

Александра Позднякова



**МОЁ БЛАГОПОЛУЧИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
роман**

Александра Позднякова

МОЁ БЛАГОПОЛУЧИЕ
психологический роман

«Автор»

2026

Позднякова А.

МОЁ БЛАГОПОЛУЧИЕ психологический роман /
А. Позднякова — «Автор», 2026

Друзья! Родственники! Коллеги! Знакомые! Все важные и интересные для меня люди пускай эта книга поможет нам не потеряться и добавит благополучия. Я — Позднякова Александра, психолог, диплом МПСИ 2003 г, аспирантура МИП 2025 г, пишу диссертацию и книгу. Эта книга — обо мне. С лёгкой тенью художественного вымысла, но с подлинными эмоциями, страхами и тихими победами. Двадцать лет я училась принимать себя и носила лишние килограммы как невидимую броню. Дочь, жена, мама четверых — я годами искала опору в чужих ожиданиях. «Моё благополучие» — это честный путь от жёстких ограничений к внутренней лёгкости, от тотального контроля к доверию миру, от «я должна» к «я живу». Здесь психология сплетается с судьбой: как перестать воевать с телом, простить себе прошлое и наконец разрешить себе радость. Тёплая, живая, с юмором и слезами узнавания. Для тех, кто устал бороться и готов просто дышать. Роман, созданный специально для лета, но остающийся в сердце на всю жизнь.

© Позднякова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 Центр вселенной	5
Усилие и насилие	8
Внутренние качели	9
Роскошь	10
Архитектура тишины	12
Фарфоровая кукла без отца	16
Быть человеком	20
Гл	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Александра Позднякова

МОЁ БЛАГОПОЛУЧИЕ

психологический роман

Глава 1 Центр вселенной

Маша проснулась с ощущением, что она — центр вселенной. Нет, не в том смысле, что мир крутится вокруг неё. Хотя... иногда казалось именно так. Просто в её голове с утра уже крутилось столько мыслей, планов, идей и «надо», что любая другая вселенная позавидовала бы такой плотности материи. Ей было сорок пять. И она была психологом. Что, по её мнению, обязывало быть идеальной. Всегда. Во всём. Особенно в том, что касалось работы над собой. — Маш, ты опять читала психологию до трёх ночи? — спросил бы Саша, если бы был рядом. Но он не был. И это было хорошо. Потому что сейчас Маша могла честно признаться самой себе: да, читала. И не просто читала. А подчеркивала. Делала пометки на полях. И пыталась применить на себе. Она встала с кровати, потянулась, почувствовала, как хрустнула спина. Не от старости. От жизни. От того, что в её сорок пять она умудрялась быть одновременно: психологом, научным работником, студентом аспирантуры, самозанятым специалистом, фитнес-энтузиастом, писателем и... просто женщиной. Которая иногда хотела просто полежать. И съесть тортик. — Нельзя тортик, — строго сказала она своему отражению в зеркале. — У тебя фитнес в шесть. Отражение вздохнуло. Длинные пшеничные волосы, которые Маша обычно заплетала в небрежную косу, сейчас были растрёпаны. В глазах — смесь усталости и решимости. Та самая решимость, которая помогала ей всё: закончить институт, поступить в аспирантуру, писать диссертацию, родить четверых детей (но об этом потом, это отдельная история), написать книгу и... не сойти с ума. Пока что. Маша села за рабочий стол. Открыла ноутбук. Посмотрела на результаты тестов, которые прошла «для научного интереса». Для себя. Честно. — Так, — пробормотала она, читая. — Властность. Лидерство. Независимость. Самомотивация. Она усмехнулась. Звучало как резюме супергероя. «Супер-Маша: контролирую всё, всех и всегда. Слабости не имею. А если имею — скрываю». И это было правдой. Маша любила контролировать. Всё. Свой день. Свои эмоции. Свои мысли. Даже свои сны, если бы могла. — Это из детства, — сказал бы любой приличный психолог, глядя на её результаты. И был бы прав. Маша росла с мамой. Одной. Папы не было. Совсем. Никогда. Мама работала. Уходила рано, возвращалась в семь вечера. Маша училась организовывать свой день сама. Делать уроки. Готовить простую еду. Быть самостоятельной. — Ты у меня центр вселенной, — говорила мама, возвращаясь уставшая, но с улыбкой. — Всё для тебя.

И Маша поверила. Не в том смысле, что стала эгоисткой. Хотя... немного стала. А в том, что она может всё. Что мир открыт. Что она — особенная.

Это ощущение «центральности» перекочевало во взрослую жизнь. Маша искренне считала (и считает до сих пор), что если она чего-то хочет — она этого добьётся. Если она что-то решила — так и будет. Если она... вы поняли.

— Эгоизм, — констатировал бы психолог.

— Самомотивация, — возразила бы Маша.

И оба были бы правы.

Она перечитала результаты теста Лири. «Властность — 10 баллов».

— Ого, — присвистнула Маша. — Десять из десяти. Я тиран.

Но тут же вспомнила: в детстве она всегда была лидером. В садике — боролась за игрушки. В школе — участвовала во всех соревнованиях по физкультуре. В институте — стала старостой. На работе — руководителем.

— Я просто люблю, когда всё по-моему, — призналась она себе.

И это было нормально. До тех пор, пока не сталкивалась с другими «центрами вселенной». С другими людьми, у которых тоже было своё мнение. Свои желания. Свои границы.

— Компромисс, — шептала она, как заклинание.

Но компромисс давался тяжело. Тест Томаса показывал: самый низкий показатель — именно компромисс. Маша не умела уступать. Частично. Она либо побеждала, либо... приспосабливалась. Третьего не дано.

— Это потому что ты независимая, — утешала бы её подруга.

— Это потому что я упрямая, — честно признавалась Маша.

