю жизнь боялся собственных эмоций, потому что в детстве за них наказывали, — это первый шаг к тому, чтобы перестать бояться себя.

-----

### [7 Powerful Things To Tell Yourself Every Morning — Shi Heng Yi](#)

Ши Хен И — шаолиньский монах, но это не про религию. Это про дисциплину внутреннего диалога. Про то, что ты говоришь себе утром — до того, как мир начнёт говорить за тебя.

Для человека, чей внутренний критик просыпается раньше, чем сам человек, — это практика. Не аффирмации. Не позитивное мышление. А сознательный выбор: какой голос ты слушаешь первым. Тот, который говорит «ты не справишься», — или тот, который говорит «ты здесь, и это уже достаточно».

-----

### [Jesus vs Buddha: Love vs Non-Attachment](#)

Две модели любви. Одна говорит: люби так сильно, что готов умереть. Другая: люби так свободно, что готов отпустить.

Для человека с травмой привязанности это не философский спор — это ежедневная дилемма. Ты или цепляешься — и задыхаешься. Или отстраняешься — и чувствуешь пустоту. Любовь и страх перепутаны. Близость и контроль — тоже.

Это видео показывает: любовь и привязанность — не одно и то же. Можно любить — не цепляясь. Можно отпустить — не переставая любить. Для того, кто вырос в семье, где любовь была условной, — это не очевидно. Но это возможно.

-----

### [Miyamoto Musashi — How to Master Your Emotions](#)

Мусаши — самурай, который написал «Книгу пяти колец» перед смертью. Он не знал слова «травма». Но он знал, что значит жить, когда единственное, на что можно опереться, — это ты сам.

Управлять эмоциями — не значит подавлять их. Мусаши учил другому: наблюдать. Не бояться собственного внутреннего хаоса. Стоять в чувстве — и выбирать действие, а не реакцию.

Для того, кто вырос в среде, где каждая эмоция могла стоить безопасности, это невероятно близко. Ты всю жизнь либо подавлял, либо взрывался. Мусаши показывает третий путь: быть внутри чувства — и не терять себя. Это навык. Не дар. Навык.

-----

### [Rainer Maria Rilke: The Purpose of Life](#)

Рильке не писал про травму. Он писал про одиночество — так, будто знал, каково это изнутри.

Для человека из дисфункциональной семьи одиночество — привычное состояние. Но Рильке говорит о другом одиночестве. Не о том, которое от покинутости. А о том, которое от выбора — быть честным с собой. От мужества жить вопросами, а не чужими ответами.

Если ты всю жизнь подстраивался, угождал, говорил «да», когда хотел сказать «нет», — Рильке напоминает: настоящая жизнь начинается с честности. Иногда это больно. Иногда одиноко. Но это — твоё.

-----

### [\*The Ecstasy of Aloneness — Rainer Maria Rilke\*](#)

Ещё один Рильке — и он здесь, потому что одиночество для нас — не абстракция. Это каждый вечер. Каждый праздник, на котором улыбаешься, но внутри пусто.

Рильке предлагает другой взгляд: одиночество — не наказание. Это пространство, в котором ты наконец можешь услышать себя. Не чужие голоса. Не ожидания. Не критика. Себя. Для человека, который всю жизнь слушал всех, кроме себя, — это откровение.

-----

### [\*Райнер Мария Рильке — Письма к молодому поэту \(аудиокнига\)\*](#)

Аудиокнига на русском. Рильке писал молодому поэту, но он мог бы писать любому из нас, кто пытается найти свой голос после того, как его отняли.

«Не ищите ответов, которые не могут быть вам даны, потому что вы не смогли бы их прожить. Живите вопросами». Для человека, который привык к готовым ответам и чужим правилам, — это освобождение. Не нужно знать. Не нужно быть уверенным. Достаточно — быть честным. Достаточно — идти.

-----

### [\*Huberman Lab — Dr. Martha Beck: Access Your Best Self With Mind-Body Practices, Belief Testing & Imagination\*](#)

Марта Бек — не просто коуч. Она — человек, который прошёл через собственную травму и построила систему на стыке тела, ума и воображения. Хуберман задаёт научные вопросы — а она отвечает с точностью исследователя и теплотой человека, который знает, каково это.

Для тех, кто застрял между «я знаю, что нужно менять» и «я не могу сдвинуться с места», — этот разговор мост. Бек объясняет, как тело хранит убеждения. Как воображение — не уход от реальности, а инструмент, который может её перестроить. Если ты всё перепробовал — терапию, книги, программы, — но чувствуешь, что что-то заклинило глубже, чем слова, — послушай этот выпуск.

-----

Я не знаю, что из этого тебе подойдёт. Может, ничего. Может, одно видео из двадцати пяти — и оно окажется тем самым.

