

Книга 1. Проводник

КАК ИЗ ТОЧКИ БОЛИ ВЫЙТИ В НОВУЮ  
ЖИЗНЬ

ПОМОЩЬ ИЗ БУДУЩЕГО

Любовь Дао

Любовь Дао

**Помощь из будущего**

«Автор»

2026

**Дао Л.**

Помощь из будущего / Л. Дао — «Автор», 2026

Эта книга — для тех, кто устал быть «удобным» для всех, кроме себя. Вы эмпат и чувствуете всё очень остро. Вы не ставите границы, потому что боитесь потерять любовь. Вы чувствуете, что вас обесценивают те, кого вы любите. И вы выгораете — от работы, от отношений, от жизни. «Помощь из будущего» — не просто книга. Это 300 000 знаков практических решений, которые автор, практикующий системный психолог, подтвердил на сотнях клиентов. Каждая техника, каждый алгоритм — из реальной терапии, без воды и абстракций. Что вы найдёте внутри:- Пошаговый план восстановления внутренней опоры- Конкретные техники работы с чувством вины и страхом отказа- Реальные кейсы из практики- Упражнения после каждой главы — то, что можно делать прямо сейчас Книга написана простым, бережным языком. Без сложных терминов. Без обесценивания ваших чувств. Только поддержка и инструменты, которые работают. Это компас к счастью, которое у вас уже есть.

© Дао Л., 2026

© Автор, 2026

# Любовь Дао

## Помощь из будущего

Как будущее изменило мою жизнь и может изменить твою.

Если вы:

- эмпат;
- устали быть «удобной» для всех, кроме себя;
- потеряли себя в попытках заслужить любовь;
- чувствуете, что вас обесценивают те, кого вы любите;
- боитесь ставить границы;
- чувствуете усталость и выгорание...

Эта книга станет вашей точкой опоры.

И компасом к счастью. Которое у вас уже есть. Просто вы пока смотрите в другую сторону.

Посвящение

Каждому человеку, который сейчас держит эту книгу и ищет свет.

От автора

Дорогой читатель!

Эта книга родилась в моем кабинете. Между персональными сессиями и той особенной тишиной, которая наступает после того, когда найден тот самый короткий путь и получен результат для моего любимого клиента.

Меня зовут Ирина Соловьева – псевдоним Любовь Дао.

Я Эксперт-Оператор Сложных Систем международной категории, психолог, системный и бизнес-расстановщик, телесный терапевт. Ко мне приходят с болью, проблемами и вопросом: «Почему опять?»

Однажды ко мне пришла женщина. Назовем ее Евой. Ее история оказалась настолько объемной и глубокой, что я поняла: это нельзя оставлять только в кабинете.

Эта книга – художественно-документальное произведение. В ней нет выдуманных героев. Есть только живой опыт, живые слезы и живая радость. Имена и детали изменены, но каждая эмоция – подлинная.

Если вы узнали себя – обнимите себя и скажите: «Я тоже молодец».

С уважением и верой в вас, Любовь Дао

Пролог. Письмо, которое изменило всё

Я верила в любовь. Верила в силу рода. Верила в то, что если очень долго и очень сильно стараться – однажды всё обязательно получится. Двадцать лет я в это верила. Двадцать лет я старалась. Двадцать лет я ждала.

А чудес не было.

Была усталость. Были подарки, которые возвращали обратно. Были слова, от которых хотелось провалиться сквозь землю. Был сын, который однажды посмотрел на меня и сказал при его детях: «Когда ты постареешь, мы отдадим тебя в дом престарелых».

И я смотрела на него и думала: это тот самый мальчик, который в шесть лет сказал мне: «Мама, я выбрал тебя, потому что знал – ты лучшая»?

Чудес не было.

А потом случилось то, что я не могу объяснить логически. И до сих пор, когда рассказываю это на своих сессиях и расстановках, у меня бегут мурашки. Это был не сон. Не игра воображения. Это было... письмо.