Мама говорила: «Как об стенку горох». И была права. Если Маша что-то решила — её было не остановить. Не переубедить. Не заставить передумать.

— Упорство, — называла она это.

— Упрямство, — называли другие.

И снова оба были правы.

Маша открыла следующий тест. МИС. «Самопринятие — высокий уровень. Внутренний конфликт — низкий».

— Я собой довольна, — констатировала она. — И это хорошо.

Она не кривила душой. Маша действительно любила себя. Не в нарциссическом смысле. А в здоровом. Она знала свои сильные стороны. Принимала слабые. Не ругала себя за ошибки.

— Это потому что мама тебя всегда хвалила, — объяснил бы психолог.

И был бы прав. Маша не помнила, чтобы мама её оскорбляла. Критиковала. Говорила, что она «недостаточно хороша». Наоборот. Мама была чуткой, доброй, любящей. И Маша выросла с ощущением: «Я идеальна».

— В подростковом возрасте я даже недостатки не замечала, — смеялась она, вспоминая. — Думала, я богиня.

И это помогло. Дало уверенность. Силу. Веру в себя.

Но была и обратная сторона. Маша боялась ошибок. Не своих — чужих мнений о её ошибках. Ей было важно, чтобы её считали идеальной. Лучшей. Единственной.

— Зависимость от одобрения, — диагностировал бы тест.

— Желание быть хорошей, — призналась бы Маша.

Она стремилась удовлетворить требования всех. Быть «хорошей» для всех. Без учёта ситуации. Без учёта своих сил. Без учёта того, что невозможно нравиться всем.

— Это от мамы, — понимала она. — Мама тоже зависела от мнения окружающих.

И ещё кое-что. Маша была альтруистом. Гиперответственной. Она без просьб брала ответственность за других. Приносила в жертву свои интересы. Помогала. Даже тем, кто не просил.

— Великодушие, — называла это она.

— Навязчивость, — могли бы назвать другие.

И когда эти «другие» не оценивали её помощь. Когда не менялись. Когда не становились лучше, благодаря Маше... Она разочаровывалась. Раздражалась. Проявляла агрессию.

— Я же для тебя стараюсь! — говорила она.

— Я не просил, — отвечали они.

И оба были правы.

Маша закрыла ноутбук. Посмотрела в окно. За окном был май. Солнце. Зелень. Жизнь.

— А что я? — спросила она себя.

И честно ответила: «Я живу. Я работаю над собой. Я хожу к психологам. Участвую в тренингах. Учусь. Читаю. Пишу».

Она осознала свой эгоизм. Работала над ним. Понимала: длительные отношения возможны только тогда, когда учитываются интересы всех. Что проигрыш одного — это проигрыш всех.

— Мне сорок пять, — сказала она вслух. — И я всё ещё учусь.

И это было нормально.

Маша встала. Подошла к зеркалу. Посмотрела на своё отражение.

— Ты не идеальна, — сказала она себе. — Но ты стараешься.

Отражение улыбнулось.

— И это главное, — добавило оно.

Маша рассмеялась. Взяла телефон. Написала в заметках: «Глава первая. Центр вселенной. О том, как я учусь быть не идеальной. Но счастливой».

Она ещё не знала, что эта книга изменит её жизнь. Что читатели найдут в ней себя. Что её истории помогут другим.

Но она чувствовала. Что-то внутри. Тот самый «центр вселенной», который теперь учился делиться пространством с другими центрами.

— Будет интересно, — прошептала она. И начала писать.

P.S. от автора:

Дорогой читатель, если вы узнали в Маше себя — не пугайтесь. Быть «центром вселенной» — не преступление. Это этап. Этап, на котором мы учимся любить себя. Принимать себя. Верить в себя.

А потом... потом мы учимся делиться. Уступать. Слышать других. Не теряя себя. Это сложно. Это больно. Это требует времени. Но оно того стоит. Потому что настоящее благополучие — это не когда ты один в центре вселенной. А когда ты — часть большой, красивой, гармоничной вселенной. Где у каждого — своё место. Своя ценность. Своя важность. И Маша это поняла. Поймёте и вы.

