



Корона, которую я носила

**КАК Я ПЕРЕСТАЛА БЫТЬ
ИДЕАЛЬНОЙ И НАЧАЛА ЖИТЬ...**

АВТОР
АЛЕНА ХОДЗИНСКАЯ

18+

Алёна Ходзинская

**Корона, которую я носила.
Как я перестала быть
идеальной и начала жить**

«Автор»

2026

Ходзинская А.

Корона, которую я носила. Как я перестала быть идеальной и начала жить / А. Ходзинская — «Автор», 2026

«Не расслабляйся. Он увидит тебя настоящую — и уйдёт. Уйди первой». Этот холодный голос звучал в голове Алены с того дня, когда мама, уезжая в командировку, оставила её с няней. Тогда маленькая девочка решила: чтобы её не бросили, она станет идеальной. Наденет корону. Корона помогала выжить. Но стала ей тюрьмой. Алена — клинический психолог. Она знает о тревожно-избегающей привязанности всё. Но одно дело — учить других. Другое — увидеть собственный лёд, свою корону, свой страх близости. И начать его снимать. Через сны, через боль, через откаты и возвращения она рассказывает, как: — перестать замирать от одного неосторожного слова, — не убегать первой, когда хочется, — разрешить себе быть неидеальной — и не умереть. «Корона, которую я носила» — это не учебник. Это честная, живая, подчас жёсткая история о том, как девочка вырастает в женщину, которая учится оставаться. И дышать. Без короны. Безо льда. Без страха, что её бросят. Если внутри вас есть холод — эта книга о вас.

© Ходзинская А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Окно открыто	5
Г	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Алёна Ходзинская

Корона, которую я носила. Как я перестала быть идеальной и начала жить

Глава 1. Окно открыто

Я проснулась рано утром в мартовский выходной. На часах было пять утра, за окном уже рассвело. Весной всегда рассветает рано. Весна — одно из моих самых любимых времён года. Просыпается природа, всё восстаёт от зимней спячки. Просыпаются наши психические болячки, кстати.

— *Как можно впасть в депрессию весной?* — подумала я, глядя на утреннее солнышко.

Мне всегда было трудно представить себя на месте человека с депрессией. А вот с тревогой — это да, это пожалуйста. Тут даже и представлять не нужно. Она моя верная спутница вот уже целых пятнадцать лет, с тех пор как врач окрестил мой послужной список «заболеванием» под названием «ВСД» — вегето-сосудистая дистония. А было это в далёком 2011 году. Вот с тех пор мы с тревогой идём рука об руку по жизни.

Я лежу в постели, пытаюсь сквозь маленькую щель в занавесках-блэкаут разглядеть солнце. Мой любимый всё ещё сопит на соседней подушке. Меня так умиляет смотреть на него, когда он спит. Эмоции хлещут через край в этот момент — умиление, радость, спокойствие, нежность. Я смотрю на его ресницы, на то, как он смешно поджимает губы во сне, и думаю: *«Вот оно. Счастье. Обычное, утреннее, тихое»*.

И в ту же секунду, как по команде, внутри включается какой-то знакомый до боли механизм. Холодный, скользкий. Он шепчет: *«Не расслабляйся. Всё это ненадолго. Все отношения когда-нибудь заканчиваются, закончатся и эти. Лучшие приготовься к этому заранее и опереди время»*.

Я проглатываю этот шёпот, как горькую таблетку. Не хочу его слушать. Не сегодня. Но осадок остаётся. И я уже начинаю думать, что день пошёл не по тому сценарию.

— *Ну почему в субботу нельзя поспать подольше?* — подумала я, пытаюсь отвлечься, глядя на экран телефона.

— *Почему все нормальные люди спят, а я тут гоняю разные мыслишки?* — тут же подключился внутренний критик.

Я переворачиваюсь на другой бок, пытаюсь зажмуриться сильнее, приказываю себе: «Спи!» Но мозг, как назло, начинает прокручивать вчерашний разговор с начальницей, список дел на следующую неделю и то, что я так и забила на десятиминутное голосовое сообщение подруги. Сердце начинает стучать быстрее, хотя я лежу неподвижно. В комнате прохладно из-за открытого окна, но почему тогда под одеялом так жарко?

— *Блин, почему я никак не куплю себе второе одеяло?* — подумала я с раздражением. Знакомое, липкое чувство тревоги тут же начало подбираться к горлу.

Тревога как сигнал

В гештальт-терапии есть важная идея: тревога — это не враг. Тревога — это энергия. Это сигнал о том, что что-то важное находится на грани осознания. Тревога — это мост между тем, что мы знаем о себе, и тем, что мы прячем.

Но моя тревога не была мостом. Она была стеной. Я так долго вслушивалась в её сигналы, так долго пыталась их заглушить, что перестала слышать что-либо ещё.