Я нашла его в старом ящике. Нет, не так. Оно само меня нашло. В день, когда я была готова сдать. Когда внутри не осталось ничего, кроме огромной, выматывающей пустоты.

Я рылась в старых вещах – искала что-то, сама не знаю что. И вдруг пальцы наткнулись на конверт. Пожелтевший, запечатанный. На нем моим почерком было написано: «Вскрыть, когда станет совсем больно».

Я не помнила, когда написала это письмо. Совсем. Вертела конверт в руках, сердце колотилось. Я открыла.

И это было письмо от меня. Но от той меня, которая уже всё прошла. Которая уже стояла на том берегу. Которая смотрела на меня – сегодняшнюю, раздавленную, уставшую – с бесконечной нежностью и говорила...

Я не буду пересказывать всё письмо. Оно слишком личное. Но именно с него началась моя новая жизнь.

А еще с него – мое главное открытие: будущее уже существует. Оно уже есть. Оно ждет нас. И отсюда можно получить помощь. Можно получить подсказку. Можно получить ответ на самый главный вопрос.

Вопрос, который вы, возможно, задаете себе прямо сейчас.

Я не знаю, как вы держите в руках эту книгу. Купили ли в книжном, пролистывая в поисках ответа. Или читаете электронную версию с экрана телефона, пока дети спят. Или слушаете аудио в машине по дороге, возможно на нелюбимую работу.

Я знаю другое. Если вы дочитали до этого места – значит, вы ищете. Значит, внутри вас есть та самая боль, которую я так хорошо знаю.

И я здесь, чтобы сказать: помощь уже в пути. Она идет к вам из вашего собственного будущего. Из той точки, где вы уже счастливы, свободны и целы.

Я буду вашим проводником.

Готовы отправиться в путешествие?

Как устроена эта книга

Перед тем как мы нырнем в прошлое, расскажу, как мы будем путешествовать.

Эта книга – не просто история. Это маршрут. В каждом разделе вас ждут:

- Мои живые истории – иногда смешные, иногда страшные, но всегда честные.
- Интересные факты – из психологии, нейробиологии, физики. Чтобы вы знали: то, что с вами происходит, имеет научное объяснение. Или не имеет, потому-как каждая вселенная человека – очень глубока и многогранна. И тогда это еще интереснее.
- Путешествия во времени – короткие практики, где я буду вашим проводником. Будем заглядывать в прошлое, чтобы освободить его. И в будущее – чтобы получить отсюда ресурс.
- Пилули счастья – маленькие упражнения на 5–10 минут. Их можно принимать сразу, не отрываясь от чтения. Это скорая помощь.

• И, конечно, интрига – потому что путешествие вглубь себя всегда новые открытия.

А теперь – глубокий вдох. Выдох. Мы отправляемся.

Часть 1. Прошлое. Точка невозвращения.

Глава 1. Как я стала фениксом (и почему это не масло)

Знаете, есть выражения, которые мы произносим, не задумываясь. «Сгореть на работе», «выгореть дотла», «восстать из пепла». Говорим легко, как про погоду. А потом однажды просыпаемся и понимаем: это же про меня. Я – тот самый феникс. Только перья уже сыплются, а летать почему-то не хочется.

Я вспоминаю детство своего сына Льва и свою суперспособность гореть, но не сгорать. Точнее, сгорать – и снова возрождаться. Раз за разом. Двадцать лет подряд.

Маленький принц с большими глазами

Лев всегда был и есть – мой любимый ребенок. Я пишу это не потому, что так надо. А потому что это правда. Даже сейчас, когда между нами столько невысказанного, он – часть меня. Моя душа, моя кровь, моя гордость и моя самая больная формула.