Не торопись. Не нужно смотреть всё. Не нужно понимать всё. Иногда достаточно одного голоса, который скажет то, что ты уже знал, — но не разрешал себе знать.

-----

## Источники

### Рецензируемые исследования

1. Felitti, V. J., Anda, R. F. et al. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258.
2. Shin, L. M., Rauch, S. L. & Pitman, R. K. (2006). Amygdala, Medial Prefrontal Cortex, and Hippocampal Function in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071(1), 67–79.
3. Ochsner, K. N. et al. (2004). For Better or for Worse: Neural Systems Supporting the Cognitive Down- and Up-Regulation of Negative Emotion. *NeuroImage*, 23(2), 483–499.
4. Carhart-Harris, R. L. et al. (2012). Neural Correlates of the Psychedelic State as Determined by fMRI with Psilocybin. *PNAS*, 109(6), 2138–2143.

5. Griffiths, R. R. et al. (2016). Psilocybin Produces Substantial and Sustained Decreases in Depression and Anxiety in Patients with Life-Threatening Cancer. *Journal of Psychopharmacology*, 30(12), 1181–1197.
6. Price, C. J. & Hooven, C. (2018). Interoceptive Awareness Skills for Emotion Regulation. *Journal of Psychotherapy Integration*, 28(1), 41–56.
7. Van der Kolk, B. A. et al. (2014). Yoga as an Adjunctive Treatment for PTSD: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559–e565.
8. Lundberg, U. et al. (1999). Psychophysiological Stress Responses, Muscle Tension, and Neck and Shoulder Pain. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(3), 245–255.
9. Kox, M. et al. (2014). Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans. *PNAS*, 111(20), 7379–7384.
10. Kini, P. et al. (2016). The Effects of Gratitude Expression on Neural Activity. *NeuroImage*, 128, 1–10.
11. Cockram, D. M., Drummond, P. D., & Lee, C. W. (2010). Role and treatment of early maladaptive schemas in Vietnam veterans with PTSD. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(3), 165–182.
12. Roelofs, J., et al. (2021). The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD, or PTSD: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 5–21.
13. Harrison, S., et al. (2024). The Effect of TRE on Trauma Symptoms in East African Refugees. *Psychology*, 15, 88–104.
14. Wilke, J., Krause, F., Vogt, L., & Banzer, W. (2016). What Is Evidence-Based About Myofascial Chains: A Systematic Review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 97(3), 454–461.

#### **Мета-анализы**

14. Van de Kamp, M. M., Scheffers, M. et al. (2019). Body- and Movement-Oriented Interventions for PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 32(6), 967–976.
15. Van de Kamp, M. M., Scheffers, M. et al. (2023). Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 36(5), 835–848.

#### **Пилотные / предварительные исследования**

16. Hodgdon, H. B. et al. (2022). Internal Family Systems Therapy for PTSD. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 31(3).
17. Streeter, C. C. et al. (2012). Effects of Yoga on the Autonomic Nervous System, GABA, and Allostasis. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571–579.
18. Nibel, H., et al. (2014). Effects of Self-induced Therapeutic Tremors on Quality of Life. *Global Advances in Health and Medicine*, 3(5).
19. Lian, A. E. Z., & Bono, S. (2024). Schema therapy on Malaysian female young adults with continuous trauma and PTSD. *The Arts in Psychotherapy*.

#### **Теоретические модели**

20. Gerritsen, R. J. S. & Band, G. P. H. (2018). Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 397.
21. Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory*. W. W. Norton.
22. Schwartz, R. C. (1995). *Internal Family Systems Therapy*. Guilford Press.
23. Berceli, D. (2010). Neurogenic tremors: A body-oriented treatment for trauma in large populations. *Trauma und Gewalt*, 4(2), 148–156.
24. Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press.

#### **Книги**

25. LeDoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain*. Simon & Schuster.
26. Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*. Viking.
27. Squire, L. R. & Kandel, E. R. (1999). *Memory: From Mind to Molecules*. W. H. Freeman.
28. Marcher, L. & Fich, S. (2010). *Body Encyclopedia*. North Atlantic Books.

29. Schleip, R. et al. (2012). Fascia: The Tensional Network of the Human Body. Elsevier.

#### **Теоретическая психология**

30. Jung, C. G. (1959). The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton University Press.

31. Maslow, A. (1964). Religions, Values, and Peak-Experiences. Ohio State University Press.

#### **Научно-популярные источники**

32. Huberman, A. The Science of Gratitude & How to Build a Gratitude Practice. Huberman Lab Podcast.

## **Заключение**

Вы читали книгу «Сначала не умереть».

Автор — FaithWithinYou.

Озвучено с использованием технологии искусственного интеллекта.

© FaithWithinYou, 2026. Все права защищены.