

18+

КАТАЛЯ ВАЛЕРЬЕВНА ПОЧАТКОВА

# КРЫЛЬЯ ПРОРАСТАЮТ с болью



Мы можем контролировать мир за боль, а можем благодарить за шансы



Наталья Початкова

**Крылья прорастают с болью**

«Издательские решения»

**Початкова Н. В.**

Крылья прорастают с болью / Н. В. Початкова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-515770-6

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,  
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ  
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН  
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Иногда мы не в силах самостоятельно справиться со своими проблемами. Глубокие травмы, как физические, так и эмоциональные, надолго погружают нас в пучину депрессии. Самому себе можно частично помочь. Но не более, чем это может сделать утопающий. Если вы увидите подплывающую спасательную лодку — кричите о помощи и будьте готовы её принять.

ISBN 978-5-00-515770-6

© Початкова Н. В.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
Введение	7
Глава 1. Не мой путь, но понятный	8
Глава 2. Первый брак	17
Глава 3. Второй брак	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Крылья прорастают с болью**

**Наталья Валерьевна Початкова**

*Редактор* Екатерина Василенко

*Корректор* Ольга Рыбина

*Иллюстратор* Евгения Осауленко

© Наталья Валерьевна Початкова, 2026

© Евгения Осауленко, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0051-5770-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Много лет назад в чудесном шахтёрском городе родилась красивая зеленоглазая девочка...

И солнце светило необычайно ярко и освещало начало пути удивительной души.

Мама была безмерно счастлива от такого подарка, ведь рождённая девочка – это комплимент женщине от Бога.

А папа, увидев малышку, сказал: «Дочка-то у нас БОГАТЫРСКАЯ!» Мудрый 21-летний мужчина уже тогда знал о приходе в семью сильной и зрелой души.

И девочка развивалась очень быстро: в два года чисто говорила и пела абсолютно все взрослые песни (романсы, застольные, военные).

Была только одна печаль – она отличалась от других, а это смущало окружающих, рождало неудобства и сомнения. И все люди, с которыми она соприкасалась, всё время учили её ЛЮБИТЬ СЕБЯ. В разных болезненных ситуациях в течение жизни её порой жёстко подводили к ключевой задаче. Любить себя, несмотря на страх и сомнения, несмотря на непохожесть и сумбурность, несмотря на чужие острые слова. Любить себя, любить ближних, как себя, – и любить весь мир.

Ведь смысл жизни – и есть сама ЖИЗНЬ. И незачем его искать где-то далеко, годами проводя время в поиске.

И вот сейчас у девочки уже своих два комплимента (красивейших и мудрейших создания). И девочка стала Женщиной – прекрасной, сказочной и волшебной, одарённой и утончённой, ведающей и любящей, рождающей и создающей.

И сегодня сказочная девочка благодарит всех, сыгравших роли в её фильме. Как главных персонажей, так и тех, кто был в массовке. Кто по контракту играл роль злодеев и спасителей. Всех тех, кто занимался монтажом фильма, декорациями, костюмами, озвучкой.

И особенно тех, кто продолжит вместе со мной этот прекрасный фильм и прочитает книгу об уже отснятом.

## Введение

Необходимость рассуждать на бумагу привела к появлению серии отрывков, позже соединённых повествовательной линией в этой книге.

Цель – показать возможность и пути выхода из любой ситуации на собственном примере.

Каждый день я вижу множество женщин, которые ищут себя разными способами: через тренинги, при помощи различных коучей и психологов. При этом всё время пытаются сбежать от своей боли, либо залечить её до беспомысленности.

Но ведь на самом деле боль – это тоже любовь.

Любовь Жизни к нам.

Это не преграда на пути и не наказание. Это подсказки, рост, толчок, вынужденная необходимость, чтобы мы наконец-то очнулись и вышли на свою дорогу.

Через боль мир пытается достучаться до души и сознания человека. Поэтому не отталкивайте её со словами: «Нет, я не хочу этого!» Боль просто необходимо прожить, принять, разрешить ей быть в вашей жизни. Постарайтесь осознать, для чего она вам сейчас необходима.

В моей жизни были этапы неосознанного, интуитивного понимания того, что со мной происходит. Я двигалась, ошибалась, разрушала и падала. Всё это приносило ушибы, порезы, а порой – глубокие раны. Но на этом пути я открыла много важных истин, которыми хочу поделиться с вами. Через этот путь я открыла себя настоящую.

Уверена, это получится и у вас.

## **Глава 1. Не мой путь, но понятный**

### **Мы все – травмированные дети**

Детские травмы – часть нас настоящих. Ступени, которые помогут подняться выше или же – наоборот – оставят огромную шишку при падении.

Помню, когда мне было 9 лет, родители отправили меня в санаторий. Там взрослые девочки издевались, прогоняли. И даже уйдя от них в другую комнату, я не могла найти покоя: они плевали на кровать и кидались моими вещами. Всё, чего мне хотелось в этот момент, – сбежать. Однако родители не посчитали нужным меня забрать («пройдёт», «поплачешь и успокоишься»).

Как я пришла в себя? Закрыла глубоко эти воспоминания. А проявляться неуверенностью они стали гораздо позже.



Мне пришлось долго работать над собственным обесцениванием, чтобы поверить, что фраза «я лох» (именно так я написала над своей кроватью в этом санатории под угрозами меня избить) – не про меня.

---

**Если жёстким встряскам не удаётся нас сломать, мы вырабатываем в себе навык идти, несмотря ни на что.**

---

С детскими травмами каждый из нас мог познакомиться в разное время:

- ещё во внутриутробном периоде (мать не хотела ребёнка/ боялась/ всё время была в стрессе);
- в раннем детстве (давили/не ценили/приструняли);
- в подростковом возрасте (накопленный ментально-эмоциональный негативный опыт).

Какой бы ни была наша детская боль, она влияет на отношение к себе. И отношение окружающих к нам будет формироваться с учётом внутреннего содержания, травматического компонента, сценария выживания.

Можно сбежать из класса, в котором гнобят? Порвать с едким окружением и уехать?

Можно. Вот только не поможет.

История будет повторяться до тех пор, пока не изменится внутренний маячок, притягивающий проблемы. Именно состояние человека способствует развитию определенного к нему отношения других. Если мы не проживаем боль, не берём от неё максимум пользы, а пытаемся забыть, забить, растворить в воспоминаниях прошлого, окружающие улавливают болезненные места, несоответствия фасада и наполнения и в своём поведении показывают нам, где уязвимость. Изменения же могут происходить, когда мы проживаем боль, осознаем её, но не закрываем внутри себя.

Отношение к себе выстраивается через призму полученных травм. И любое сказанное слово закладывается в плюс или минус собственного восприятия.

Если от мира исходит угроза, а внутренний стержень не готов к бурям, подсознание становится похожим на мутный кристалл. Как результат – окружающие будут воспринимать такого ребёнка именно как муть и темноту, изгоняя и оскорбляя ещё больше.

Задача такого ребёнка (взрослого) – трансформировать наслоение опыта в осознание пользы – превратить муть кристалла в чистоту.

Сейчас, зная анатомию, физиологию и работу психики, я ясно поняла, что закрытие, подавление, уход в себя – это спасительный сценарий для сохранения жизни.

---

**Мы стараемся проживать боль именно в том сценарии, где это наименее травматично.**

**Вот только это не даёт нам роста, если не осознаётся польза.**

---

Боль травматических детских событий заглушается шёпотом души: всё пройдёт, всё временно. Любой ребёнок помнит события в жизни, когда казалось, что мир рухнет и смерть смотрит в глаза. Однако стоило мозгу перезагрузиться, подышать и отпустить, как включался спасительный сценарий, мы уже верили в светлый и благополучный исход.

Взрослый же человек, сталкиваясь с болью и разрушительным сценарием, реагирует с учётом сохранённого детского опыта. Это как если бы ребёнка вёл за руку взрослый, помогая обходить овраги. Но если в детстве не сформировалось доверие, интуитивное ощущение собственной значимости, то взрослый так и будет, как ребёнок, прятаться, истерить или кусаться.

Проживать боль и травматические события необходимо с осознанием пользы – что мне эта ситуация даёт.

### **Моя жизнь идёт без меня**

После школы темп жизни стал набирать обороты. Но вместо чёткого направления и ясного знания в результате своих действий я лишь насобираала клубок запутанных вопросов. Словно моя жизнь идёт, но без меня.