Его появление на свет стало огромной радостью. Кроме, пожалуй, для свекрови, которая еще до свадьбы сказала нашим отношениям категорическое «нет». Я тогда подумала: «Ну нет так нет. Главное, что мы друг друга нашли». Наивная. Если бы я тогда знала, что через двадцать лет буду вспоминать этот день и смеяться сквозь слезы...

Помню тот миг, когда Лев выбрал меня. Думаю, это чувствует каждая мать – сердцем. Не умом, не логикой, а тем самым эпицентром, где живет безусловная любовь. Он родился с большими, мудрыми глазами. Голубыми, как небо, в которое я потом буду смотреть ночами, когда не спал мой малыш.

Мой родной. Ты всегда чувствовал меня. А я испытывала к тебе такую бережную нежность, что словами не передать.

(Примечание – из шестнадцати Уровней Любви, которые мы можем обрести на Земле, первый созидательный – именно бережная нежность.)

Я не спала тринадцать месяцев после твоего рождения. Просто охраняла твой сон. Врачи говорили: «Оставьте, привыкнет к рукам». А я думала: «Пусть привыкает. К любви привыкнуть невозможно».

Носила тебя, коляску и сумки с едой пешком на пятый этаж. Было тяжело, но мне казалось – нет. Своя ноша, она же не тянет, правда?

Помню, как мы грелись зимой. В нашем доме батареи еле теплились. Я сажала Льва на колени, укутывала нас обоих в одно одеяло и читала книги. Он засыпал у меня на руках, а я сидела и боялась пошевелиться, чтобы его не разбудить.

Ели мы тогда в основном картошку и макароны. Помню, как я впервые купила Льву апельсин. Он держал его в руках, нюхал и не мог поверить, что это можно есть. «Мама, это солнышко?» – спросил он. Я тогда чуть не расплакалась.

Перешивала и перекраивала одежду. Лев ходил в свитерах, которые я вязала сама. Чтобы он просто чувствовал, что они теплые и в них мамина любовь.

Сыну пять лет.

Его отец уходит в другую семью.

Сидим как-то с сыном, делаем поделки. И вдруг он поднимает на меня свои невероятные глаза и говорит спокойно, по-взрослому:

– Мама, а знаешь... Когда я вырасту, я подарю тебе кольцо.

Я замерла. Откуда? Откуда в пятилетнем мальчике это? Позже он сдержал слово – подарил красивые бусы. Мне очень дорог этот подарок!

Шесть лет.

Он сказал мне фразу, которую я буду помнить всегда, до самого последнего вздоха:

– Мама, я выбрал тебя. Когда пришло время мне прийти на Землю, я выбрал тебя. Потому что я знал: ты – лучшая мама.

Я тогда расплакалась. А он вытер мои слезы своей маленькой теплой ладошкой и сказал: «Не плачь, я же с тобой».

Как показала жизнь, именно такая любовь была нужна его душе.

А для меня оказалось по силам пройти все эти испытания за двоих.

Девяностые и искусство выживания

Время, которое многие помнят с содроганием. Кого не коснулось – тот счастливый человек. Развал, беспредел, пустые полки, зарплаты по полгода не платили. Я потеряла работу. Пришлось пойти учиться снова, чтобы хоть как-то кормить семью.

Чтобы устроить Льва в садик, я пошла работать младшим воспитателем. Простой нянечкой. Рассталась с хорошим образованием и блестящей карьерой в управлении. Три с половиной года работы ради одного года путевки в детский сад.

В тот период мы жили очень бедно. Приходилось далеко ездить, отоваривать талоны на жалкую еду. Иногда от голода темнело в глазах. Но я была рядом. Работала дома, чтобы сын

не оказалась в криминальной среде. Я у него осталась одна. Мой фокус, все мои силы и связи – всё было направлено на решение его вопросов.

Выбор, о котором я не жалею

Поделюсь еще одним опытом – ошибкой или подвигом, это уж как посмотреть. Я отказалась от личной жизни. Когда однажды встретила мужчину, мы начали жить вместе. Но вдруг однажды при мне он посмел обидеть моего сына. В тот же день мы расстались.

