

- 
- ИЗ ПЕШКИ В
  - КОРОЛЕВУ.
  - ПЯТЬ
  - СЦЕНАРИЕВ.
  - ПЯТЬ СВОБОД.

ОН ЛЕЧИТ ТЕЛО.  
ОНА ТЕРЯЕТ ДУШУ...

Марина  
Маркова

Марина МарКова

**ИЗ ПЕШКИ В КОРОЛЕВУ.  
Пять сценариев, пять свобод**

«Автор»

2026

**МарКова М.**

**ИЗ ПЕШКИ В КОРОЛЕВУ. Пять сценариев, пять свобод /  
М. МарКова — «Автор», 2026**

Пять женщин. Пять судеб. Пять жизненных сценариев, написанных в детстве чужими руками. Вместе с ними вы зайдете в кабинет психолога. Погрузитесь в сеансы гипноза. Эта книга не учебник - это пять живых историй, после которых вы спросите себя "А какой сценарий написан во мне? Не пора ли его перезаписать?"

© МарКова М., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Вместо предисловия.               | 5  |
| ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.                     | 8  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

# Марина МарКова

## ИЗ ПЕШКИ В КОРОЛЕВУ.

### Пять сценариев, пять свобод

#### Вместо предисловия.

Если вы держите эту книгу...

...значит, внутри вас уже что-то щёлкнуло.

Или усталость.

Или злость.

Или тихая, очень честная мысль:

«Я — не просто фигура на чужой доске».

Знаете, несколько лет назад я запустила тренинг с таким же названием. Про самооценку. Про то, как перестать сжиматься в ожидании оценки. И как — в отношениях с мужчиной, с мамой, с подругой, с собой — оставаться своей главной ценностью.

Не громко? А я и не обещаю громких слов. Обещаю простые шаги.

Почему я вообще решила это написать?

Потому что я психолог. Личный и семейный.

Я начинала свою работу в федеральном проекте для мам в декрете. И выслушала столько непростых женских историй... И каждый раз я восхищалась — их выдержкой и силой духа.

Я работаю в полимодальном подходе. Звучит страшно? Переводится просто: это метод в психологии, объединяющий разные техники и концепции. Потому что нет одного волшебного ключа к людям. Все мы разные. Абсолютно. И что подходит одному — совершенно не подходит другому.

А ещё я — профайлер, верификатор лжи и медиатор.

Это значит, что я знаю, как устроены типы личности. Как по жесту, привычке, мимике или фразе понять, с кем вы имеете дело. Способен ли этот человек на поступок или будет только обещать. На основании этих знаний пишут книги, снимают фильмы, прописывают внешность героев.

А мы с вами будем прописывать новую роль. Вашу.

И пожалуйста, не надо листать в поисках моего портфолио. Утомлять вас списком регалий, как и академическим языком, я не хочу. Про меня можно узнать из соцсетей, если станет любопытно.

Здесь важно другое: я — живой человек.

Который слышал сотни исповедей на сессиях. И каждый раз ловил себя на мысли:

«Господи, как же хорошо, что она не одна. И она справилась».

Именно поэтому в книге будут не умные схемы, а кейсы. Истории. Чужие — с разрешения. Имена и детали изменены, правда осталась.

Чтобы вы читали — и выдыхали:

«Блин, это же я. И это не стыдно. И это можно распутать».

И ещё...

Может, пригодится и мужчинам. Тем, кто хочет перестать гадать и наконец понять: почему она молчит, ведь когда молчит - значит внутри что-то умерло...

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия

Аннотация

Об авторе (кратко)

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧЕТЫРЕ СЦЕНАРИЯ, ЧЕТЫРЕ СВОБОДЫ

История первая. Виктория. Сценарий: «Спасатель»

Глава 1. Чай с ромашкой и серое небо

Глава 2. Иллюзия стеклянной витрины

Глава 3. Сценарий, написанный в песочнице

Глава 4. Две детские травмы

Глава 5. Погружение в синий колодец (Сеанс регрессивного гипноза)

Глава 6. Треугольник Карпмана на примере «Золотой рыбки»

Глава 7. Перестать быть пешкой

Глава 8. Взрослый разговор и шелест страниц

Глава 9. Королева, а не Пешка

Инструмент №1. Треугольник Карпмана: проверь себя

Эпилог. Кленовый лист

История вторая. Анастасия. Сценарий: «Улыбка сквозь боль»