### **Я попадаю в экономический университет вместо медицинского**

С самого детства я часто находилась с мамой на работе. Она была детским неврологом в больнице. И наблюдая за тем, какие сложности возникали у пациентов с медперсоналом, я всегда испытывала подспудное желание стать частью этого круга. Но не для того, чтобы лечить. А чтобы окружить заботой каждого, кого болезнь приводила в больницу. Именно в этом я видела суть медицинской помощи.

Но когда выбирала высшее учебное заведение, все мои желания и мечты, напуганные и растерянные, спрятались в дальнем углу сознания. Зато были громкие советы, наставления и подсказки близких.

### **О целях. Своих и чужих**

Мы следуем к цели. А наша ли она?

Истинная ли?

Очень часто цели формируются из навязанного грамотного маркетинга, весомого мнения близких, авторитета статусных людей.

Понять, моя цель или нет, просто.

**Задайте себе вопрос: «Мне это точно нужно?»**

**Вторым будет вопрос: «А для чего?»**

И вы увидите, что это – желание вашей души или мамы/папы, мужа/жены, подружки/коллеги, модного блогера или кого-то ещё.

Ограничения и цели мы не формируем сами. Они приходят, как и мысли, на вибрации со стороны. И каждый ловит только то, на что настроен своей ментальностью, как радио.

Чтобы глубже узнать себя, необходимо всячески развивать чувство.

Поступить в экономический университет было хоть и моим решением, но навязанным папиным «здравым смыслом» и посеянным сомнением в мечте. Как бы я для себя это ни оправдывала, все годы обучения меня сопровождало чувство, что я потерялась. Вроде и вижу цель, а мелкие мыслишки покусывают: «Ты же ничего в этом не понимаешь, это же скучно».

---

**Всё происходит не просто так.**

**Мы не всегда готовы идти своим путём.**

**Порой очень сложно принять своё предназначение и нести за него ответственность.**

---

Поэтому иногда свою жизнь важно пронести через ключевые болевые моменты. Только тогда вы научитесь брать ответственность за себя и свою судьбу. Стремление вечно быть «хорошей девочкой» и соответствовать ожиданиям окружающих – это дорога от Себя. Никто не оценит.

Отсутствие ценности и принятия себя как личности вызывает невротические состояния, главной линией которых бывает вопрос «достаточно ли я хорош/а/, чтобы меня любили».

Это витальные страхи, связанные с ощущением ненужности и нелюбимости, одиночества.

Такие люди опираются на «хорошо/плохо», «правильно/неправильно», «а что скажут». И беспокойство о том, что человек «сядет в лужу», «глупо выглядит» или «облажается», перерастает в хронические неудачи, заставляет его пасовать перед действием в ожидании провала. Далее идут приступы панических атак (удушьё, срывы, бессилие).

Ключевой проблемой, которую нужно решать, конечно же, является нелюбовь к себе.

Человек, который уважает себя, собственные ощущения и мнение, слушает себя и своё тело, не задаётся вопросом о том, как он выглядит в глазах других. Он знает. Чувствует. Берёт ответственность за себя и свою жизнь. Понимает, что окружающие являются лишь его отражением. И озвучивают страхи и опасения со стороны.

«Скажите мне, как правильно», – вопрошает он, не в силах принять решение самостоятельно. Ведь хочется быть социально адаптивным, принятым. Хочется одобрения.

А правильного нет. Правильное – это всегда то, что вы делаете. В данный момент жизни вы просто готовы только на такую реакцию и такой поступок.

Вы можете меняться, но из полного понимания, какие вы есть сейчас. Это не хорошо и не плохо. Это есть.

Скажите себе: «Я себе доверяю. Я самая лучшая. Я себя люблю». И помните, кто бы и что ни говорил про вас, это не вы!!!

Тогда я не понимала этого и шла путём, который кому-то виделся как правильный. Из-за того, что не знала до конца, какая я, что мне нужно – не видела свою суть и не могла определить, что на самом деле мне нужно и чего я действительно хочу.

### **Я беременна. И я не хочу быть беременной**

Мне был 21 год, когда я узнала, что жизнь уже не будет прежней. Я беременна.

Слёзы, отказ принимать тот факт, что я – ещё совсем незрелая и безответственная – теперь должна нести на себе такую большую и тяжёлую роль мамы. Я не понимала, за что? Почему именно я? Почему сейчас?

---

**Женщина становится беременной задолго до того, как тест покажет две полоски.**

**Никто «просто так» и «вдруг» не беременеет.**

**Сначала женщина беременна в мыслях. И начинает передавать во внешний мир невидимую информацию о желании для реализации. Душа готова прийти, а женщине необходимо стать матерью для дальнейшего внутреннего преобразования.**

---

Я ведь и впрямь порой шутила на тему того, что прикольно быть с животиком на защите диплома. И, несмотря на то что внезапная беременность была для меня ударом, я даже не думала принимать какие-то меры. Настолько сильной была эта «охрана ангела», что мне не дали даже подумать об этом варианте.

### **О принятии**

Про принятие говорится часто и поверхностно.

Только его нет.

Я не вижу или вижу редко.

Принятие не может быть ментальным бубнёжом – «я принимаю», «я разрешаю». А при этом внутри всё переворачивается от происходящего.

Внешне можно согласиться, подавить эмоции, сделать умный вид, рассуждать. Только это опять не про принятие.

Принятие – это понимание, что любое событие в жизни необходимо во благо, для моего изменения, для переоценки, для скачка и роста, для трансформации. Когда перестаёшь эманнировать борьбой, даже если улыбаешься.

Вы не умерли, не разлюбили, не отвергли. Вы приняли, что может быть иная позиция, отличная от вашей.

Она имеет место быть.

Вы видите, что дорога ведёт в яму. Но так ли истинно ваше понимание дороги?

Можете ли вы наверняка знать, что уготовано вам или кому-то ещё?

И для чего на самом деле выпали эти испытания?

Принятие – это про безоценочность. Вы не делите события на плохие и хорошие. Вы просто их наблюдаете, как в кино, регистрируя внутренним эхолотом. Что толку от вашей оценки? Она сейчас может помочь разрешить задачу, привести к балансу? Нет. Она заталкивает в оправдание и злобу, загоняет в убежище.

Принятие – это про своевременность. Многие люди не могут воспринимать перерождение мира, теорию перехода души, накопление ментально-эмоциональной части. Только существование сего отражения мироздания есть. И любое событие поэтому приходит именно в нужное для вас время, когда есть ресурс для понимания и преодоления.

Принятие – это про соразмерность. У каждого из нас своя задача в жизни: учить, лечить, любить, нести, светить, гореть. Не нужно хотеть больше того, что можешь отдавать и проводить через себя. Это когда любой инцидент показывает характер, уровень вашей готовности и стержень. Значит, вы можете.

Принятие – сложная категория, потому что редко человек может лишь мислеформами постичь её. Уложить во внутреннее пространство и принять за основу. Именно поэтому нам требуются помощники: рассказывающие, дающие инструмент, помогающие переработать завалы в подсознании.

И если с принятием на данный момент не получается, обстоятельства говорят о борьбе, тело и психика бунтуют, обратитесь за помощью. Бог помогает через людей.

### **Я выхожу замуж. И я не хочу выходить замуж**

Состояние оглушения от случившегося было не только у меня. Будущий муж, похоже, просто не понимал масштабов катастрофы. Но и счастья в его глазах я тоже не увидела. Скорее – он опешил. Что ещё больше обострило моё состояние «рыба, выброшенная на берег».

Было приятно лишь одно – что он не сбежал и не бросил меня одну в этой ситуации. А, как положено порядочному мужчине, предложил жениться.

Вот только я понимала, что в этом не было его искреннего желания. Мы создали семью под давлением обстоятельств.

Это осознание образовало внутри меня хроническую и непроходящую боль. У меня постоянно были истерики и срывы. Изнутри выгрызало непонимание, зачем я это всё делаю.

---

**Когда мы идём против своего сердца и интуиции – всё наше нутро будет кричать об этом. Можно найти сотню причин и тысячу оправданий своему поведению,**

**но когда вы с болью идёте не своим путём – подсознательно хочется наказать всех вокруг за это.**

---

Ведь я и впрямь много раз думала о том, чтобы остановить подготовку к свадьбе.

Но не решалась.

Боялась.

Смирилась.