Усилие и насилие

Субботнее утро в их мансарде разливалось расплавленным янтарем. Солнце лениво целовало медные пряди Маши, рассыпавшиеся по подушке, и золотило корешки книг на стеллажах. Но внутри этой идиллии зрели две совершенно разные бури. Маша открыла глаза и почувствовала, как тело наливается свинцом. Каждая мышца после вчерашней двенадцатичасовой смены в галерее молила о покое. Но в голове, словно заезженная пластинка, дребезжал холодный голос «Внутреннего Критика»: «Вставай. Ты обещала. Красота — это дисциплина. Слабость — это провал». Она медленно села, кутаясь в шелковый халат, который сейчас казался ей непосильной ношей. Образ Маши в этот момент напоминал надломленную фарфоровую статуэтку: бледная кожа, лихорадочный блеск в глазах и плотно сжатые губы. Она натянула тугие легинсы, и этот звук — шуршание синтетики — прорезал утреннюю тишину, как скальпель. Выходя в промозглый туман парка, она чувствовала себя не атлетом, а мученицей, идущей на эшафот собственной гордыни. В это же время Саша сидел у панорамного окна. Перед ним дымилась чашка густого кофе, аромат которого — смесь шоколада и дыма — заполнял комнату. На экране ноутбука мерцали каскады сложнейшего программного кода. Саша выглядел как алхимик, замерший над ретортой: брови нахмурены, пальцы замерли над клавишами. Ему было безумно трудно. Мозг, привыкший к простым удовольствиям, бунтовал, пытаясь ускользнуть в туман лени. Но в Саше жило нечто иное — усилие. Это было похоже на то, как альпинист, задыхаясь, вбивает очередной крюк в ледяную стену, зная, что за выступом его ждет ослепительный горизонт. Его борьба была наполнена смыслом, а сопротивление материала лишь раззадоривало азарт первооткрывателя. Через час они встретились на кухне, где солнечные лучи уже превратились в ослепительные снопы света. Саша захлопнул ноутбук. Его лицо светилось тем особым триумфом, который бывает у творца, приручившего хаос. — Маш, это было как полет в открытый космос! Сначала страшно и душно, а потом — чистый восторг. Я понял, как это работает! Маша стояла у порога, прислонившись к косяку. Ее спортивная куртка была пятнистой от измороси, а лицо — серым, как ноябрьское небо. В её глазах не было искры, только выжженная пустыня. — А я добежала... — прошептала она, и её голос надломился, как сухая ветка. — Но я чувствую себя так, будто меня пропустили через жернова. Весь мир кажется липким и злым. Саша подошел к ней и осторожно, словно боясь рассыпать, обнял её за плечи. — Машенька, ты совершила насилие. Ты не бежала к цели, ты бежала от страха быть собой. Твоё тело — это храм, а ты превратила его в камеру пыток. Маша зарылась лицом в его футболку, пахнущую кофе и уверенностью. В этот миг она поняла: усилие — это огранка алмаза, которая делает его бриллиантом. А насилие — это удар молотом, который превращает драгоценный камень в никчемную пыль. За окном проснулся город, умытый золотом, и Маша впервые за долгое время позволила себе просто выдохнуть. Она сняла кроссовки — этот символ своего добровольного рабства — и босиком шагнула в мягкий ворс ковра, возвращаясь к жизни.

Внутренние качели

Маша и Саша — это этюд в контрастных тонах. Она — тонкий фарфор, просвечивающий насквозь, с вечно искусанными губами и глазами цвета грозового неба. Он — монолит, обветренный гранит, за чьим спокойствием скрывается глухая тектоническая активность.

Их отношения — это бесконечные **внутренние качели**.

Утро в их кофейне. Маша ловит мимолетный взгляд Саши на официантку. Внутри неё взлетает вверх ледяная доска: «Я недостаточно хороша». Секундный импульс доводит её до пика эйфории — она начинает шутить, искриться, заказывает самый дорогой десерт, чтобы доказать свою значимость. А через минуту — резкий спад. Холодная волна накрывает с головой: «Ему со мной скучно». Она замолкает, прячется в кокон, и её качели замирают в нижней точке немой обиды.

Саша чувствует этот сквозняк. Его качели работают иначе. Когда Маша сияет, он взлетает в зону комфорта: «Всё под контролем, я защитник». Но её внезапная тишина бьет под дых. Его доска кренится: от уверенного покровителя до раздраженного подростка. Он не спрашивает «что случилось?», он закрывается в ответ, выстраивая стену из рабочих звонков.

Вечер в пустой квартире. Музыка из винилового проигрывателя царапает тишину. Маша делает шаг навстречу, её качели замерли в хрупком равновесии надежды. Она кладет голову ему на плечо. Саша замирает. В этот миг их внутренние маятники синхронизируются. Это та самая точка покоя, ради которой они терпят бесконечную качку.

Но психология «качелей» беспощадна. Стоит Саше чуть резче отстраниться, чтобы перевернуть пластинку, как Маша снова летит в бездну отвержения, а Саша — в облако вины. Они не живут, они балансируют, принимая адреналиновый страх падения за истинную страсть.

Их любовь — это не тихая гавань, а аттракцион, где тошнит от высоты, но без которого мир кажется серым и плоским. Они оба знают: чтобы остановиться, нужно просто спрыгнуть. Но земля внизу кажется слишком твердой и слишком скучной.

Анатомия падения: Почему качели не могут замереть?

Психологический механизм Маши и Саши — это классическая спайка **тревожного и избегающего** типов привязанности.

Для Маши близость — это подтверждение её существования. Когда она летит вверх в своей эйфории, она пытается «докормить» внутреннего ребенка вниманием Саши. Но как только качели идут вниз, любое его слово воспринимается как акт агрессии или равнодушия. Она ищет слияния, а находит лишь сквозняк.

Саша же боится поглощения. Его «замирание» и уход в работу — это не холодность, а способ спасти свою целостность. Чем сильнее Маша раскачивает их общую лодку, тем жестче он фиксирует весла, превращаясь в статую. Для него остановка качелей означает потерю контроля.

Они оба получили то, чего так боялись и к чему подсознательно стремились: Маша — полную свободу от чужих настроений, а Саша — абсолютный, нерушимый покой в пустой квартире. Аттракцион закрылся на техобслуживание, которое, скорее всего, продлится всю жизнь.

Роскошь



Весна пахла мокрым асфальтом и кардамоном. Маша стояла у витрины кондитерской, где под стеклом, как драгоценности, лежали тёмные плитки горького шоколада. Ей сорок пять. На весах утром — шестьдесят три. В голове — пятьдесят восемь. И тишина. Не та, что в кабинете, где она, психолог, годами контейнеровала чужие тревоги, а та, что наступает, когда профессиональное знание рассыпается в прах перед желанием развернуть фольгу.

— Ты снова стоишь на этом перекрёстке, — голос Саша прозвучал негромко. Он появился рядом, в пальто цвета старой меди. — Допамин запустил петлю. Мозг шепчет: «Это награда. Это безопасность».

Маша не ответила. Она знала теорию: мезолимбический путь, инсулиновый всплеск, кортизол, перименопаузальные сдвиги. Знакомые слова, как стёртые карты. Но тело не читает учебников. Оно просит тепла.

— Пятнадцать минут, — сказал Саша. — Не запрещай. Подожди. Таймер не для воли. Для пространства между импульсом и действием.