Мартин Хайдеггер, немецкий философ, который много писал о тревоге, говорил, что тревога — это не страх перед чем-то конкретным. Страх боится волка или темноты. А тревога боится... ничего конкретного. И в этом «ничто» — вся суть. Тревога сталкивает нас с фундаментальным фактом: мы существуем, мы здесь, мы умрём, и никто не проживёт нашу жизнь за нас. Хайдеггер называл это состояние «бытием-к-смерти». Страшно звучит. Но, по его мысли, именно эта встреча с собственной конечностью и открывает нам подлинную жизнь.

Я не думала о смерти в то мартовское утро. Я думала о том, что не выспалась. Но тревога, которая поднималась во мне, была именно той — не перед чем-то конкретным, а перед самой жизнью. Перед её полнотой, перед её требованием быть настоящей.

И тут я заметила одну вещь... Мне сегодня опять снился сон. Страшный. Тревожный. Очень странный на первый взгляд. А потом я вспомнила, что в последнее время сны снятся мне слишком часто. Слишком ярко. Слишком глубоко. Я начала к ним прислушиваться. Они рассказывают то, чего я днём не слышу.

Эта книга — не про сны. Вернее, не только про них.

Эта книга про человека, который всю жизнь пытался всё контролировать. Который старался быть идеальным, чтобы его не бросили. Который отталкивал близких, потому что боялся, что они уйдут первыми. Который уставал так, что тело начинало защищаться весом, холодом, расстоянием.

Я расскажу эту историю через сны. Потому что сны не врут. Днём мы можем притворяться, улыбаться, говорить «у меня всё хорошо». А ночью, когда окно открыто и холодный воздух входит внутрь, приходит правда.

Открытое окно: метафора уязвимости

Я заметила: самые странные, самые глубокие, самые страшные и самые важные сны приходят ко мне, когда в комнате открыто окно. Когда холодный воздух входит внутрь, когда нос закладывает, а дышать становится чуть труднее.

Сначала я думала: ну, физиология. Холодно — организм в лёгком стрессе. От избытка кислорода мозг работает иначе. Нос заложен — тело беспокоится, даже если ты спишь. Всё это влияет на наш мозг. Делает сны ярче, тревожнее, насыщеннее.

Это правда. Так и есть.

Но потом я подумала: а если это не только физиология? Что, если открытое окно — это ещё и метафора?

Холодный воздух проникает в комнату. Он не спрашивает разрешения. Он просто входит. И комната, которая была тёплой, уютной, закрытой, — меняется. В ней появляется что-то извне. Что-то, что нельзя контролировать, как я привыкла делать это обычно.

Мне кажется, **сны — это такой же холодный воздух.**

Они приходят, когда мы открыты. Когда защита ослаблена. Когда мы спим и не можем контролировать, что сегодня войдёт в наше сознание. Они проникают в нас — и несут с собой то, что мы днём не пускаем. Страхи. Желания. Травмы. Тех, кого мы убили. Тех, кого любим. Тех, кем не стали и уже не сможем стать.

Заложенный нос — это тоже метафора.

Когда нос заложен, ты дышишь ртом. Дыхание становится другим. Поверхностным. Тревожным. Ты дышишь чаще, и организм начинает беспокоиться. Он не знает, что это просто насморк. Он думает: что-то не так. Надо просыпаться. Надо быть начеку.

В жизни у меня часто так: нос заложен, когда я боюсь быть тем человеком, которым мне хочется. Когда не хочу что-то чувствовать. Когда внутри так много всего, что дышать трудно. И тогда я перестаю дышать глубоко. Я дышу поверхностно. Я боюсь задохнуться.

А сны — они приходят именно в такие моменты. Когда дышать трудно. Когда холодно. Когда слишком открыто.

Экзистенциальная смелость

Я вспоминаю сейчас одну историю из книги Ирвина Ялома «Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы». Он рассказывает о пациентке, которая всю жизнь боялась открыть окно в спальне. Ей казалось, что, если она откроет окно — ворвётся что-то ужасное, что-то, с чем она не справится. И много лет она спала в душной, закрытой комнате. А потом, в процессе терапии, она решилась. Открыла окно. И ничего не случилось. Кроме одного: она впервые за долгие годы глубоко вздохнула.

Я думаю, что отношения — это тоже такое окно. Сначала ты держишь его закрытым: тепло, уютно, безопасно, всё как будто под контролем. А потом появляется кто-то, и ты решаешься чуть-чуть приоткрыть створку. Впустить свежий воздух. И сразу становится страшно: вдруг сквозняк, вдруг холодно, вдруг ворвётся что-то, с чем ты не справишься?

Мой парень — это моё открытое окно. Он впускает в мою жизнь то, что я так старательно ограничивала долгие годы: спонтанность, тепло, принятие. И меня, честно говоря, часто от этого продувает. Я коченею от страха, что он увидит во мне ту самую «заложенность носа», ту самую неидеальность, которую я так тщательно ото всех прячу. Но он всё равно остаётся. И окно продолжает быть открытым.

Сёрен Кьеркегор, датский философ и теолог, которого называют отцом экзистенциализма, писал: *«Смелость — это не отсутствие страха, а способность действовать, несмотря на страх»*. Я не смелая. Я просто очень устала задыхаться.