Помню, что даже на девичнике перед свадьбой я говорила девочкам: «Ну и что, что свадьба? Можно развестись в любой момент». Мои подруги были в шоке и недоумении от моих слов. Конечно, у каждой из них в голове тогда застыл вопрос, зачем же я тогда вообще выхожу замуж. Но, думаю, все они ответили на него сами, взглянув на мой живот.

Вот только ответ этот был неверный. Мне просто необходимо было соответствовать... ожиданиям моего папы.

### **Что же скажет папа?!**

Удивительно, что на пике всего этого хаоса в моей жизни был один самый колкий и ранящий вопрос: ЧТО Я СКАЖУ ПАПЕ?!...

Ведь до того момента я делала всё, чтобы быть хорошей и правильной девочкой. Мне было так важно соответствовать папиному представлению, чтобы... наверное, чтобы он меня любил...

### **Любовь к отцу и отцовская «любовь»**

Всё своё детство я хотела доказать папе, что я хорошая, что я лучшая и поэтому всячески ломала себя, чтобы быть удобной и «правильной».

Но у него были специфические требования к жизни и к детям. Главное, чего он от меня ждал: ЧТОБЫ Я НЕ ПРИНОСИЛА ПРОБЛЕМ. Поэтому учёба, конечно, была мне важна, но главное, чтобы ему не приходилось туда вникать и разбираться. Он мог долго молчать, услышав, что я материлась в лагере, а потом с укором сказать мне об этом и молчать дальше. Но эти несколько слов были настолько жёсткими, что я чувствовала себя отверженной мразью очень долго после того.

Моё травмированное представление о любви отца к дочери не давало возможности увидеть суть всей его боли и неумения проявлять эту любовь.

На тот момент выводы, которые я делала, только ранили меня. Теперь же, спустя годы, я вижу, как ему тяжело даётся проявление любви и внимания к другим. Не познавший в детстве любви не может далее её дарить окружающим, даже если это самые близкие – дети.

Папа заботился обо мне и любил как мог, выполняя долг из своей «травматической ямы». Именно поэтому наше общение было таким тяжёлым и желанным одновременно.

Мне хотелось его внимания, когда я выступала в хоре, солировала, побеждала на конкурсах. Но ему это было не интересно. Он просто не умел интересоваться чем-то кроме себя.. Я тогда думала, что он ценит в людях только деньги и власть, потому и стремилась соответствовать этим представлениям. Например, «круто» – это встречаться с богатым парнем. Или закончить школу с серебряной медалью. Или поступить в университет на бюджет на самый востребованный факультет.

Поняв его ценности, я стала стремиться показать свою крутость и компетентность. Но всё так же оставалась для него дурочкой, глупенькой, недалёкой, недочеловеком. Меня

не надо было слушать, я не заслуживала внимания, которого так хотелось. Только очень редко в хорошем расположении духа, а то и под воздействием «весёлого» напитка, он мог обнять «от сердца» и сказать, что ценит и любит. Иногда даже гордится!

В эти моменты мне хотелось всё больше ему угодить. Чтобы услышать такие слова ещё хоть раз. Я старалась доказать, что достойна его любви! Я старалась делать все так «правильно», как он хочет. Вот только он никогда не объяснял – как.

### **Самое первое познание любви для ребёнка – это родители**

«Вы имеете право быть любимым. Вы имеете право ошибаться. Вы имеете право просто быть» —это те слова, которые мы подсознательно ждём от родителей. Это то, что должно лежать в основе здоровых отношений к детям. Просто быть.

Ребёнок рождается не для того, чтобы заслуживать, вымаливать, оправдывать. Он просто приходит, как есть. Нищий, голый. Родной. Но выросшие в собственных недостатках, родители не осознают сию правду. Они вынуждены смотреть сквозь свой фильтр надломанной психики, исковерканной жизни, травмированных обстоятельств и представлять себе, что правильно, а что нет.

Они пытаются сделать как лучше, как считают наиболее верным, не осознавая, что их «зеркало восприятия» достаточно однобоко. Что граней не хватает для мудрости, для любви, для чувствования сердцем. Они не видят душу, они видят человека. Маленького, ничтожного, будущего человека.

Для таких родителей ребёнок всегда НЕДО. Неделка, которую нужно окультуривать. Именно поэтому путь «заслуживания» любви так нелёгок и неверен для мятущейся души ребёнка.

Он так и будет всегда НЕДО. Пока сам не познает и не взрастит в себе опору света внутри. Пока не поселит в своём сердце любящего Бога и не осознает свою возможность просто БЫТЬ.

Именно поэтому со временем я стала вести двойную жизнь: для папы и настоящую.

И, конечно, это все же привело к тому, что я разочаровала отца...

Папа был очень недоволен тем, что я беременна. Ведь он пророчил мне экономическое будущее, договаривался о моей работе по специальности, а тут бац! – и его планы рухнули под тяжестью моей новости.

Мне было так стыдно за свою беременность... Стыдно за своё решение выйти замуж... Стыдно, что мой будущий муж такой же молодой и неопытный, как и я, а не богатый и перспективный, как хотелось бы отцу.

И решение выйти замуж я приняла тоже только потому, что хотела сделать всё так, как папа считает правильным на данном этапе. «Раз беременна – надо замуж. И чтобы свадьба. Чтобы „все как у людей“».

Вспоминая этот период, я всё время поражаюсь, насколько была задавлена моя внутренняя суть, мой источник жизни, моя душа. Она плакала и металась не в силах что-то изменить.

Я не хотела свадьбы, я не хотела замуж, но я не могла возразить.

Подавленное «Я» молчало.

Стыд заполонил всё внутреннее пространство и стал невозможным спутником повсюду. Он выгрызал изнутри, как червяк, оголтелый и ищущий поживы.

В таком состоянии просто невозможно противиться чужой воле, тем более если она исходит от близких, родных и единственных людей, которые тебя любят.

Они всё делали из любви, из понимания, что так правильно, из представлений о том «что скажут люди», из своих травм и своего опыта.

Нужно ли это было мне?

Нет. Я хотела одного: просто почувствовать, что не одна. Даже эта пресловутая беременность была подсознательной частью плана «любите меня любую». Мне хотелось, чтобы спросили, «а как ты хочешь?». И я бы сказала: «К черту свадьбу! Я хочу жить с вами, воспитывать своего ребёнка, а когда буду готова встать на ноги, вы меня благословите и отпустите». Я в очередной раз хотела любви, подтверждения её. Вместо этого я чувствовала, как меня ещё больше отталкивают, выгоняют из гнезда. «Ты же уже чья-то. Ты уже не девочка».

Мне пришлось с этим смириться. И с закрытыми глазами двигаться туда, куда меня вели родительские надежды и желания...

## Глава 2. Первый брак

### День свадьбы

Вот и пришёл день свадьбы.

Помню лица моих родителей, которые устроили для нас это торжество. Мне было приятно, что это мероприятие делает их счастливыми. В какой-то момент мне даже показалось, что они гордятся мною. Это грело изнутри... в перерывах от слез и метаний.

Всю свадьбу мне хотелось сбежать. Сбежать от толпы, от гостей, от родственников. Душу разрывало чувство лжи от происходящего притворства.

Это не моя свадьба.

НЕ «МОЙ ДЕНЬ»

Не для меня.

Будущий муж все время со мной скандалил. Я не чувствовала его любви в этот день. Не чувствовала никакого нежного трепета к своей беременности, к моему состоянию. Он был таким же «неопытнышем», неокрепшим маминым сыночком и эгоистичным мужчиной. Кажется, что весь мир против меня. Это вызывало во мне то слезы обиды, то желание обвинять и скандалить. Сейчас я понимаю, что вела себя неверно. Но только так я могла тогда выразить своё разочарование и обиду.

Ведь я опять чувствовала себя неважной и ненужной.



Было стыдно даже целоваться при криках «горько». Я абсолютно не осознавала своей причастности к этой свадьбе, к этой заявленной любви и «пока смерть не разлучит нас». Это как фильм со мной, но не обо мне.

**Был один яркий блик для меня в тот день...**

На свадьбу родители пригласили заслуженного фотографа, чьи услуги стоили довольно весомо. Но оказалось, что он не только профессионал, но и очень душевный человек.

И вот я реву в самых разных местах, рядом со мной периодически появляется муж, который меня всячески шпыняет, высказывая недовольство. К гостям выхожу, как натянутая струна – не гнусь и не издаю звука. А фотограф бегает вокруг и беспрестанно хвалит меня: моё со вкусом выбранное платье, мои красные туфли, мой нос (о господи, который я считала страшным и горбатым), мою причёску, статью, пластику.