Она кивнула. Поставила обратный отсчёт. В первые три минуты тяга билась под рёбрами, как пойманная птица. Потом закрыла глаза и пошла внутрь. Где живёт желание? В горле — ком несказанного на сессии. В плечах — тяжесть чужих историй. В желудке — не голод, а пустота после трёх часов эмпатии. Это не сахар нужен. Это пауза.

— Я замечаю мысль, — прошептала она. Дефузия. Не «я хочу», а «во мне возникло желание». Зазор расширился. Префронтальная кора, долго игнорируемая гипоталамусом, включила свет.

Они пошли по набережной. Ветер рвал листья, вода была свинцовой. Саша говорил тихо: экология среды важнее силы воли. Дома нет шоколада на виду. Утренний белок, клетчатка, магний. База. Без неё когнитивная стратегия — дом на песке.

— Пятьдесят восемь — не цифра, — сказал он. — Это якорь. Зачем он тебе? Лёгкость? Энергия? Или тишина в голове, когда зеркало перестанет быть полем боя?

Маша улыбнулась. Профессиональная слепая зона — самая глубокая. Она учила других принимать дискомфорт, а сама бежала от него в обёртку какао-масла. Шестьдесят шесть дней. Медиана нейропластичности. Не запрет. Повторение. Вода вместо чая с сиропом. Орех вместо плитки. Дыхание вместо автоматизма.

Когда таймер звякнул, она не обернулась. Пошла дальше. Тяга не исчезла — трансформировалась. Из императива стала наблюдением. Из дефицита — диалогом. Каждый шаг — не отказ, а возвращение к себе.

Вечером, в квартире, пахнувшей чабрецом, Маша открыла тетрадь. Дневник присутствия. Время. Контекст. Эмоция. Тело. Выбор. Не чтобы наказать. Чтобы увидеть.

Саша оставил на столе листок: «Среда формирует поведение сильнее интроспекции. Убери триггеры. Дай себе срок. Тело ответит стабилизацией. Психика — ресурсом. Вес — побочным эффектом возвращённой агентности».

Она провела пальцем по строкам. Сорок пять. Шестьдесят три. Пятьдесят восемь. Не гонка. Возвращение. К себе. К выбору. К тому, кто знает, как дышать в зазоре между импульсом и реакцией.

За окном пошёл первый снег. Белый, тихий, как чистый лист нейропластичности. Маша сделала вдох. Не боролась. Выбирала. И в этом выборе, без морализации, рождалась устойчивость, которую она годами описывала клиентам. Теперь — проживала.

Архитектура тишины



Маша вошла, когда за окном уже сгустились сумерки, а в кабинете пахло старой бумагой, кедром и едва уловимым оттенком бергамота. Саша стоял у окна, заложив руки за спину. Не пиджак, не халат «гуру», а мягкий свитер цвета графита и брюки, слегка помятые от долгого дня. Ему было за пятьдесят, но в осанке не было тяжести прожитых лет — только спокойная плотность человека, который научился не бороться с собой, а договариваться.

— Проходите, — он обернулся. Голос низкий, без суеты. — Чай? Или, может, просто посидим? Я сегодня не в режиме «лечить». Я в режиме «слышать».

Маша опустилась в кресло, не снимая пальто. В сумке, как обычно, лежал батончик горького шоколада. Не как лакомство. Как якорь. Как способ заглушить шум внутри, когда слова заканчивались, а тишина становилась слишком звонкой.

Саша заметил. Не осуждающе. С тем вниманием, с которым метеоролог читает облака.

— Знаете, — начал он, наливая воду в чашки, — я долго думал, почему мы так цепляемся за быстрые утешения. Еда. Скроллинг. Работа до изнеможения. А потом понял: это не зависимость. Это суррогат контакта.

Маша подняла глаза.

— Контакта с кем?

— С собой. С другим. С жизнью, которая требует от нас присутствия, а не имитации. — Он поставил чашку на стол. Рядом лежал блокнот в кожаном переплёте, исписанный ровным, уверенным почерком. — Я бегал по утрам десять лет. Не ради рельефа. А потому что в движении тело перестаёт врать. Оно говорит: «Я здесь. Я устал. Я хочу остановиться». А ум всё ещё кричит: «Надо. Должна. Ещё чуть-чуть».

Маша сжала пальцы. В голове всплыл образ кухни, холодильника, крошек на столе, мужа, который смотрит в экран, а не в глаза.

— А если контакт пугает? — спросила она тихо. — Если кажется, что стоит сказать правду — и всё рухнет?

Саша откинулся на спинку кресла. В его взгляде не было готовых ответов. Только пространство для её.

— Рушится не правда. Рушится фасад. А фасад — это не дом. Это декорация. Я тоже боялся. Раньше. Думал, что если покажу усталость, меня сочтут слабым. Если признаю, что не всё контролирую, потеряю уважение. И знайте что? Именно попытка контролировать и съела мои первые двадцать лет брака. Не ссоры. Не измены. Молчание. Вежливое, аккуратное, смертельное молчание.

Он замолчал. За окном закапал дождь, редкий, осенний, как будто небо тоже училось говорить без надрыва.

— Я начал писать, — продолжил Саша. — Не диссертации. Не статьи. Дневники. Эссе. Просто фиксировать, что происходит внутри. Без цензуры. Без «как надо». И впервые за годы я увидел: мои срывы, моя раздражительность, моя тяга к сладкому по вечерам — это не дефекты характера. Это сигналы. Тело кричало: «Меня не видят». Душа шептала: «Меня не спрашивают». А я глушил это шоколадом, работой, улыбкой на публике.

Маша выдохнула. Впервые за долгое время ком в горле не был тяжёлым. Он был живым.

— А как вы не сломались? Когда поняли, сколько лет жили в режиме автопилота?