Я несколько об этом не жалею! Кто еще заступится за наших детей? Тогда я решила: пока ребенок со мной – не подпущу ни одного мужчину. Это был отчаянный крик души, который стал реальностью на долгие годы. Я выбрала безопасность сына. И имела на это полное право.

Подростковый возраст и первая трещина

Подростковый возраст прошел у нас на удивление позитивно. Не было тех острых углов, о которых пишут в книгах. Лев стойко выдерживал всё, что ложилось на его плечи.

А когда вернулся из армии, признался:

– Мама, все эти годы я очень скучал по отцу. И очень злился на него. До ненависти.

Я тогда впервые увидела в его глазах что-то, чего раньше не было. Тень. Боль. Он решил найти отца и встретиться. Поехал в тот город и протянул ему руку.

А отец... отец снова не поддержал общение.

И вот тут моего сына словно подменили.

Урок феникса

Двадцать лет терпения. Двадцать лет я была фениксом. Сгорала дотла после каждой встречи и снова возрождалась. Потому что я правда верила: любовь – это самое сильное, что есть на земле.

Все пришло к тому, что мои слова стали обесцениваться. Подарки возвращались. И далее, мои внуки – Злата и Богдан – становились заложниками этой войны, в которую меня втянули без моего согласия.

И всё это на фоне того, что я женщина с сильной энергией и лидерским характером. Та, которую ценят, уважают и кого даже некоторые интуитивно побаивались. И вдруг я позволяла своему ребенку так с собой обращаться!

Это она и есть – та самая всепрощающая душевная доброта, которую люди часто путают со слабостью.

Но однажды я сказала: СТОП.

Маленький мостик в будущее

Если бы сейчас, в этот момент, ко мне подошла я из будущего – та, которая уже прошла этот путь, уже вылечила сердце, уже научилась летать, – я знаю, что она бы сказала.

Она бы обняла меня и шепнула:

– Милая, ты не сумасшедшая. Ты не слабая. Ты просто очень любишь. И это пройдет. Не сразу. Не быстро. Но пройдет. А пока – дыши. Просто дыши.

Знаете, я тогда не слышала этого голоса. Но сейчас, оглядываясь назад, я понимаю: будущее уже тогда протягивало мне руку. Просто я не умела ее видеть.

Пилуля счастья. Дыхание феникса

Когда чувствуете, что сгораете, – сделайте это простое упражнение. Три минуты.

1. Сядьте удобно. Положите руку на сердце.

2. Закройте глаза и вспомните момент, когда вы были по-настоящему счастливы. Любой. Даже самый маленький. Первая улыбка ребенка. Запах цветов. Чей-то теплый взгляд.

3. Сделайте глубокий вдох и на выдохе «направьте» это воспоминание в сердце.

4. Повторите 7 раз.

Это нейробиология. Так вы работаете со своим мозгом и возвращаете ресурсное состояние. Ровно столько, сколько он вас допустит подсознание без проводника.

Глава 2. Подмена

Знаете это чувство – смотришь на человека и не узнаешь его?

Вроде те же глаза, тот же голос, те же родинки на шее. Но внутри – пустота. Или хуже – чужой. Холодный. Отстраненный.

Со мной это случилось, когда Лев вернулся после встречи с отцом.

Встреча, которая всё сломала

До двадцати двух лет Лев был, как отмечали многие вокруг, – добрым, чутким и мудрым. И у нас была та самая теплая, почти мистическая связь «мать – сын», которую не объяснишь словами.

Особенно ярко он это ощутил, когда служил в армии. Звонил при первой возможности, скучал. Вернулся домой с личной благодарностью от начальника части – мне, маме, за воспитание такого сына.

Я тогда светила от гордости.