Чужой человек, который не знает меня, которому я не дочь, не жена, не подруга, пытался всячески раскрыть во мне тот бутон женственности, нежности и красоты, который был спрятан очень глубоко. Он понимал, как это важно для меня. И как важно именно в этот день. И пока родители, муж, гости всё время думали и заботились о том «как должно быть», он просто брал и творил волшебство.

И у него это получилось.

Даже после развода я не смогла удалить его фотографии. Они прекрасны, как картины. Как будто там не я, а чудесная, неземная и волшебная девушка.

Но это была я.

И только ему удалось тогда показать мне, что я могу быть и такой.

На второй день свадьбы я оделась так, что шокировала всех окружающих: футболка, шорты, из которых выпирал маленький животик, чулки и кроссовки.

Почему?

Тогда я бы не смогла ответить на данный вопрос. Это было интуитивное желание: в тот момент мне хотелось чувствовать себя в кругу приглашённых людей. Сейчас я уже гораздо больше понимаю, чем руководствовалась.

### **Что прячется за дерзостью**

Своим вызывающим видом я выражала неприкрытую агрессию. Во время беременности осознанная женщина обычно становится мягкой, нежной и наполненной тёплой энергией. У меня же была экипировка рыцаря на сражении. Чем устрашающей наряд – тем непобедимее воин. Это как будто придавало сил в моей борьбе за выживание.

Но за внешними резкими атрибутами, как и положено, – скрывается огромная неуверенность в себе. И как бы я ни одевалась, как бы ни вела себя – она жила внутри меня и правила балом.

Такой вид особенно шокировал мужа. Оказалось, что всё это время он доказывал друзьям, что я не беременна. Это в очередной раз разочаровало меня. Я почувствовала за этой ложью его страх и стыд стать отцом при таких обстоятельствах.

Весь этот день я праздновала своё падение.

Бесилась, кричала, танцевала, но подальше от мужа. Который напился ещё сильнее, чем в первый день. Чем вызвал во мне только тошноту и презрение.

Мне было стыдно, что я с ним.

Что теперь я его жена.

Я хотела скрыться от такого осознания, но не могла. Потому глушила свою тоску в искрах смеха и родительской близости. Совместные песни, дуракаваляние мне помогали ненадолго забыться. Но дальше должно было начаться «семейное счастье», которое уже не сулило ничего хорошего. И меня пугала перспектива жизни вместе с ним.

Мне заранее интуитивно было страшно. Ещё в тот день. Когда на мгновение я останавливалась и понимала, что этот день закончится – все разъедутся, вернувшись к своей привычной жизни. А моя жизнь станет совсем другой. И я буду с ним...

## **Мне 22**

Я выхожу замуж чуть-чуть беременной.

Как заряженное ружье, не ищу компромисса.

Я не хочу, осознаю чётко и упрямо, негодую на внутренний порыв и свою дурость материнства.

Так не сложилось, так я хотела сама. (Эй, где ты, мозг? – кричит кто-то в ухо.)

Ведь любой может спокойно купить презервативы, так почему же я... (Не подумавши, – хихикает мозг. И продолжает: – Ты же всё поняла. Сама сказала, как Бог даст. Вот и лови.)

Всему виной попытка убежать от действительности в девичьи грёзы, которые никак не хотят сбываться.

Кого винить-то кроме себя?

Да и себя – смысл? (В несознанке, – шепчет мозг.)

Мне стыдно.

Стыдно быть рыбой с икрой, словно в этом факте есть нечто от греха и святотатства одновременно. (Типа: Ты же ещё папина девочка, какой может быть секс.)

Первое УЗИ.

Кто-то во мне дёргает руками и уже готов быть в этой жизни чем-то больше огурца.

Я не чувствую.

Я злюсь на себя и хочу, чтобы все это растворилось (жаль, не рассасывается).

Боль поработила сознание. Она не физическая, а скорее умственная. Не могу дышать. (Смотрите – эта маска на лице сама ответит за меня.)

Кому признаться? Как поймут? А вдруг отвергнут?

Любите меня, я буду играть роль, которую вы хотите.

Спасите меня от всего этого.

Я больна, разве вы не видите?

Я ребёнок, носящий в себе ребёнка. В этом теле может созреть другое тело, а на обломках психики разве может зародиться что-то доброе и прекрасное?

Я в бреду. Наверное, спасти утопающего – худшее, что можно представить. Ведь он сопротивляется и топит себя сильнее. Выход один – сделать вид, что так и должно быть.

Пусть будет. (Ушла в сон, вернусь через пару лет.)

Это даже не пересдача. Это просто провал и крах надежд, представлений. Я сломала ожидания. От этого ещё хуже.

И вот теперь свадьба, которая мне не нужна. Мужчина, которого я не вижу рядом. И ребёнок, который зреет во мне.

А я тону между обрывками слов, фраз и чужих советов.

Мне хочется накрыться одеялом и притвориться, что меня нет. Ищите.

«Иногда, чтобы сдвинуть с мёртвой точки безответственности, приходится организовывать полный треш. Прости», – твой Бог.

Любила ли я его? Наверное, да. Как умела на тот момент своей исковерканной душой. Могла ли я ему дать то, что он хотел: уважение, признание? Нет.

Я не любила и не уважала даже себя. Именно поэтому не знала, как дать это другому.

### **Совместная жизнь под юбкой у мам**

После свадьбы мы переехали в нашу съёмную квартиру. Тогда же ещё больше обнажились пробелы взаимопонимания.

Соединив свои пути, мы не могли понять, что с этим делать. Ни я, ни мой муж не могли чётко осознать свои роли. С любым вопросом я всегда обращалась к маме с папой или полагалась на их экспертное мнение. Даже если речь шла о сломанном кране или покупке детской кровати. Это доходило до абсурда, потому как пропадала всякая потребность в собственном мнении. И уж тем более – потребность интересоваться мнением мужа: «А он разве что-то может?»

### **Ты можешь дать себе сама то, что ждёшь от родителей**

Решение «отпустить» родителей и поверить в себя не всегда проходит безболезненно. Подсознание боится потерять дорогое, без этого будет «голо» внутри. Нужен близкий, чтобы заполнить «место любви».

Отпустить все же придётся, если есть желание самостоятельно развиваться и идти своей дорогой.

А любовь? А любовь можно себе дать и без родителей – опосредованно.

Как сделать и проработать себя:

- Разрешить быть всему. Начиная так свою работу с подсознанием, мы перестаём сопротивляться и тратить уйму времени и сил на конфликт. Становится видно причину. Особенно причину претензий к себе и родителям. «Я разрешаю себе быть и не быть такой, какая я есть. Я разрешаю себе быть хорошей – или не быть хорошей. Я разрешаю своим родителям быть или не быть рядом. Любить и не любить меня. Давать и не давать любовь. Они имеют право поступать так, как им хочется. Всё в мире есть любовь. Всё имеет место быть».

Это обнуление конфликта через противоречия и разрешения. Так рождается пустота и принятие.

- Работать с бумагой – это лучший друг техники «выговаривания» наболевшего. Начать писать, рисовать до состояния штиля в душе. Можно рвать, жечь, топтать, плевать. Это тоже завершение конфликта прежде всего в себе. А далее заполнять пустое место прекрасным, созданным в равновесии и благодати.

- Начать видеть шире. Представьте, что вы думаете и воспринимаете по-другому, чем остальные. И причины их поступков вам не понятны потому, что мы разные. «Узбагойся» и перестань всё понимать. Разреши этому миру, людям и ситуациям просто быть. Ваши родители не исключение. А то кривое зеркало, через которое вы смотрите, всего лишь грань вашего сознания. Понимание этого даёт возможность быть выше претензий, страданий, желаний. Родители не обязаны давать нам любовь именно так, как мы хотим. Они делают это, как могут. Все их поступки – это ЛЮБОВЬ.

Муж также не считался с моими желаниями: собственную квартиру мы купили на седьмом этаже в доме без лифта. Мои попытки напомнить о весе коляски, с которой я буду подниматься по подъездным пролётам, – услышаны не были. Он руководствовался своими «мудрыми» доводами.

Мои просьбы ужинать со мной, а не у мамы (несмотря на то, как близко он к её дому) – были затоптаны самыми разными аргументами. По моим представлениям мужу необходимо было столоваться дома, у жены «из рук». Он же считал, что ничего страшного нет в том, чтобы поесть у мамы, тем более что ехать через весь город ему не хотелось.