— Я не исправлял себя, — улыбнулся он, и в улыбке не было триумфа, только тихое признание. — Я начал с малого. С вопроса: «Что я чувствую прямо сейчас?» Не «что я должен». Не «что от меня ждут». А «что я». И когда ответ приходил — «устал», «злился», «хочу обнять», «боюсь» — я не бежал за утешением. Я оставался с этим. Дышал. Записывал. Иногда выходил на улицу и шёл. Без цели. Просто чтобы тело вспомнило, что оно — не инструмент. Оно — дом.

Он достал из ящика стола небольшую коробку. Внутри лежали кубики тёмного шоколада. Не как искушение. Как артефакт.

— Я не запрещаю себе его, — сказал Саша. — Я спрашиваю: «Что ты хочешь заменить?» Если это голод — я ем. Если это усталость — я ложусь. Если это тоска по близости — я звоню. Пишу. Говорю. Шоколад не виноват. Виновата подмена. Мы лечим жажду солёным крекером. А потом удивляемся, почему становится только тяжелее.

Маша посмотрела на свои руки. На ногти, коротко остриженные, без лака. На запястье, где часы тикали, отсчитывая чужие дедлайны.

— А если я скажу, а меня не услышат? — голос дрогнул. — Если я сниму маску, а там пустота?

Саша наклонился вперёд. Не как наставник. Как человек, который тоже стоял на этом краю.

— Пустоты не бывает. Бывает тишина, в которой мы боимся услышать собственный голос. Бывает страх, что если мы перестанем быть «удобными», нас разлюбят. Но любовь, которая держится на вашей идеальности, — это не любовь. Это аренда. А вы не арендатор в собственной жизни. Вы — хозяйка.

Он откинулся обратно. Свет лампы ложился на стол мягким пятном, выхватывая из полумрака корешки книг, блокнот, чашки, коробку с шоколадом.

— Знаете, что самое парадоксальное? — добавил он тихо. — Когда вы перестаёте прятать усталость, люди не отворачиваются. Они выдыхают. Потому что наконец-то видят: они не одни. Что можно быть живой. Не безупречной. Не «в ресурсе» двадцать четыре семь. А живой. С трещинами. С паузами. С правом сказать «стоп» и не извиняться.

Маша закрыла глаза. В груди что-то разжалось. Не боль. Облегчение. Как будто годы она носила рюкзак с камнями, думая, что это часть тела. А теперь кто-то тихо сказал: «Можно положить».

— Я напишу ему, — прошептала она. — Не претензию. Не отчёт. Просто: «Мне сегодня тяжело. Давай поговорим? Без оценок. Просто побудем».

Саша кивнул. Без пафоса. Без «вы молодец». Просто как факт.

— Это и есть контакт. Не грандиозный жест. А маленький шаг в сторону друг друга. Без гарантий. Без сценария. Просто: «Я здесь. Ты здесь. Давай попробуем».

За окном дождь стих. Небо прояснилось, и в комнату просочился лунный свет, холодный, но честный. На столе пар от чая поднимался тонкой спиралью, растворяясь в воздухе.

— Возьмите, — Саша подвинул коробку. — Не как награду. Не как утешение. Как напоминание: вы имеете право на вкус. На паузу. На себя. Но не вместо контакта. А вместе с ним.

Маша взяла один кубик. Не развернула. Просто подержала в ладони. Тёплый. Тяжёлый. Настоящий.

— Спасибо, — сказала она. Не за совет. За пространство. За то, что в этом кабинете не требовали быть сильной. Разрешали быть.

— Не за что, — ответил Саша. — Я просто шёл той же дорогой. Оставил фонарь на перекрёстке. Чтобы вы не шли в темноте.

Она встала. Пальто уже не казалось бронёй. Оно было просто тканью. Защитой от ветра, а не от жизни.

У двери она обернулась.

— А вы не устаёте? Слушать? Писать? Бежать?

Саша улыбнулся. Усталой, но светлой улыбкой человека, который знает цену своему ресурсу.

— Устаю. Каждый день. Но я перестал путать усталость с поражением. Усталость — это сигнал. Поражение — это отказ слышать. Я выбираю первое. Оно ведёт ко второму дыханию. А второе ко второму акту. К продолжению.

Маша вышла. Коридор был тихим. Лифт гудел где-то внизу. Она нажала кнопку, достала телефон. Набрала сообщение. Не длинное. Не идеальное. Просто: *«Вечером поговорим? Хочу услышать твой голос. Без повестки. Просто так»*.

Отправила. Убрала телефон. Шоколад остался в сумке. Не как тайна. Как выбор.

А в кабинете Саша открыл блокнот. Вывел новую строку: *«Контакт не требует совершенства. Он требует присутствия. Сегодня кто-то сделал шаг. Завтра сделаю я. Дорога не заканчивается. Она продолжается»*.

Закрыл тетрадь. Выпил чай. Посмотрел в окно. Город спал, но в его окнах горели огни. Тысячи историй. Тысячи пауз. Тысячи шансов сказать «я здесь» вместо «всё нормально».

Он знал: психология не лечит. Она напоминает. Напоминает, что мы не машины. Не функции. Не роли. Мы — люди. С правом на усталость. На срывы. На честность. На контакт.

И этого, в конечном счёте, достаточно. Чтобы выдохнуть. Чтобы начать. Чтобы жить.

Фарфоровая кукла без отца



История о том, как маленькая девочка искала папу в каждом мужчине.

Маша вошла в кабинет, когда за окном моросил апрельский дождь. На ней было бежевое пальто из мягкой шерсти, а в руках — сумочка из тиснёной кожи, которую она сжимала так, будто внутри хранила фарфоровую куклу. Хрупкую, драгоценную, готовую разбиться от одного неосторожного движения.