Но по приезду всё резко поменялось. Словно подменили.

Я тогда подумала: как? Что случилось? Без видимых же причин...

Но нет, дело было не в армии.

Отец сына

Я была только за их отношения. Павел – отец моего ребенка. Да, нам когда-то пришлось расстаться. Без скандалов, без драм, просто жизнь развела. А когда сын повзрослел, я предложила ему встретиться с отцом. Он согласился – и нашел его.

После встречи Лев поделился со мной тем, что носил в себе все эти годы: неразделенную любовь, чувство отверженности, злость, обиду на отца... Целый чемодан тяжелых эмоций, который он носил в душе все эти годы.

И вот – они встретились.

Павел не сразу узнал своего сына.

Представляю, что пережил в тот момент мой мальчик. Отец, который должен был быть самым близким, смотрит – и не узнает.

При встрече Лев рассказал отцу о себе, о своей семье, о маленькой дочке Злате. И пригласил его в гости. У меня внутри затеплилась надежда. Может, теперь восстановится то, что было так жестоко разорвано?

Прошло время. И Павел снова исчез...

– Ну как, отец звонит? – спросила я осторожно.

– Нет... – пожал плечами Лев.

И в этом «нет» было столько боли, сколько не вместила бы ни одна книга на свете.

Сын протянул руку – отец сделал шаг назад. Снова. Как в детстве.

После этого я стала замечать изменения. Раньше, когда я приходила, он встречал меня у двери, обнимал, спрашивал, как дела. Потом стал просто говорить из комнаты: «Проходи». Потом перестал выходить вовсе.

До встречи мы делились всем – отношения, юмор, планы. Потом сын стал отвечать односложно: «Нормально», «Разберусь», «Не лезь в наши дела».

Раньше мы часто шутили. Потом радость ушла – совсем.

Самое страшное было в глазах. Когда он смотрел на меня, я перестала видеть в них ту теплоту, которая была всю его жизнь. Появилась какая-то стеклянная пленка. Как будто он смотрит на меня, но не видит. Или видит, но как чужую.

Громоотвод

И вот тут началось то, к чему я была не готова. Хотя, оглядываясь назад, я понимаю: это было неизбежно.

Боль должна была найти выход. Как пар из кипящего чайника. Если закрыть все клапаны, чайник просто взорвется.

Я стала громоотводом.

Первый звоночек прозвенел вскоре на семейном празднике. Я помню его глаза. Они не были злыми. Нет. Они были чужими.

– Отец приезжал к вам? – спросила я.

– Нет. Видимо, я ему не нужен. Ни я, ни его внуки.

Я молчала. Что я могла сказать?

Что семнадцать лет я рассказывала ему о лучших качествах отца? Что я растила в нем уважение к человеку, который снова его отверг? Что я пыталась сохранить в его сердце образ папы, а папа взял и плюнул в этот образ?

Я попыталась его поддержать. Предположила любой форс-мажор, вплоть до самого страшного. Но Лев сказал:

– Теперь, раз я ему не нужен, мне всё равно.

В этих словах было столько боли, что мне захотелось закричать.

А потом, как это часто бывает, эта боль, не найдя виновного там, где следовало, стала искать другую мишень.

Во мне.

Сноха

Она появилась одновременно с этими событиями.

В тот же период он встретил Надежду. Свою будущую жену. Когда они пришли знакомиться, она мне очень понравилась. Я всегда принимала окружение своего ребенка – и маленького, и взрослого. Мое правило: уважать и любить всех, с кем дружил мой ребенок.

Сейчас Надежда – мать моих внуков, Златы и Богдана. И в том, что произошло дальше, нет ее вины. Совсем. Я хочу, чтобы это было написано крупными буквами.

Она просто оказалась рядом в роковой момент.

Мой Лев был ранен. Его снова отвергли. И тут появилась женщина, которая сказала: «Я с тобой. Я принимаю тебя. Я не брошу».