Ещё одна история: о том, что скрывается за тревогой

У Франца Кафки есть короткая притча, которая всегда меня цепляла. Человек приходит к Вратам Закона и просит впустить его. Стражник у ворот говорит: «Сейчас нельзя, зайди потом». Человек ждёт день, год, всю жизнь. Он стареет, слабеет, но не решается войти без разрешения. Перед смертью он спрашивает стражника: «Почему за все эти годы никто больше не просился войти?» Стражник отвечает: «Эта дверь была сделана только для тебя. Теперь я пойду и закрою её».

Мне кажется, моя тревога — это такой же стражник. Она стоит у двери моей собственной жизни и говорит: «Подожди, не сейчас, небезопасно». Я жду. Год. Десять лет. Пятнадцать лет. А дверь — моя. Никто другой в неё не войдёт. И никто не откроет её, кроме меня.

Тревога — не враг. Она — стражник, который перестарался. Он охранял меня так долго и так усердно, что сам забыл, для кого эта дверь. Моя задача — не убить стражника. А сказать ему: «Спасибо, ты хорошо работал. Но теперь я сама».

Практика «Открыть окно»

Прямо здесь и сейчас. Давай попробуем вместе.

Помнишь, я говорила про нос и про то, как мы перестаём дышать, когда страшно?
Давай попробуем подышать вместе.

Не спеша. Неправильно. Без всяких техник «квадратного дыхания» и прочих инструкций из интернета. Просто по-человечески.

Сделай вдох. Обычный. Как ты дышишь, когда не думаешь об этом.

А теперь — выдох. Медленный. Чуть длиннее, чем вдох. Спокойно. Без усилия. Просто позволь воздуху выйти.

И ещё раз...

А теперь положи руку туда, где у тебя сейчас «заложен нос». В прямом или переносном смысле. Может быть, это грудь, которая не хочет расширяться. Может быть, горло, которое сжимается. Может быть, живот, который напряжён. Или вообще другое место — там, где ты чувствуешь тяжесть.

Просто положи руку. Тёплую. Свою. И скажи мысленно: «Я здесь. Я с тобой. Ты можешь дышать».

Ничего не надо исправлять. Не надо заставлять себя расслабиться. Просто побудь так немного. С рукой. С дыханием. С собой.

Мы так редко это делаем. Кладем руку на себя не для того, чтобы проверить пульс или температуру, а просто чтобы сказать: «Я есть. Я с тобой».

Если тебе трудно — вспомни эту практику. Окно можно открыть в любой момент. Даже посреди ночи. Даже если кажется, что ты совсем одна.

Если хочешь — просто оставайся рядом. Вместе теплее.

Что я поняла

1. **Тревога — это не враг, а сигнал.** Она указывает на то, что важное находится на грани осознания. Вопрос не в том, как от неё избавиться, а в том, что она пытается сказать.

2. **Открытое окно — это метафора уязвимости.** Впускать холодный воздух — страшно. Впускать в свою жизнь другого человека — ещё страшнее. Но только так внутрь попадает что-то настоящее. Свежее. Живое.

3. Заложенный нос — это порой **про страх чувствовать.** Когда внутри слишком много всего, мы перестаём дышать глубоко. Мы замираем. Сужаемся. И это нормально — так тело пытается нас защитить. Но жить в поверхностном дыхании постоянно — значит не жить в полную силу.

4. Сны приходят, когда **защита ослаблена.** Самые глубокие и страшные сны снятся не случайно. Им нужно, чтобы мы были открыты. Холод, бессонница, усталость — всё это снимает броню. И тогда приходит правда.

5. **Утро — самое уязвимое время.** В моменты пробуждения защиты ещё не включены. Мы видим солнце, любимого человека, тишину — и можем почувствовать счастье. А можем — тревогу. Важно замечать этот переход: от сна к реальности, от себя настоящей к себе «одетой в броню».

6. Рука на себе — это **первый шаг к нежности.** Мы привыкли класть руку на лоб, чтобы проверить температуру. На пульс — чтобы посчитать удары. Но просто так — чтобы сказать «я с тобой» — мы делаем это крайне редко или вообще никогда. А зря. Тепло собственной ладони успокаивает лучше любых слов.

7. **Ты имеешь право просто быть.** Не достигать. Не контролировать. Не быть идеальной. А просто лежать утром в постели, смотреть на солнце и дышать. Даже если нос заложен. Даже если страшно. Даже если кажется, что надо срочно вставать и что-то делать. Право на покой — это тоже право. И оно у тебя есть.

Если ты читаешь это и чувствуешь, как тревога сжимает горло, — я хочу сказать тебе:
Дверь сделана для тебя. И никто, кроме тебя, не может в неё войти. Не нужно ждать разрешения. Можно просто подышать. Положить руку на сердце. И сказать себе: «Я здесь. Я с тобой».

А потом, когда будешь готова, — чуть-чуть приоткрыть окно.

Г

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.