Саша — мужчина лет пятидесяти с седыми прядями в тёмных волосах — поднял на неё взгляд. Не оценивающий, не профессиональный. Внимательный. Как будто он уже знал, что она принесёт ему не просто запрос, а осколки своей души.

— Проходите, — сказал он тихо. — Чай?

Маша кивнула. Села в кресло у окна. Её пальцы дрожали, когда она приняла чашку. Фарфор звякнул о блюдце — тонкий, хрустальный звук, как трещина в стекле.

— Я не знаю, с чего начать, — прошептала она. — Мне сорок пять. У меня есть всё: работа, дети, дом. Но внутри... внутри пустота. Как будто я фарфоровая кукла, которую забыли на полке.

Саша молчал. Не торопил. Просто слушал.

— У меня не было папы, — выдохнула Маша. — Мама родила меня для себя. Она никогда не говорила ему, что я есть. Я росла и мечтала... — Маша замолчала, глядя в окно, где дождь рисовал на стекле причудливые узоры. — Я мечтала, что он появится. Добрый. Богатый. Щедрый. Как в фильмах. С такими руками, которые могут поднять на руки. С таким голосом, который скажет: «Доченька, я здесь».

Её голос дрогнул. Саша наклонился чуть вперёд.

— В шестнадцать я уже мечтала о принцах, — продолжила Маша, и в её глазах мелькнула горькая усмешка. — Думала: найду мужчину, который станет мне папой. Буду искать его в каждом. В учителях. В начальниках. В мужьях. — Она рассмеялась — тихо, безрадостно. — И знаете что? Я так и не нашла. Потому что искала не мужчину. Искала отца. А это — разные вещи.

За окном стемнело. В кабинете зажглась лампа с тёплым, янтарным светом. Саша достал из ящика блокнот в кожаном переплётё. Не для записей. Просто положил на стол — как якорь, как символ того, что здесь можно быть честной.

— Голос внутри говорил: «Ты должна быть сильной. У тебя нет отца, значит, ты должна всё сама». И я была сильной. Училась на четыре и пять. Поступила в университет. Родила четверых детей. Стала психологом. — Маша посмотрела на свои руки. — Но внутри... внутри всё та же маленькая девочка, которая стоит у окна и ждёт. Ждёт, когда откроется дверь и войдёт ОН. Добрый. Щедрый. С цветами. И скажет: «Прости, что опоздал. Я здесь».

Саша вздохнул. Не сочувственно. Понимающе.

— А потом я поняла, — продолжила Маша, и в её голосе зазвучала сталь, — что я не ищу мужчин. Я ищу разрешение быть слабой. Быть девочкой. Быть той, кого защитят. Кому скажут: «Всё будет хорошо». — Она замолчала. — Но никто не говорит. Потому что я — взрослая. У меня самой четверо детей. Я — опора. А где моя опора?

За окном дождь стих. В комнате повисла тишина — не тяжёлая, а живая. Как пауза между нотами, в которой рождается музыка.

— Знаете, что самое страшное? — Маша подняла глаза. — Я злюсь на него. На отца. Которого не было. Злюсь, что он не пришёл. Не позвонил. Не спросил, жива ли я. — Её голос дрогнул. — Но ещё больше я злюсь на себя. За то, что всё ещё жду. Всё ещё надеюсь. Всё ещё тащу эту боль, как чемодан без ручки.

Саша кивнул медленно.

— Я пыталась заполнить эту пустоту, — продолжила Маша. — Едой. Работой. Шоколадом. — Она усмехнулась. — Да-да, я психолог, который заедает стресс. Иронично, правда? Но шоколад — это не про еду. Это про утешение. Про то, что хоть на пять минут станет тепло. Хоть на пять минут я почувствую: меня видят.

Она замолчала. В её глазах стояли слёзы — не пролитые, а сдержанные. Как фарфор, который треснул, но ещё держится.

— А потом я родила детей, — сказала Маша тихо. — Четверых. И смотрела на них... и понимала: я не хочу, чтобы они чувствовали то же. Чтобы ждали. Чтобы надеялись. Чтобы думали, что они недостаточно хороши, чтобы их выбрали. — Она выдохнула. — Но я не знала, как дать им то, чего не получила сама. Как сказать: «Ты важен», если я сама в это не верила?

Саша наклонился вперёд.

— Маша, — сказал он просто. — Вы не фарфоровая кукла. Вы — живая. И ваша боль — не слабость. Это доказательство того, что вы чувствуете. Что вы не онемели. Что вы — настоящая.

Маша посмотрела на него. Впервые за этот час. По-настоящему.

— Отец не пришёл, — продолжил Саша. — Это факт. И это больно. Но вы не обязаны всю жизнь стоять у того окна. Вы можете отвернуться. Не потому что простили. А потому что выбрали себя.

Он помолчал.

— Вы искали папу в мужчинах. Но папу нужно было найти в себе. Ту часть, которая скажет маленькой девочке внутри: «Я здесь. Я тебя вижу. Я тебя не оставлю».

Маша закрыла глаза. Из уголка скатилась слеза. Не горькая. Освобождающая.

— Я устала быть сильной, — прошептала она.

— Вам не нужно быть сильной, — ответил Саша. — Вам нужно быть целой. А целостность — это не отсутствие боли. Это способность держать её, не ломаясь.

За окном совсем стемнело. В кабинете горела только лампа, отбрасывая тёплый свет на фарфоровую чашку, на блокнот, на лицо женщины, которая наконец-то позволила себе быть увиденной.

— Знаете, — сказала Маша, и в её голосе впервые прозвучала нотка надежды, — я написала книгу. О благополучии. О том, как жить, когда тебя не выбрали. — Она улыбнулась — робко, но искренне. — Может быть, она поможет другим. Тем, кто всё ещё стоит у окна.