Он уцепился за нее. Как за спасательный круг.

И этот круг – с глубоким внутренним чувством обиды, боли и негодования – начал неумолимо отдалять нас друг от друга.

Что я поняла много лет спустя

Сейчас, работая с сотнями клиентов, я вижу этот сценарий снова и снова.

Раненый ребенок вырастает. Боль остается. Он находит партнера, который дает ему иллюзию безопасности. И вместе они строят крепость. С высокими стенами. С рвом. С подъемным мостом.

А те, кто любил их по-настоящему все эти годы, остаются снаружи.

Потому что они – напоминание о той боли, которую так хочется забыть.

Это не оправдание. Это объяснение.

И это знание однажды спасло мне жизнь. Потому что я перестала бесконечно искать причину в себе.

Путешествие во времени. Встреча с мальчиком

Давайте сделаем паузу. Закройте глаза. Всего на минуту.

Представьте того ребенка, которым когда-то был ваш близкий, который сейчас причиняет вам боль. Увидьте его маленьким. Испуганным. Одиноким.

Он не хотел становиться таким. Он просто не знал, как иначе справиться с болью.

Мысленно скажите ему:

– Я вижу тебя. Я знаю, что ты есть. Твоя боль имеет право быть. И я освобождаю тебя от роли моего палача. Ты свободен. Я свободна.

А теперь откройте глаза и выдохните.

Пилюля счастья. Освобождение от чужой боли

Это упражнение помогает отделить свою боль от чужой.

Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки.

Слева напишите: «Что я чувствую к этому человеку».

Справа напишите: «Что, возможно, чувствует он на самом деле (даже если не показывает)».

Посмотрите на список справа. Это не ваша боль. Вы можете ее уважать, но вам не обязательно ее носить.

Мысленно верните эту боль ее владельцу. Скажите: «Это твое. Я отдаю».

Глава 3. Двадцать лет терпения. Рекорд, который я не хотела ставить

Знаете, есть вещи, которые не расскажешь быстро. Они живут в теле, в подсознании, в том, как сжимается сердце, когда вспоминаешь. Двадцать лет. Я часто думаю: как я это выдержала? Откуда брала силы?

А силы брались оттуда же, откуда у любой матери – из любви. Из глупой, иррациональной веры, что если я буду достаточно хорошей, достаточно терпеливой, достаточно любящей – он очнется. Вспомнит. И у нас всё будет, как раньше.

Спойлер: любовь не работает как калькулятор. Нельзя вложить больше и получить гарантированный результат.

Я вкладывала. Всё, что было.

Язык любви, которого не поняли

Я всегда любила дарить. Это мой язык любви. С детства – Льву. Потом – внукам, Злате и Богдану. При каждой встрече. Сначала каждую неделю. Потом раз в месяц. Потом только тогда, когда давали увидеться с малышами.

Я выбирала подарки с любовью. Искала то самое, что обрадует, удивит, согреет.

Помню, как однажды я привезла Злате красивое платье. Выбирала долго, с любовью. Дорогое. Она хотела такое. Надежда взяла пакет, заглянула и сказала:

– Нам не надо это.

Платье я больше не видела. Ни на внучке, ни в шкафу. Оно просто исчезло.

Как и многие мои подарки. Как и я сама – из их жизни.

Но сейчас, оглядываясь назад, я думаю: а может, они просто не умели принимать? Может, их никто не научил? Мы часто ругаем тех, кто не умеет давать. Но принимать – это ведь тоже искусство.

Обесценивание

Мои подарки стали возвращаться. Сначала вежливо: «Спасибо, но это ей не нужно». Потом – с усмешкой: «Ты что, серьезно думала, что это понравится?» Потом – при детях: «Смотрите, что бабушка принесла. Ну и мусор».

Всё, что я делала, становилось «мимо». Попасть в сердце, которое закрыто наглухо, невозможно.