Моё желание пойти к психологу, чтобы спасти семью, – так и осталось моим. Потому что я «материалистка», «хочу шикавать», «вечно чем-то недовольна». В общем, мы сошлись на том, что проблемы и претензии только у меня. У него проблем нет. Потому мне как-то придётся смириться.

Любое авторитетно заявленное мнение супруга всегда было с родительской подоплёкой, в которой не было места моим желаниям. Он опирался на опыт своей семьи, а я – своей. Никто не учил нас, как объединять две разнополярные парадигмы жизни и создавать своё – новое.

### **Почему женщина после замужества продолжает слушать своих родителей, а не мужа?**

Родители освободили меня от своей опеки. Но это не та свобода, которую можно взять. Потому что я на тот момент не ощущала внутри себя способность летать, которая обычно вызревает с ощущением собственной силы. А когда её нет, то свобода такая и не нужна. Это как выпихнуть из гнезда птенца, не успевшего опериться. Он не знает, как раскрыть крылья, и в итоге просто падает вниз.

Потому для меня родители так и не перешли на второстепенное место. У меня даже не было понимания, что в новой стратегии существования главным должен быть мужчина. Что Он может знать. Он может делать. Он может решать и быть правым.

Никто не рассказал о моей роли жены, а ему не дали понимания, как быть мужем. Я не чувствовала себя хранительницей очага, мне хотелось в муже видеть папу. Чтобы взял на ручки и лишил всех бед.

Каждый взывал к долгу другого, забывая о своём. Однако тянуть одеяло на себя – это история про «разрушать», а не про «строить».

### **Что могло помочь нам тогда?**

Семья строится на взаимном уважении друг к другу, на выполнении своих обязанностей.

**Первая задача** каждого участника в паре – научиться, захотеть слышать. Из любого конфликта можно выйти, если хочешь понять причины и сделать по-другому. Услышать боль возлюбленного и помочь ему. Кроме своих претензий увидеть, что можно сделать во благо отношений и хорошего самочувствия партнёра.

**Вторая задача** – убрать отрицания: «у меня нет проблем/претензий, они у тебя», «тебе надо – ты и делай». Проще всего снять с себя ответственность, уйти в броню безразличия и сделать вид, что всё в порядке. Это позиция слабости, детское восприятие.

**Третья задача** – решить внутри себя «я с тобой до конца». Это подразумевает нечто большее, чем просто штамп и простоту выбора. Это как родить ребёнка, понимая, что теперь его не поменяешь. Это выбор глубокого осознания: и в горе и в радости. Что бы ни происхо-

дило, мы сделаем всё, чтобы наш корабль плыл, а если его разобьёт в щепки, то мы будем плыть вместе на оставшихся брёвнах в заботе и твёрдом знании, что выстроим новый.

**Задача родителей:** не выгораживать, не убеждать, не спасать деточку, не вставать на чью-то сторону. Обратиться к каждому с любовью и посылом: всё зависит от вас. В ваших руках сейчас хрупкая бабочка, которую можно раздавить лёгким движением. Спросить: чем мы можем вам помочь, а не давать советы от себя. Дать денег на психолога, дать еды, поддержки, выслушать дать совет, если просят. Быть «нейтралитетом добра».

У нас были диаметрально противоположные взгляды на то, куда идти. Ему хотелось вложить все скопленные деньги в открытие автомойки, а мне хотелось, чтобы он кормил семью, а не бездумно «проигрывал» капитал в неизвестном ему бизнесе.

---

**Людам необходимо понимать, что совпадение на уровне телесных ощущений не гарантирует гармонию в семье.**

**Не нужно брать ипотеку и ставить шкаф – можно было просто заниматься сексом.**

**Для совместной жизни совпадение требуется на всех трех уровнях: сексуальном, сердечном и духовном.**

**Если паре хорошо вместе, они наполнены и могут давать, то получится создание нового – третьего – ИХ мира. Непохожего на родительские. Но наполняющего двоих.**

---

Мы всё это понимали где-то в глубине души. Понимали, что не подходим друг другу. Что не делаем друг друга счастливее, а только мучаем взаимным недовольством. Однако нас связывал не только штамп в паспорте.

Вскоре мы впервые стали родителями...

**Когда она родилась...**

Пришёл день родов. Было страшно и больно. Я так много читала и слышала о процессе рождения, но, казалось, была совсем не готова к тому, что со мной происходило. Вокруг столпились практически все врачи и акушеры родильного отделения. Они что-то говорили, суетились, успокаивали. Но я слышала только свою боль и злость на всё происходящее.

Когда она родилась, я не почувствовала ничего. Что-то замыкало на столе у неонатолога, акушерка с доктором зашивали меня, кто-то вокруг поздравлял. А я думала, как хорошо, что все закончилось.

И боль от стягивания краёв промежности была приятной как точка окончания мучений.

Меня спросили: «Хочешь приложить её к груди?» Я знала, что так делают. А хотела ли?

Нет, не хотела. Я не поняла, зачем она мне на груди. Я не чувствовала её. «Неужели она – моя дочь», – думала я, пытаюсь засунуть ей в рот сосок.

Я лежала на кресле, лёд давил мне на матку, и вся эта манипуляция совершенно выбила меня из сил.

Акушерка поняла мой взгляд и унесла ребёнка.

Я осталась наедине с собой, с разбитой и раздрыганной собой. С разорванным влагалищем, развороченными половыми губами и маткой.

Все моё, но чужое. И от жалости к себе я плакала.

Плакала о том, что меня забыли, что муж особо и не хотел ребёнка и брак «по залёту». Плакала о том, что хочу быть маленькой и ничего не решать.

Плакала от привалившей ответственности, физической боли и вселенского одиночества.

Тогда я ещё не знала, что я с Богом. Что он таким образом позаботился обо мне, о моём развитии. Что таким тяжёлым способом я получила пинок для познания любви к себе и миру.

И что эта точка – начало огромного пути под названием «любовь к ребёнку». В первую очередь – своему внутреннему ребёнку. Которому также не дали право на жизнь, не дали любви при рождении.

И что на самом деле я не чёрствая, не плохая. Меня просто долгое время не было. А теперь я появилась, хоть и разорванная, и разбитая. Но я есть.

Я не осознала радости рождения, и с этого началась моя послеродовая депрессия. Оказалось, что я была совсем не готова к тому, что теперь буду нести ответственность не только за себя.

Я вообще не понимала, для чего мне ребёнок. Не понимала – почему я вдруг в чем-то ответственна. Особенно жаль себя было после того, как я узнала, что у моей дочки ещё и нашли ряд неврологических проблем. Днём и ночью она кричала. Не могла нормально есть. Всё это доводило меня до изнеможения и постоянного вопроса: «Зачем?»

### **Когда болеет ваш ребёнок, что вы делаете?**

А если часто болеет?

А если ничего не помогает?

Может, стоит перестать бегать по докторам и немного задуматься о причине?

С точки зрения физиологии, просто так иммунитет не снижается. И предшественниками болезней необходимо искать что-то помимо бактерий и вирусов.

Вы ругаетесь с мужем.

Вы недовольны собой, работой.

Вы вечно уставшие и раздражительные.

Вам некогда уделить время ребёнку.

Вы не гладите, не целуете ребёнка.

Вы всё время на взводе.

Разве это недостаточные причины для болезни маленького и чувствительного человека, который читает вас, как книгу, всё воспринимает и тут же отзеркаливает?

Может, садик и школа или другие болеющие дети всё-таки не виноваты? И пора перестать перекладывать на всех ответственность.

Если вы чувствуете, что у вас есть внутренние проблемы, обратитесь к специалисту и не трогайте своего ребёнка некоторое время. Вот увидите, как изменится ситуация.

Если ребёнок всё же уже болеет, то самое лучшее лекарство – спокойная и любящая мама. А ещё эмоциональная и физическая близость: прикосновения, объятия, добрые слова. И вы увидите поразительные изменения в самочувствии ребёнка.

Жизнь для меня стала очень тяжёлой. Но мужу совершенно не было дела до моих физических и моральных страданий. И потому практически полгода после рождения дочери я жила у родителей. И не понимала, почему мне нужно уезжать к себе. Было ощущение, что меня разорвало на части, а собрать – не собрало.

Я была полностью погружена в себя и ощущала полное несоответствие действительности. Казалось, что мне все должны, и, одновременно, меня бесил каждый совет извне. Я не знала, как быть мамой, и я злилась всякий раз, когда кто-то пытался меня этому научить.