— Поможет, — уверенно сказал Саша. — Потому что вы не просто рассказываете. Вы исцеляете. Себя — через других. И других — через себя.

Маша встала. Взяла сумочку. Но теперь она не сжимала её, как щит. Просто держала в руке.

— Спасибо, — сказала она. — Не за советы. За то, что позволили мне быть слабой.

— Вы не слабая, — ответил Саша. — Вы — живая. А это гораздо ценнее.

Она вышла. Коридор был тихим. Лифт гудел где-то внизу. Маша нажала кнопку, достала телефон. Набрала сообщение детям: «Люблю вас. Вы — лучшее, что со мной случилось».

Отправила. Убрала телефон. И впервые за сорок пять лет почувствовала: она не ждёт. Она — живёт.

А в кабинете Саша открыл блокнот. Вывел новую строку: «Исцеление начинается не тогда, когда приходит отец. А когда ты сам становишься себе родителем. Добрым. Щедрым. Любящим. Таким, каким ты всегда хотел его видеть».

Закрыв тетрадь. Выпил чай. Посмотрел в окно. Город спал, но в его окнах горели огни. Тысячи историй. Тысячи маленьких девочек, которые всё ещё ждут.

И он знал: его работа — не дать им отца. А напомнить: они уже целые. Просто нужно разрешить себе это увидеть.

ВЫВОД И РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

Травма отсутствия отца — одна из самых глубоких женских ран. Она формирует сценарий: «Я недостаточно хороша, чтобы меня выбрали». Но этот сценарий можно переписать.

Что происходит:

1. Идеализация отца — девочка создаёт образ «доброе, богатое, щедрое», потому что реальность (одиночество с мамой) слишком болезненна.

2. Поиск замещения — во взрослом возрасте женщина ищет «папу» в партнёрах, начальниках, учителях. Это не любовь. Это попытка закрыть детскую потребность.

3. Страх близости — парадокс: вы жаждете контакта, но саботируете его. Потому что настоящая близость требует увидеть: отца не было. И уже не будет.

4. Гиперответственность — «я должна быть сильной» становится маской. Но под ней — та самая девочка, которая хочет, чтобы её взяли на руки и сказали: «Всё будет хорошо».

Рекомендации:

1. оплачьте утрату

Напишите письмо отцу. Выскажите всё: обиду, злость, тоску. Не отправляйте. Сожгите или сохраните. Это ритуал завершения.

2. Встретьтесь с внутренней девочкой

Закройте глаза. Представьте себя в 5-7 лет. Что она чувствует? Чего хочет? Скажите ей: «Я здесь. Я тебя не оставляю. Я сама себе папа и мама».

3. Перестаньте искать «спасителя»

Мужчины — не отцы. Партнёр — не родитель. Когда вы проецируете на него потребность в отце, вы лишаете его права быть просто мужчиной. И себя — права быть женщиной, а не дочкой.

4. Разрешите себе слабость

Сила — это не броня. Сила — это способность сказать: «Мне больно. Мне страшно. Мне нужна помощь». Это не слабость. Это мужество быть честной.

5. Станьте себе родителем

Каждый раз, когда чувствуете пустоту, спросите: «Что нужно той девочке прямо сейчас?» И дайте это ей. Не шоколад. Не работу. А заботу. Внимание. Любовь.

6. Превратите боль в миссию

Я пишу книгу. Помогаю другим. Это не случайно. Моя рана — это мой дар. Потому что только тот, кто прошёл через трудности, может вывести других.

Помните: отец не пришёл. Но вы — пришли. К себе. И этого достаточно, чтобы начать жить. Не ждать. А жить.

БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ



Субботнее утро наступило тихо, на цыпочках, как робкая гостья, которая не уверена, рады ли ей. Маша открыла глаза и первые секунды просто лежала, прислушиваясь к дому. Не было привычного звонкого «Ма-а-ам!», топота маленьких ног по коридору. Дом спал. Тихо. Спокойно.

Она повернулась на бок и увидела Сашу. Муж спал, раскинув руки, и на его лице не было той напряжённой складки между бровей.

— Саш, — позвала она шёпотом. — Саш, проснись.

Он приоткрыл один глаз, улыбнулся.

— Уже утро? А мне снилось, что мы на море.

— Мы и есть на море, — Маша потянулась. — Море тишины. Целых пятнадцать минут. Саша рассмеялся, притянул её к себе.

— Знаешь, о чём я думаю? Что сто пятьдесят лет назад, в эту же субботу 1876 года, в Аничковом дворце Санкт-Петербурга великая княгиня Мария Фёдоровна уже три часа как на ногах. Её разбудили в шесть утра. И не просто разбудили — сразу холодная ванна. Такая была традиция в семье для укрепления здоровья.

Маша задумалась, положив голову ему на плечо. За окном мягко кружились снежинки.

— Представляешь, — продолжил Саша, — у неё трое детей: Ники — будущий Николай Второй, Георгий и Ксения. И все они спят на простых походных кроватях, без всякой роскоши. Мария Фёдоровна лично занималась воспитанием, особенно старшего Ники. После холодной ванны — семейный завтрак, где она старалась провести время с детьми.

— А потом? — спросила Маша.

— А потом — благотворительность. Переписка, отчёты, деятельность Красного Креста, который она впоследствии возглавила. И это всё до обеда! А ещё она обожала верховую езду, вела активный образ жизни. И при этом была самой популярной женщиной в столичном обществе — умела располагать к себе людей, была приветливой.

Маша помолчала.

— И знаешь, чем мы отличаемся от неё? — спросила она. — Не тем, что ленивее. А тем, что у нас есть выбор. Она не могла выбрать просто полежать. Её жизнь была расписана

по минутам: долг перед семьёй, перед обществом, перед империей. А мы можем. И иногда выбираем просто полежать.