Я перебираю в памяти эти моменты и думаю: а ведь я могла озлобиться. Могла перестать дарить. Могла сказать: «Ну и не надо, я себе куплю».

Но я продолжала. Потому что надежда умирает последней. А у матерей она, кажется, вообще бессмертна.

Внучка

Старшая внучка росла и постепенно отдалялась. Я понимала: ей нельзя иначе. Если она будет при родителях ко мне тянуться – ей же достанется.

Она выбрала безопасность. Это не предательство, это выживание. Дети – они как флюгеры, поворачиваются туда, где безопаснее.

Но иногда, когда мы оставались одни, она смотрела на меня иначе. Тепло. Как раньше.

– Бабушка, а помнишь, как мы играли?

– Помню, солнышко.

И всё. Дальше она убежала, потому что входили мама или папа.

Я не виню ее. Никогда. Я просто жду. Жду, когда она вырастет и сможет выбирать сама. Без оглядки. Без страха.

Внук

С ним другая история.

Когда он родился, я уже была в «черном списке». Меня не приглашали, не звали, не ставили в известность. Но я приехала в роддом. С цветами, с подарками – и родителям, и врачам, и малышу.

Он лежал в кровати, такой маленький, такой родной! Я смотрела на него и чувствовала ту же самую бесконечную любовь, что и к Злате.

Сейчас Богдану пять. Он еще маленький. Он еще не научился прятать чувства.

Он бежит ко мне, обнимает, показывает игрушки, спрашивает:

– Бабушка, ты останешься ночевать? А когда еще придешь? А ты принесешь те вкусные блинчики?

Я ловлю каждый миг этой чистой любви. Как путник, который пьет воду в пустыне, потому что неизвестно, когда будет следующий глоток.

Я знаю, что скоро начнется. Скоро и ему начнут объяснять, что бабушка «не такая». Что с ней надо быть осторожнее. Что можно не ценить ее и ее подарки.

Но пока – мы редко вместе, но счастливы.

Праздники

Дни рождения, Новый год, Восьмое марта – раньше я их ждала. Накрывала стол, покупала подарки, готовила любимые блюда.

А потом я перестала для них существовать. Совсем.

Каждый праздник был испытанием. Позвонить? Не берут трубку. Написать? Не отвечают. Приехать? «Мы заняты».

Я сидела за праздничным столом и надеялась. И тишина.

Знаете, что я делала потом? Звонила подругам. Ездила в гости к тем, кому я нужна. Училась праздновать без моих любимых.

Сначала было странно. Потом – привычно. Потом – кайфово.

Оказывается, лучшая компания для себя – это ты сама. Если ты, конечно, интересный собеседник.

Осколки и золото

Я часто думаю: зачем мне был нужен этот опыт? Двадцать лет терпения. Двадцать лет надежды. Двадцать лет боли.

А потом я поняла.

Именно эти двадцать лет сделали меня тем, кто я есть сейчас. Именно они научили меня видеть людей насквозь. Именно они подарили мне ту самую эмпатию, которая теперь позволяет мне слышать клиентов даже без слов.

Я перебираю осколки и нахожу в них золото.

В каждом возвращенном подарке – урок про границы.

В каждом обесцененном слове – урок про самооценку.

В каждой бессонной ночи – урок про то, что надежда живет даже там, где, кажется, уже всё умерло.

Маленький мостик в будущее

Если бы сейчас, в этот момент, ко мне подошла я из будущего – та, которая уже вышла из этого ада, уже построила новую жизнь, уже помогает сотням женщин и мужчин, – я знаю, что она бы сказала.

Она бы обняла меня и шепнула:

– Ты не зря терпела. Ты не зря ждала. Ты не зря верила. Каждый день этой боли был нужен. Чтобы ты стала той, кто смог обрести себя. Чтобы ты могла сказать другим: я знаю, как это больно. Я прошла. И ты пройдешь.