### **Мамами не становятся в одночасье**

К этому приходят. Даже если физически произошло превращение в маму, то психологически это может произойти ещё не скоро. А может и никогда. Ваш внутренний ребёнок просто не даст спокойно чувствовать себя мамой. И будут все виноваты: муж, дети, родители, общество, врачи.

Претензии и упрёки, что всё не так, как вы ожидали.

И ваши реальные дети становятся первой мишенью маминого внутреннего конфликта.

Страдающие мамы бывают разные, но смысл один – отсутствие гармонии внутри, отсутствие ответственности за своё состояние и свой мир.

Мне нравится у Лабковского: «Единственное, что тут можно сделать, – это ОТКАЗАТЬСЯ от мысли, что во всем виноваты обстоятельства – муж-придурок, капризный ребёнок, свекровь или ваша собственная мама, ПРИЗНАТЬ, что всё дело в вас самих, и пойти к специалистам. К психологу – если проблемы у вас поведенческие, и к психиатру, если клинические.

И не надо вот этого вот: «Я что – ненормальная?»

Ненормальная, если оставите всё как есть и продолжите с энтузиазмом уродовать отпрысков. И достойна уважения, если постараетесь всё исправить. Если не ради себя, так ради детей своих».

Здоровые и гармоничные дети, быстро выздоравливающие и восстанавливающиеся после травм, – есть в тех семьях, где у мамы всё в порядке (спокойствие и отсутствие конфликта).

Такие мамы не сразу пришли к миру в душе. Как это было и со мной. Здесь важно понимать, что кроме мамы ребёнку никто не поможет.

Ищущим мамам иногда сложно, им приходится прощать своё несовершенство и двигаться дальше вместе с детьми.

У кого вопросы к докторам, лучше задать их себе. Аллергии, частые простуды, кожные заболевания, переломы, задержки развития – всё это проявления внутреннего конфликта (от родителя ребёнку).

С чего стоит начать: перестать отделять своё состояние от болезней своего ребёнка и задуматься: «А для чего мне это?»

Я всё же уехала от родителей и вернулась в нашу квартиру, где меня ждал муж. С того дня на меня осело множество «должна». Они касались и ребёнка, и дома, и мужа, и моего отношения к его родителям. Всё это давило меня, втискивая в кем-то выстроенные рамки.

Самое интересное, что они были заранее прописаны. Жёсткие требования к себе появляются раньше, чем возникают подходящие для них обстоятельства, поэтому психика и раскачивалась всё больше: «Вроде всё верно, но тошно».

Я не привыкла так жить.

Я не хотела так жить.

И вынужденно, следуя указанным правилам, я всё время подсознательно пыталась вырваться из тюрьмы своих новых обязательств.

Каждый день я наблюдаю миллионы ограничений.

Народ так и стремится встроить себя в какую-нибудь систему, лишь бы чётко зафиксировано.

Как хорошо, когда знаешь, что делать и что за этим должно быть. Ну и пусть, что мне от этого, мягко говоря, нехорошо. Зато знакомо с детства. Правила должны быть. Мой папа говорил: «Придумано не нами, и не нам отменять».

А кому отменять-то? Жизнь же наша, нам её пить, вдыхать, наблюдать. Нам ею вдохновляться и лететь или падать, но всё зато самостоятельно.

Как же страшно многим отойти от свода правил и начать нарушать. «Делай, что хочешь, – говорю.

«Ты что, как я могу. Я не эгоист. Дети же. Да и вообще, я как натворю...» – отвечает.

Вот вбили в голову, что если хотеть и делать, то сразу эгоист. Любая система призвана подстроить вас под себя. Когда вы хотите понимания: что есть, что пить, что мне благо, что мне вред – идти нужно от чувствования тела, от осознания своих желаний и далее желаний Души.

Когда мы чётко слышим себя, делаем то, что нам нужно изнутри, то вся жизнь начинает выстраиваться гармонично: от здоровья и оргазмов до предназначения и денег.

Не получая никакой поддержки от мужа, я ждала её от родителей. Мне хотелось вернуться, хоть на время, снова под крыло к маме, которая так много брала на себя после того, как я вернулась из роддома.

Однако родители были против. Папа настойчиво старался не замечать моего состояния. Мама иногда поддерживала, но зависимость от папиного мнения не давала ей возможности согреть меня в полной мере. А мне ведь именно это и нужно было. Ведь я не чувствовала себя матерью – мне ещё самой хотелось залезть на ручки и спрятаться ото всех своих новых проблем.

Но проблемы были, и никуда от них сбежать я не могла. И безразличие мужа делало меня абсолютно бессильной перед происходящими переменами.

Я с особенной болью вспоминаю ту ночь. Ребёнок кричит не переставая. У неё колики. Или, может, внутричерепное давление. Она кричит, закатывается – и я не могу ничего с ней сделать. Не помогли ни свечи, ни клизмы – ничего. Я хожу и беспрестанно её качаю. Муж, не зная, чем мне помочь, сидел рядом и в конце концов уснул. А я ходила от стены к стене, плакала и злилась. И в итоге где-то под утро я не выдержала и положила рыдающего ребёнка в кроватку. Сама же рухнула на постель и отрубилась. Через полчаса, когда я очнулась, она не плакала. Но и не спала. Ребёнок, прокричавшись и поняв, что его не слышат, не замечают и не берут – от усталости и от безысходности замолчал.

В тот момент мне хотелось умереть от бессилия и злости на то, что я такая мать. Ничёмная.

### **Почему важно давать ребёнку внимание?**

Почему важно ласкать и гладить? Почему необходимо участвовать и расспрашивать?

С чего начинается забота?

Это очень важный момент.

В XX веке появились книги Бенджамин Спока, в которых было множество абсурдных рекомендаций вроде:

- не брать ребёнка – поплачет и перестанет;
- не замечать и игнорировать;
- отдельно приучать спать с рождения и т. д.

Так вырастают люди, не верящие и не знающие заботы. Атеисты. Демонизм XX века.

Из лекции Руслана Нарушевича: «Представьте, что если бы Бог так относился к вам. Он такой: „Чего она опять мне молится? Да сколько она уже может молиться?!“ Ему говорят: „Ну, Господь, по Бенджамину Споку вот если кто-то молится – главное не отвечать. Лежите, спите дальше. Помолятся – перестанут“. Он такой смотрит – „Точно! В церкви меньше стали ходить. Работает!“»

Когда ребёнок плачет – он зовёт вас, он молится: «Пожалуйста, дайте мне покровительство, питание и безопасность». Если на этот зов не отвечают, у человека в сознании остаётся глубокий отпечаток: молись – не молись, в этом мире только сам за себя отвечаешь, сам борешься за существование.

(Послушайте плач ребёнка – он похож на высокочастотные молитвы, с интонациями и повторениями (в интернете есть записи)).

И что же тогда происходит с детьми?

Девочка всю жизнь будет чувствовать себя ненужной, нелюбимой, издеваться над собой, если к ней не вставали ночью. Соглашаться на любое отношение к себе. И можно тогда замуж за нелюбимого выходить, все равно же плачь не плачь, молись не молись, а раз Бога нет, то любимого не встретишь. И такой сойдёт.

А мальчик будет издеваться над всеми, потому что Бога нет.

Р. Нарушевич: «До девяти лет каждому, и мальчикам, и девочкам, нужно как можно больше любви, заботы. Девочкам – по уши просто. Чтобы она вообще купалась в этом, и только тогда это здоровый ребёнок будет. Не посуду мыть и комнату убирать, а больше интересоваться. Самое интересное, когда с девочками возятся, они автоматически делают всё то, что вы хотите привить – и в доме убирают, и посуду моют».

Так прошёл год и шёл второй.

Я всё так же чувствовала, что не справляюсь. Что делаю что-то не так. Я так и не поняла, что такое быть матерью. Меня ребёнок только злил и раздражал. Я не справлялась с собой, со своим эмоциональным состоянием: могла кричать и даже бросать её, несмотря на то, что ей всего-навсего год. Я совсем не понимала причин её поведения. Мне казалось, что я наказана семьёй и этим ребёнком.

Потому всё время пыталась обратиться к кому-то (в детский центр, к психологу, к книгам о развитии и воспитании). Это было похоже на какой-то замкнутый круг из новых и обременяющих меня задач. Хотелось побыстрее пройти этот этап. Отдать ребёнка в садик, устроиться на работу, иметь время на себя. Тогда я видела только в этом далёком будущем решение своих проблем.