Глава 1. Пустота в двуспальной кровати

Глава 2. Тактика страуса

Глава 3. Погружение: запах бумаги и маминых духов (Сеанс регрессивного гипноза)

Глава 4. Смех сквозь слёзы: момент истины

Глава 5. Обратный отсчёт

Глава 6. Правда, которой не ждали

Глава 7. Юг, сын и свобода

Инструмент №2. Маска «Я в порядке»: как распознать и снять

Эпилог. Пальмовая ветвь

История третья. Злата. Сценарий: «Стыд вместо гордости»

Глава 1. Женщина, которая живёт в космосе

Глава 2. Погружение: запах землянки и старая шторка (Сеанс регрессивного гипноза)

Глава 3. Подвиг, о котором никто не говорил

Глава 4. Это не стыд. Это гордость

Глава 5. Письмо бабушке

Глава 6. Приземление

Инструмент №3. Чей это стыд?

Эпилог. Морской камушек

История четвёртая. Анна. Сценарий: «Идеальная женщина»

Глава 1. Женщина с букетом мокрых хризантем

Глава 2. Усталость, у которой нет имени

Глава 3. Нырок в тишину

Глава 4. Инструмент, которым она пользовалась всю жизнь

Глава 5. Письмо, которое она не отправила

Глава 6. Свобода быть несовершенной

Инструмент №4. Разрешение себе

Эпилог. Розовый лепесток пиона

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПЯТЫЙ СЦЕНАРИЙ: ТИШИНА, КОТОРАЯ СТАЛА НАЧАЛОМ

История пятая. Дана. Сценарий: «Грань, которую не переступили — и это спасло»

Предисловие к пятой истории. Почему она — особенная

Глава 1. Женщина без маски

Глава 2. Предновогодний снег и диалоги с мёртвыми

Глава 3. Погружение: лифт времени (Сеанс регрессивного гипноза: смерть отца)

Глава 4. Потолок, который течёт

Глава 5. Мужчина с руками, которые её оживили  
Глава 6. Письма, которые не улетели  
Глава 7. Третья встреча  
Глава 8. Михаил. Чтение писем. Ночь, которая не кончается  
Глава 9. Тишина становится ответом  
Глава 10. Неожиданное примирение  
Глава 11. Разговор, которого не было два года  
Глава 12. Михаил как катализатор  
Глава 13. Возвращение  
Инструмент №5. Тишина как ответ — и как начало (с техниками 1–6)  
Эпилог. Конверт, который не улетел, и бусина цвета морской волны  
**ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИЗ ПЕШКИ В КОРОЛЕВУ: ПЯТЬ ДОРОГ, ОДИН ПУТЬ**  
Что общего у этих пяти женщин?  
Что такое коррекция жизненного сценария?  
Пять королев  
Что остаётся в кабинете  
И последнее. К тебе, читательница  
Благодарности  
Об авторе (полная версия)

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.**

### **История первая. Виктория.**

#### **Сценарий: «Спасатель»**

#### **Глава 1. Чай с ромашкой и серое небо.**

Виктории было тридцать два, но в этот дождливый день она казалась девочкой-подростком, которую по ошибке посадили во взрослое кресло. У неё были русые волосы, собранные в мягкий, чуть растрепавшийся пучок на затылке, и большие серо-зелёные глаза, которые выдавали её истинное состояние — там, за радужкой, плескалась усталая тревога. Одета она была с той безупречной небрежностью, что выдают женщин, умеющих всё: кашемировый свитер цвета топлёного молока, джинсы, аккуратные балетки. Пахло от неё дорогим парфюмом и немного — яблочным пирогом, который, как она обронила в начале разговора, испекла утром. В правой руке она теребила край шерстяного пледа, в который я укутала её ноги.

За окном моего кабинета был настоящий октябрьский апокалипсис. Ветер бросал горсти мокрых листьев в стекло, и они, как мокрые бабочки, бессильно сползали вниз по каплям дождя. Внутри же горел торшер с оранжевым абажуром, отбрасывая тёплый полукруг света на паркет. На столике между нами дымились две кружки: мой латте и её травяной чай с ромашкой и мёдом. Где-то тихо потрескивал фитиль аромалампы с маслом сладкого апельсина. Хотелось, чтобы это тепло проникло в неё, согрело то место, где, как она сама сказала, «фонило».