Знаете, я тогда не слышала этого голоса. Но сейчас, оглядываясь назад, я понимаю: будущее уже тогда протягивало мне руку.

Просто я не умела ее видеть.

И своего проводника нашла позже.

Путешествие во времени. Золото среди осколков

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох.

Представьте, что вы перебираете осколки своей боли. Каждую ситуацию, где вас обесценили, отвергли, не поняли.

А теперь посмотрите на эти осколки под другим углом. Что они пытались вам сказать? Чему научить? Какую силу в вас взрастить?

Может быть, осколок обиды учил вас защищать свои границы? Может быть, осколок отверженности учил вас искать опору в себе?

Возьмите самый острый осколок. Посмотрите на него. Вдруг он засветился? Вдруг это не осколок, а кусочек золота?

Заберите его с собой. Это ваша сила.

Пилюля счастья. Золото среди осколков

Когда боль накрывает, сделайте это упражнение.

Возьмите лист бумаги.

Выпишите 5 самых болезненных ситуаций из вашей жизни.

Напротив каждой напишите: «Это научило меня...» (например: защищать себя, говорить «нет», видеть людей насквозь, ценить себя, не ждать чуда, а создавать его самой).

Перечитайте список справа. Это не осколки. Это ваши драгоценности.

Сохраните этот лист. В трудный день перечитывайте и напоминайте себе: я не жертва. Я ученица. И я уже получила свои дипломы.

Глава 4. Дом престарелых и другие семейные комплименты

Есть вещи, которые не забываются. Они врезаются в память не картинкой – всем телом. Тем, как останавливается сердце. Как воздух становится густым. Как мир делится на «до» и «после».

У меня таких моментов два. Первый случился обычным вечером, за общим ужином.

Комплимент, который я не заказывала

Обычный вечер у них в гостях. Сидим за столом – я, Лев, Надежда, Злата, Богдан. Богдан пил чай, Злата рассказывала про школу, Надежда молчала, Лев был чем-то раздражен.

И вдруг он посмотрел на меня и сказал:

– А ты знаешь, что когда ты постареешь, мы отдадим тебя в дом престарелых?

В комнате стало тихо. Совсем.

Я посмотрела на Надежду – она отвела глаза. На детей – они не поняли, малы еще. На Льва – он смотрел с вызовом. Ждал реакции.

Я не помню, что ответила. Кажется, ничего. Я просто еле сдержалась, чтобы не разрыдаться. А плакать при них я не имела права. Не потому что нельзя, а потому что они бы не поняли. Или поняли бы, но неправильно.

Потом я ушла.

Внутри было странное чувство. Не обида. Не боль. Какой-то липкий ужас. И стыд. Не за себя. За него.

Как можно сказать такое матери?

Я же его не отдала в детский дом, когда он был маленьким. Даже мысли такой не было. Тащила на себе через девяностые, через голод, через холод, через бесконечную усталость. Не

спала ночами, не доедала, не жила своей жизнью – только чтобы у него было то, что мы могли тогда позволить.

А он – вот так. Просто. Буднично. При всех.

Я думала: это сказал не мой сын. Это сказала его боль. Его ненависть к отцу, которую он так и не смог пережить. Его обида, которая не нашла выхода.

Но легче не стало.

Тот вечер я запомнила навсегда. Осень. Жду такси в холодном подъезде. И чувствую, как что-то во мне рвется – на тысячу осколков.

Хорошая девочка и плохая мать

Знаете, есть такой синдром – «хорошая девочка». Это когда всю жизнь стараешься быть удобной, правильной, соответствовать чужим ожиданиям.

Когда с детства учат: «будь хорошей, и тебя будут любить».

Я была такой девочкой. Потом такой женщиной. Потом такой матерью.

Я так старалась быть хорошей матерью, что забыла спросить себя: а хорошая ли я для себя?

## **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.