Ожидания будущего – великое заблуждение, на котором зиждется весь отстроенный мир.

Ждать выходных и праздников, выплаченных кредитов и долгов, отъезда тёщи или свекрови, самостоятельности детей и повышения. Всё это ввергает в состояние постоянного движения в никуда.

Ожидание съедает кусок у настоящего, а при наступлении вождельного момента непременно несёт привкус обмана.

Обманываться ради – для мозга самое конструктивное.

Если бы все просветлились повально, как это пропагандируется, то жить было бы некому. Жить в том смысле: дышать полной грудью, необременённой откладыванием.

Самая частая причина всех болезней – психосоматика – родом из грудной клетки. Запрет дышать. «Всё будет завтра». Опять обман, лишь бы не двигаться и сонно тащиться туда, куда рулит беспокойный ум.

Эманации мозга – есть настоящее. Жизнь, которую вы ежесекундно создаёте.

Переставая ждать и надеяться на лучшее, подчиняй орган собственному движению, адекватно всему процессу общего существования.

Насладись тёмным морозящим утром под одеялом с близким тебе человеком (или с питомцем). И забудь, что бежать и стремиться необходимо. Как придумал, так и выключай.

Бездна очевидности лишь во мгновении, которого вновь не повторить никогда. Оно разное и бесподобное в каждый момент непростого и нелинейного времени.

Узри сейчас.

Походы в детский центр были мне особенно полезны. Именно там я поняла, что дело не в ребёнке, который орёт и капризничает, не в папе, от которого я не чувствую любви, и даже

не в муже, который меня бесит. Проблема на самом деле во мне. Что-то нужно менять в своём отношении к окружающим и к миру.

### **Ищи ответ в зеркале**

Любая дисгармония на работе, в любви, в семье – это отражение вашего внутреннего состояния.

Именно поэтому в первую очередь нужно разбираться с собой. И начинать с вопросов: «Почему я?», НО не «Почему он?» и «Что меня привело в это состояние?», НО не «Почему он так поступил?».

Таким образом вы открываете желания, задавленные принципами и нормами. Ведь не позволяя себе делать то, что хочется, – ведёте себя в депрессию и упадок.

Вы соглашаетесь с тем, чего не хотите. Другими словами – идёте на компромисс.

В этом и есть проблема.

Потому что человек по-настоящему счастлив в отношениях и максимально успешен в работе только тогда, когда делает то, что любит.

Понимая, что денег на регулярные консультации с психологом у меня нет, я стала залпом читать психологическую литературу. Я искала ответы на свои вопросы, «таблетки» от боли и отчаянья.

---

**Вы, ваш ребёнок, его судьба – всё переплелось для вашего взаимного роста и влияния друг на друга.**

**Ни врач, ни психолог, ни педагог не должен говорить, как правильно вам поступить.**

**Вы это знаете сами.**

**Просто послушайте себя. Почувствуйте себя.**

**Проникнитесь своими чувствами.**

**Встаньте на место своего ребёнка и посмотрите на себя его глазами – вы все поймёте.**

---

И самое важное, что я поняла – пришло время наконец-то самой принять какое-то решение в жизни.

И я его приняла...

### **Мы сдались не без боя**

Несмотря на все проблемы в нашем браке – я любила своего мужа. Любила, насколько могла на тот момент. Я восхищалась его чувством юмора, решительностью, его хобби – скалолазанием. Но в то время как он убивал мою психику своей упертостью и зависимостью от родителей, я доводила любой конфликт интересов до жёсткого скандала. Моя истеричность, действительно, могла любого довести до белого каления.

Как-то мы собирались ехать к родителям праздновать мой день рождения. Скандал разгорелся из мелочи. Я кидалась вещами, на ходу пыталась выскочить из машины, маленький ребёнок плакал, видя нас. Муж не умел молчать, терпеть, но умел ударить с размаху в стену, силой посадить в машину. С его стороны была безудержная агрессия, а с моей – безудержная истерика. Я тогда увидела: ещё немножко – и мы начнём драться. В самом прямом смысле этого слова. В тот момент воспитание мешало ему поднять на меня руку, но я видела, что ситуация доходит до предела.

### **Когда партнёр раздражает**

Если вы живете с человеком, в котором видите много недостатков, то скорее всего семейная жизнь уже давно не радует, а взаимная усталость и претензии порождают конфликт за конфликтом. Внутри вас на весах лежат решения: быть или не быть вместе. Кроме перечня «За» и «Против», из-за эмоционального накала вы редко видите суть, подводные камни и дополнительные обстоятельства.

И любая агрессия – хоть в свою сторону, хоть в сторону партнёра – не даст долговременного эффекта и, тем более, понимания. Деструкция и страдание как с одной, так и с другой стороны.

Рационально уходить от насилия как физического, так и словесного и искать срединную точку.

Будда учил своих учеников постоянно смотреть внутрь себя, чтобы установить, каким образом они способствуют возникновению внешних конфликтов своими поступками и речью, своими желаниями и эмоциями, своими убеждениями, жизненными ценностями и теориями.

Вы можете не проповедовать никакую религию, не соглашаться с буддизмом. Суть для благоприятного выхода – не в выборе, а именно в поиске собственных причин неудовольствия. Здесь редко виновен кто-то посторонний. Отправляясь в плавание в поиска себя, вы наконец находите причину поведения окружающих по отношению к вам. И вам открываются пути, которые подскажут, как отпустить разрушительные аспекты и взрастить созидательные. Но сделать вы это сможете, если начнёте самостоятельно двигаться без обвинения и насильственного привлечения партнёра.

Не потеряться в ложных убеждениях и захлёстывающих эмоциях в одиночку бывает сложно. Для этого и существуют психологи и терапевты. Способные пройти вместе с вами путь к самостоятельному и нетравматичному принятию решений, умению видеть глубину и суть происходящего и выбирать благоприятный путь.

Мой 24-й день рождения был испорчен.

Именно этот день стал началом конца наших отношений.

Нам было тяжело, и мы не знали, что с этим делать. Вступив в брак, мы были похожи на детей с автоматом – силу осознали, а ответственность нет.

Мы понимали, что каждый из нас имеет определенные обязанности перед новосозданной семьёй. Что мы в какой-то мере принадлежим друг другу. В какой-то мере что-то друг другу «должны». Но мы не знали, что на самом деле всё, что мы должны, – это правильно войти в свою новую роль и нести её по жизни.

### **Целостность внутри пары**

И мужчина, и женщина, превращаясь в мужа и жену, надевают на себя очень значимые роли. Только так они смогут построить крепкую семью, где оба будут расти и созидать, а не наоборот.

**МУЖЧИНА** должен взять ответственность за жену и детей и служить им. В каком смысле – служить? В высоком. То есть любить и осознавать свой вклад в их нравственное изменение. Смотря глобально.

Речь даже не об удовлетворении базовых потребностей, а о высоких запросах души тех, кого вы взяли себе под крыло.

Ведь мужчина – это всегда духовный проводник. Женщина находится под покровительством Господа со стороны отца, мужа, сына, мужчины, который рядом. Потому муж олицетворяет для жены божественную силу. Осознает он или нет – но именно он помогает ей в духовном

развитии. Потому очень важно, чтобы у него были высокие жизненные ценности и он постоянно развивался. Мужчина целостен и готов вести свою жену, если у него активированы три центра: опора материальная, сердечный центр и центр, который отвечает за идеалы, истину и связь с Богом. Вот тогда человек готов вести семью вперёд.

Но немаловажно, чтобы рядом с ним была и **ЖЕНЩИНА**, которая полностью осознает свои новые роли.

В ней также должны быть три центра целостности.

**Первый центр** – это опора, которая у неё внутри. Состояние «всего достаточно». Она понимает, что того бытового уровня материальных ценностей, который есть сейчас, то, чем она обладает на данный момент – вполне достаточно, чтобы сделать довольно комфортное существование для себя и близких.

**Второй центр** – это сердце. Он развивает женщину по трём аспектам:

- Чистота любви. Женщина с активным вторым центром ничего не требует. Она просто знает о том, какое чувство внутри неё. Если любовь есть – она щедро делится ею, если же нет – она, соответственно, чего-то хочет.

- Состояние смирения и доверия. Женщина доверяет миру и понимает, что всё то, что сейчас происходит, – наиболее благоприятно. Есть чёткое понимание: «У меня сейчас Такой мужчина, Такая семья – этого достаточно». Женщина в единении с Миром. В Принятии.