— Знаете, — начала Виктория, отпивая глоток чая и пряча взгляд в кружку, — вроде бы всё в жизни хорошо. Муж, ребёнок, работа... Но словно фонит что-то. Понимаете? Как будто провод оголён в стене. Ток бьёт, а где розетка — не понятно.

— Словами назвать не могу, в чём именно проблема, — продолжала она, уже смелее. — Но мне давно хотелось поработать с психологом. Раньше казалось: зачем? У меня же есть всё. А теперь поняла — есть-то есть, а радости... нет.

Часто так и проходит первая консультация. Мы не всегда понимаем, что не так. Но если внутри есть неудовлетворённость, словно кто-то маленький и противный стучит молоточком по нерву, — это и есть повод обратиться за направляющей помощью. Кто-то приходит со списком: конфликты, скандалы, ненавистная работа. А кто-то, как Вика, приходит в тумане: «Вроде всё хорошо, но... не так».

Глава 2. Иллюзия стеклянной витрины

Вика рассказывала о своей жизни как о красивой, но мёртвой витрине.

Снаружи — всё блесит. Любящий муж. Он дарит цветы. И даже бельё. Она покраснела, упомянув «известный бренд», и махнула рукой:

— Понимаете, он старается. Дарит. Но для чего? Для галочки? Или для меня?

Дочка. Совместные поездки — фотографии в социальных сетях залиты золотистым фильтром.

— А внутри, — она понизила голос до шёпота, как будто стены могли услышать, — внутри — пустота. И холод в спальне.

— Он говорит мне: «Ты — бревно. Ну как я могу тебя хотеть, если ты холодная, как рыба?»

Оказалось, секс не приносит удовлетворения ни одному из них. Он обвиняет её. Она проваливается в липкое чувство вины, у неё нет опыта сравнения, и она верит: «Со мной что-то не так».

Оба делают вид, что ничего не происходит. Они избегают постели, как дети, которые закрывают глаза руками и искренне верят что их не видно.



— Мы притворяемся, — вздохнула Вика. — Как в детстве. Закрыв глаза — и нет проблемы. Но сейчас-то никто не подыгрывает. Муж злится. Я плачу в ванной. И так по кругу.

Глава 3. Сценарий, написанный в песочнице.

Я объяснила ей, как работает наш внутренний режиссёр.

— Вика, мы все живём по сценарию. Сформировали его в детстве, даже не заметив. Туда залетела всякая чертовщина: установки родителей, их крики, их молчание.

— Помните классику? «Любопытной Варваре на базаре нос оторвали». Или суровое: «Жизнь — сложная штука, нужно выскребываться». Родители для нас — боги. Что они сказали, то и стало законом. Только вот загвоздка: проигрываем мы этот сценарий подсознательно. Мы даже не знаем, что он есть. Он лежит в древней части мозга. Психолог — это как спелеолог, который спускается в пещеру вашей головы с фонариком и начинает оттуда доставать каменные глыбы. Но, — я подняла палец, — 90% работы сделаете вы. Я хоть волшебной палочкой махать буду, но если вы не поменяете поведенческие реакции — всё останется как было.

Глава 4. Две детские травмы.

Оказалось, у мужа Вики была физиологическая проблема. Но идти к врачу? «Мужчины же не плачут». Ему проще обозвать жену бревном, нежели обратиться за помощью.

— Стыдно признать, что со мной что-то не так, — прошептала я за него. — Признать слабость — это поступок взрослого. А нас учили по-другому: «Ударился об стул? Стул плохой, давай его побьём!»

Вспомнилось детство Вики. Маленькая девочка, сжавшаяся в комок под одеялом, пока мама кричала на папу, а папа хлопал дверью.

— Мама всегда жаловалась, — сказала Вика, глядя в пол. — Что он «такой-сякой», что жизни ей не даёт.

Тогда, маленькая Вика сделала страшный, неосознанный вывод: «Полноценный мужчина — это зло, он причинит боль. Значит, я буду привлекать в жизнь безопасных — физически неполноценных».

Глава 5. Погружение в синий колодец.

Сеанс регрессивного гипноза.