— И это правильно, — Саша поцеловал её в макушку. — Потому что ты не императрица. Ты человек.

Это слово повисло в воздухе. *Человек*. Не «психолог, который должен быть идеальным». Не «мать четверых детей, которая всё успевает». Просто человек.

В коридоре зашуршали шаги. Дверь в спальню приоткрылась, и в щёлку просунулась взъерошенная голова Глаши, семилетней дочери.

— Вы проснулись? — прошептала она театрально. — А мы с Дашей решили вас не будить. Потому что вы устали.

За её спиной появилась Даша, двенадцатилетняя, с книгой в руках.

— Мы сами сделали себе бутерброды, — доложила она деловито. — С хлебом и маслом. Как нас учили.

В дверях появились два мальчика — Женя и Рома, девяти и четырнадцати лет. Рома зевал, потирая глаза.

— Мы тоже хотим полежать с вами, — сказал Женя, забираясь на кровать.

Маша почувствовала, как к горлу подступает ком. Вот оно, то самое, о чём она писала в своём новом нарративе. Семья, в которой важны все. Включая маму, которой разрешено спать.

— Идите сюда, — позвала она, раскидывая руки.

Все четверо влезли на кровать, устроившись между родителями. Саша обнял их всех, и на несколько минут в комнате воцарилась идеальная тишина.

— Мам, — нарушила молчание Глаша, — а почему ты всегда говоришь, что не успеваешь?

Маша замерла.

— В смысле?

— Ну, ты часто говоришь: «Я не успеваю», «Я ничего не успеваю». — Глаша говорила спокойно, без упрёка. — А разве сегодня ты не успела полежать?

Маша посмотрела на Сашу. Тот улыбался — не насмешливо, а понимающе.

— Ты права, — медленно произнесла Маша. — Я успела. Я успела полежать. И поговорить с вами. И выпить чай, который ещё даже не заварен, но будет.

— Вот, — удовлетворённо кивнула Глаша. — Значит, ты успеваешь.

Даша фыркнула.

— Она просто привыкла так говорить. Как папа говорит «всё пропало», когда у него садится телефон.

Все рассмеялись. Рома добавил:

— Или как Женя говорит «я умираю», когда у него двойка по математике.

— Мальчики, — спокойно сказал Саша,

Маша думала о Марии Фёдоровне. О том, как та вставала в шесть утра, принимала холодные ванны, завтракала с детьми, занималась благотворительностью. О том, что даже в выходные не было «просто отдыха» — только смена деятельности. У неё не было права на «ничего-неделание».

А у Маши было. И больше того — она *должна* была отдыхать, чтобы быть счастливой. Не идеальной. Не успешной. А счастливой.

— Знаете что, — сказала она, садясь на кровати. — Я сегодня хочу просто быть. Не делать. Не успевать. А быть.

— Как мы в детстве? — спросила Глаша. — Когда просто играли и ничего не планировали?

— Именно так.

Саша потянулся, встал.

— Тогда я иду заваривать чай. И делаю бутерброды. А вы лежите.

— Нет, — Маша остановила его. — Мы все идём. Вместе. И делаем всё вместе. Но медленно. Без спешки.

Они спустились на кухню. Солнце уже пробивалось сквозь облака, заливая комнату золотистым светом. Маша достала чашки — не те, повседневные, а праздничные, с золотой каёмочкой.

— А сегодня разве праздник? — удивился Рома.

— Сегодня суббота, — торжественно объявила Маша. — И мы все дома. И мы все вместе. И нам никуда не надо спешить. Разве это не праздник?

Саша смотрел на неё с улыбкой. Он видел перемену. Ещё вчера она металась по дому, пытаясь переделать тысячу дел. А сегодня... Сегодня она просто была. Человеком.

— Знаешь, — сказал он тихо, когда дети побежали в комнату, — мне нравится эта новая ты.

— Какая?

— Которая разрешает себе просто быть.

Маша налила чай, отрезала хлеб, положила масло. Движения были медленными, осознанными. Она чувствовала запах свежего хлеба, ощущала тепло чашки в руках, слышала смех детей из другой комнаты.

— Мне тоже, — призналась она. — Раньше я думала, что быть человеком — это значит быть полезным. Всё время что-то делать, достигать, успевать. Как Мария Фёдоровна. А теперь понимаю... Быть человеком — это значит иметь право на паузу. На тишину. На просто «быть».

За окном снег перестал идти. Небо прояснилось. Маша смотрела на свою семью — на Сашу, на четверых детей.

И она подумала о той великой княгине, жившей сто пятьдесят лет назад. О её долге, её ответственности, её отсутствии выбора. Мария Фёдоровна не могла позволить себе слабость. А Маша могла.

«Я живу иначе, — подумала она. — Я отдыхаю. Я разрешаю себе быть человеком. И это — моё право. Не потому что я слабее. А потому что я живу в другое время».

— Мам, — Глаша подбежала к ней, обняла за талию, — а можно мы сегодня весь день ничего не будем делать?

Маша рассмеялась — легко, искренне.

— Можно. Мы будем делать самое важное.

— Что?

— Быть вместе.

И в этом ответе была вся её новая философия.

Саша поднял чашку.

— За субботу.

— За нас, — добавила Маша.

— За то, что мы есть, — закончила Даша.

Они чокнулись — чашками, улыбками, сердцами.

Потому что в конце концов, подумала Маша, мы не запоминаем дни, когда успели всё. Мы запоминаем дни, когда просто были. Счастливые. Настоящие. Вместе.

За окном пели птицы. В доме пахло чаем и свежестью. И Маша знала: это и есть то самое благополучие.

Она сделала глоток чая и улыбнулась.

Суббота. Утро. Быть человеком.

Что может быть лучше?

Гл

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.