- Гармония внутри. Понимание того, что задача женщины – питать мужчину, детей, окружающее пространство своей любовью. И если женщина гармонична – то в её присутствии всем хорошо и спокойно. Она как яйцеклетка, у которой свой микрокосмос. Как планета, где всего достаточно. Женская любовь сферическая и всеобъемлющая. Она ничего не ждёт – она даёт.

**Третий центр** – это духовный рост. Женщина должна стать Живым Цветком Бытия. Её задача – быть наедине с Высшим, с Небесами, но через обычные жизненные задачи. Ведь она хранительница Жизни. И познает свой Путь и движется к Богу, созидая и поддерживая Жизнь вокруг. Для женщины этот путь всегда открывается через мужчину. И тут мы каждый раз упираемся в доверие к тому мужчине, который рядом. Редко когда у женщины есть понимание этого. И тогда всё сходится к претензии и непринятию.

Если партнёры сошлись по трём центрам, то у них получится создать совершенно новую семью. Это будет тот самый третий Мир, отличный от семьи родителей. Его не коснётся вся та шелуха про долги, про «хорошо или плохо», «правильно или неправильно» – всё то, что было посеяно ещё с детства.

Задача такой пары – созидание. Создание блага не только для себя, но и для окружающих. Независимо от того, что мы делаем – рожаем детей, проекты или строим отношения – наша задача создавать благо, идти по Пути Духа.

Мы были не готовы понять и самостоятельно прийти к тому, что наши отношения должны быть в корне другими. Я упиралась в стену, понимая, что нет сил больше так жить. Но при этом ничего не могла ни изменить, ни исправить. Ни с собой, ни с отношениями. Мне не хватало ни поддержки, ни мудрости, ни знаний. И, соответственно, для меня и для моего ребёнка было лучше уйти из таких отношений.

В тот период это действительно было правильным решением. Хоть многие проживают схожую совместную жизнь и, не имея ответов и видения пути, – просто закрывают глаза на боль каждого внутри такой семьи.

Терапия отпускания иллюзий достаточно болезненна во многих моментах. Приходится быть честным прежде всего с собой..

«Я всё это знаю. Просто...»

И далее вариации формулировок:

- «сейчас у меня нет сил что-либо менять»;
- «сейчас не то материальное положение»;
- «я не могу отказаться от устроенного быта» и т. д.

Как хочется всё поменять, но как сложно расстаться с привычным.

Дети всё время хотят слушать одни и те же сказки, смотреть одинаковые мультики. Почему? Потому что они знают свои реакции. Проверено опытом. Известно, чего ждать, где будет смешно, где интересно, а где страшно.

Взрослые подчиняются тем же детским паттернам. Только отличие в том, что при выборе одного и того же вновь и вновь теряется вкус. И уже даже там, где чувствовалась сладость, – появляется привкус плесени.

Потому что всё уже сгнило. И надо идти дальше, позволять и менять.

Снять иллюзии можно лишь честным взором в себя: «А я какой? Чего я на самом деле хочу? Что я делаю сейчас?»

Тело показывает ложь. Если вам кажется, то вам не кажется.

Например, когда я вру, у меня гудит в ушах. И у каждого из вас есть какой-то «индикатор честности». Его можно и нужно включать.

...В тот летний день 2011 года я сказала, что нам нужно расстаться.

Мы оба уже давно это понимали. И после этого решения показалось, что упал камень с плеч. Но в то же время плакала я. И плакал он.

Мы чувствовали, что что-то разбилось. Что-то ценное для нас обоих.

То, что мы уже никогда не сможем склеить...

### **Все мы – учителя и ученики**

Сейчас я уже умею отпускать людей.

Наверное, как и многие, раньше я хотела всё время иметь и сохранять.

Первые уроки непринадлежности и отпускания случились в школьные годы.

Когда учишься сохранять себя, несмотря ни на что.

Кто-то уходит, а кто-то приходит в жизнь, наполняя её присутствием и любовью.

Самое сложное было после школы отпустить свою подругу школьных лет.

Благодаря которой была пятёрка по физике и геометрии, километры совместных слёз и переживаний, пройденный опыт первой любви и секса.

Мы делили поровну всё, не вникая в разницу между.

И поэтому было тяжело смириться с разными городами обучения.

Помню свою ревность к другим людям, окружающим её.

Но как-то раз мне пришло понимание, что она – нечто большее, чем просто человек рядом.

Она – Душа, желающая, идущая, познающая.

Имеет право общаться с теми, кем хочет. И всё равно рядом остаётся всегда – в моём сердце.

Мы можем не общаться месяцами, но достаточно позвонить и услышать голос, чтобы знать: жива – и это главное.

Потом стало легче.

Все – учителя и ученики.

Мы сходимся и расходимся на разных этапах судьбы.  
Мы нужны друг другу, потому что отдаём имеющееся.  
Нас сводит Бог, чтобы делиться и давать.  
Я стала слышать: кому, когда и сколько.  
Я стала уметь любить и отпускать – это как смотреть на прекрасные, свободные цветы на лугу.

Их не нужно рвать и брать с собой. Достаточно просто любоваться.

С тех пор я с радостью принимаю близко тех, кто хочет погреться рядом, и тех, у кого стоит погреться мне.

Во всём есть глубокий смысл обучения.

Без хорошо и плохо.

Просто так есть.

Слышать потребность и давать её.

Потому что мне не принадлежит ни любовь, ни время, ни сила.

Она выделена для дела.

И наша задача – увидеть это. Не противиться и не присваивать.

И если кто-то уходит от вас территориально, временно, эмоционально – умейте отпустить с благодарностью.

Как в дружбе, так и любви.

## Глава 3. Второй брак

### **Опора во время урагана**

После развода хотелось сменить декорации в своей жизни.

Я очень хотела в люди: выйти на работу, общаться. И очень быстро устроилась работать по специальности – экономистом – в хорошей компании. И можно было бы радоваться этой удаче, но именно радости в моей душе тогда было меньше всего. Я смотрела на всех глазами побитой собаки, всё время мысленно взывала ко всем окружающим – «спасите меня».



Но никто меня спасти не собирался.

И это осознание я стала запивать ежевечерне алкоголем. Часто совсем не есть, вкус пищи был потерян. Таким образом через четыре месяца я довела тело до анорексии, а внутренний мир – до нервного истощения. И тут пришло понимание, что это край. Край ямы, над которой я стою. И только рядом с родителями я смогу удержаться, чтобы туда не упасть.

### **Заботиться о себе за счёт других**

Если не замечать своих нужд, не слышать своих чувств и желаний, не удовлетворять свои потребности, нельзя вытянуть себя из кризиса. И тогда ты пытаешься переложить эту задачу на ближнего. И для этого либо полностью кладёшь себя на алтарь отдачи (голодного, истощённого, безресурсного), надеясь, что это оценят, когда-нибудь вернут, заметят и похвалят. Либо просишь, требуешь, надеешься...

Заботиться о себе за счёт других людей – это манипуляция, использование с определённым сроком действия. Рано или поздно этот факт станет очевидным для другого человека и он перестанет качать в вас ресурс.

Инфантильное восприятие такой заботы ещё и усиливает чувство тревожности, потому что в глубине присутствует понимание временности процесса и нежелания с ним расставаться. Поэтому основной мыслью становится поиск манипуляции, взывание к чувству вины, если вдруг человек стал ставить выше свои желания.

Все аналогичные ситуации указывают на отсутствие ответственности за свою жизнь, за происходящее. Даже если ментально кажется, что вы контролируете ситуацию – это опять самообман.

Только лишь наполнение себя ресурсами собственного «изготовления и владения» (время, энергия, деньги) помогает понять и взять ответственность на себя.

Это свобода от зависимости.

Если не возлагать на других людей ожидания о заботе за собой, то становишься свободным. А люди становятся свободны от вины за твои неисполненные ожидания.

Зрелость не приходит неожиданно. И никто вам её не подсадит в организм, как почку. Работа над собой и желание перемен помогают осознанно подойти к этому процессу и действительно, а не притворно, изменить свою реальность.

Вот так вдруг переехать к родителям просто от печали и бессилия – я не могла. И следом за моим желанием и внутренним состоянием произошла цепная реакция – без каких-либо видимых причин у меня вдруг сильно заболевает ребёнок. Температура, которую мне едва удавалось сбить, рвота, которую невозможно было остановить. Это был для меня тот самый сигнал, после которого я резко уехала домой, сообщив работодателям об увольнении.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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