Дождь за окном стих, оставив вместо себя тягучую, ватную тишину. Я попросила Викторию сесть поудобнее, убрав руки с подлокотников на колени — ладонями вверх, как будто она принимает невидимый дар.

— Закрой глаза.

Она подчинилась. В кабинете горела только маленькая лампа на моём столе и свеча в стеклянном стакане — огонёк мерно танцевал, отбрасывая золотые блики на потолок. Я включила фоновую музыку: низкий, гулкий тон тибетской чаши, который звучал где-то не в ушах, а в солнечном сплетении.

— Сделай три вдоха, — начала я размеренно, растягивая слова, как тягучую карамель. — Медленно. Представь, что с каждым выдохом из тебя выходит серый туман. Всё, что было сегодня: разговор с мужем, дела дочери, недописанный отчёт — выдыхай. Пусть останется только твоё тело и этот звук.

Виктория дышала ровно. Её плечи опустились — верный признак, что кора головного мозга сдаёт полномочия подсознанию.

— А теперь представь лестницу, — продолжала я. — Ступени ведут вниз, в синий колодец. Там тепло и безопасно. С каждой ступенькой ты погружаешься глубже в себя. Раз... ступенька прохладная, деревянная. Два... твои ноги тяжелеют, как будто наливаются свинцом. Три... руки тоже тяжелеют, они плывут, как водоросли в реке. Четыре... сердце бьётся ровно, спокойно. Пять... тыходишь в дверь, за которой — твоя память. Самая ранняя. Самая честная.

Она дышала ртом, чуть приоткрыв губы. Веки подрагивали — быстрые движения глаз говорили о том, что она там, внутри картинки.

— Где ты? — спросила я шёпотом.

— В коридоре... — голос Вики стал выше, тоньше, детский. — Темно. Пахнет старым ковром и... мамиными духами.

— Сколько тебе лет?

— Шесть... или семь. На мне пижама в зайчиках. Я не сплю, потому что они кричат.

Она вздрогнула всем телом, как будто через неё пропустили слабый разряд тока.

— Папа стучит кулаком по столу. Мама плачет. Я сижу за дверью, прижав колени к подбородку.

— Что ты чувствуешь? — спросила я.

— Страх. И злость. Огромную, чёрную злость. Я хочу, чтобы он исчез.

— А теперь, Вика, — сказала я чуть громче, — представь, что у тебя есть волшебная сила. Ты можешь превратить папу в то, что захочешь. Во что угодно. Ты — волшебница.

Её лицо исказилось. Губы сжались в тонкую нитку.

— Я так ненавижу своего отца, — вдруг севшим, чужим голосом произнесла Вика. Глаза её были закрыты, по щеке текла одинокая слеза. — Я часто представляю его... тараканом. Большим, жирным тараканом, с блестящим панцирем и длинными усами. Я сажаю его в стеклянную банку. Обычную литровую банку, из-под огурцов. Накрываю жестяной крышкой. И трясусь. Трясу изо всех сил. Трясу до тех пор, пока он не начнёт биться о стенки, пока не переломает лапки. И пока там, внутри, не задохнётся от собственного страха.

Она замолчала. Её пальцы, лежавшие на коленях, скрючились, будто сжимали ту самую банку.

— Как ты себя чувствуешь теперь? — спросила я через минуту тишины.

— Спокойно, — выдохнула Вика. — Когда он в банке — он не может кричать. И я... я не боюсь.

Я поняла: вот он — тот самый образ. Точка сборки, где отец = опасное насекомое, которое нужно обезвредить. Виктория не просто злилась — она обезвреживала угрозу единственным доступным ребёнку способом: через магическое мышление. И потом, уже взрослой, она бессознательно искала мужчин, которые уже были «тараканами в банке»: слабых, неполноценных, но безопасных для её психики.

— Вика, я сейчас сосчитаю от трёх до одного. Ты больше не маленькая девочка в коридоре. Тебе тридцать два. У тебя есть выбор.

— Три... возвращается тепло в пальцы ног. Два... ты чувствуешь под собой мягкое кресло, слышишь мои слова. Один... открывай глаза.

Она распахнула глаза. Мгновение они были мутными, нездешними.

— Боже... — прошептала она. — Это правда была я? Такая злая? Такая... сильная?

— Это была твоя правда, — ответила я. — И теперь, когда мы её увидели, мы можем её переписать.

Я накинула ей на плечи плед. Свеча почти догорела. Тибетская чаша замолкла.

— Что я теперь делаю с этой банкой? — спросила Вика.

— Выбрасываешь, — улыбнулась я. — Потому что отец уже давно не таракан. Он просто пожилой человек. А ты — взрослая женщина, которая не обязана его трясти. Или спасти. Или бояться.

Глава 6. Треугольник Карпмана на примере «Золотой рыбки».

— Вика, вы сейчас играете в «Треугольник судьбы», — сказала я, пододвинув ей чашку с остывшим чаем. — Жертва, Тиран, Спасатель. У каждого из вас своя роль.

— Давайте вспомним сказку про старика и золотую рыбку. Старуха — это Тиран. Старик — Жертва. А рыбка Спасатель, однако она пообещала «любое желание» и не ограничила коли-

чество. Спасатели не умеют отказывать, не умеют держать границы. Они копят внутри гнев. И в итоге море забурлило... и рыбка уплыла. Хвост показала.

— В вашей семье мама — Тиран (она стравливала Вику с её отцом, у которой в свою очередь создавалась иллюзия того, что папа плохой), папа — Жертва, а вам досталась роль Спасателя. Вы должны были спасти маму от папы, папу от мамы. А теперь вы пытаетесь спасти мужа от его физиологической проблемы, которую должен решать врач. И чувствуете вину, что не получается. Но это не ваша война, Вика.

Глава 7. Перестать быть пешкой.

— Знаете, что значит «замри»? — спросила я. — Это инстинкт. У вас он работал чаще всего. «Делай вид, что ничего не происходит. Замри. Не дыши. Тогда проблема рассосётся сама».

Виктория кивнула. Она устала быть пешкой. Ей хотелось дышать полной грудью, а не создавать иллюзию счастья.

— Чем разрушительна роль спасателя? — спросила я риторически. — Тем, что он помогает другим в ущерб себе. Пока я спасаю папу, маму, мужа — мне некогда заниматься самой главной работой в мире. Собой.

Глава 8. Взрослый разговор и шелест страниц.

Дождь за окном стих, сменившись тихим, уютным шорохом мокрого асфальта. Вика выпрямилась в кресле. Плед сполз с её плеч, но она не стала его поправлять — ей вдруг стало жарко.

— Я скажу им, — твёрдо сказала она, сжимая в руке метафорическую карту (на ней изображен кулак мужчины, на заднем фоне женщина вдавилась в стену, а между ними ребёнок - дочь) — Мама, папа. Я люблю вас обоих. Я — ваш ребёнок, а не судья. Я не должна выбирать, кого спасти, на чьей стороне быть. Я не буду выслушивать ваши жалобы друг на друга. Вы сами выбрали друг друга — вот и решайте сами, что с этим делать - по взрослому.

Она помолчала.

— А мужу я скажу: «Я тебя люблю. Я хочу сохранить нашу семью. Но тебе нужен врач. Не я — врач. Пойдём к специалисту. Если нет — я уйду».

Глава 9. Королева, а не Пешка.

Прошло полгода. Мы встретились снова в том же кресле, под тем же оранжевым торшером. Виктория держала в руках красивый осенний кленовый лист, который подобрала на улице после первой консультации, как символ свободы.

— Мы развелись, — сказала она спокойно. Без надрыва. Без истерики. — Сначала ходили к врачу. Потом поняли, что проблема в постели была лишь верхушкой айсберга. Под ним — несовместимость. И мы расстались друзьями. Вы знаете, это не больно. Это... облегчение.

Она взяла новую кружку с чаем. На её запястье блестел новый, изящный браслет — подарок самой себе.

— Я перестала быть пешкой, — улыбнулась она. — Я — автор своей жизни. Режиссёр. И немного — Королева.

Инструмент №1. Треугольник Карпмана: проверь себя

Три вопроса, честные ответы на которые помогут понять, не застряли ли вы в роли Спасателя.

1. Часто ли вы помогаете другим в ущерб своим делам, отдыху, здоровью?
2. Испытываете ли вы чувство вины, когда не можете кому-то помочь?
3. Случается ли, что после вашей помощи вы чувствуете не благодарность, а опустошение и злость?

## **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.