

Лёся Куницкая
Дорога к счастью.
Последний перевал



18+

Лёся Куницкая

Дорога к счастью.

Последний перевал

<https://litres.ru/74044914>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что стоит за идеальной картинкой в соцсетях? Эта книга - смелое и откровенное погружение в мир созависимых отношений и психологического насилия.

Автор без прикрас описывает путь от потери себя в токсичном браке до отчаянной попытки начать всё с нуля. Вы узнаете, как абьюз приучает к своей токсичности, как создаётся тотальная зависимость и почему так сложно услышать собственный внутренний голос, кричащий «беги».

Это не просто личная история. Это анализ ошибок наивной веры в добро, рассказ о том, почему доверие - это валюта, которую можно тратить только на поступки. Это хроника борьбы за собственную тень, за право снова дышать полной грудью и выстраданное чувство собственного достоинства.

Содержание

Глава 1	4
Глава 2	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Лёся Куницкая

Дорога к счастью.

Последний перевал

Глава 1

У всего есть «год спустя». Год назад я была на эмоциональном дне. Нет, с виду я должна была быть счастлива. Муж, двое детей, впереди маячила длительная поездка за границу. Идеальная картинка для ленты в соцсетях, не так ли? Но это всё - лишь декорации. А внутренне я себя теряла каждый день, по крупице, словно стирала ластиком собственную тень. Почему?

Всему виной ситуация, в которой я оказалась.

Абьюз.

Никогда не думала, что на меня это тоже повлияет. Кажется, всего лишь слово. Кажется, если мужчина начнёт кричать, давить, ты сразу развернёшься на каблуках и уйдёшь в закат, как героиня плохого фильма. Мы все думаем, что у нас есть встроенный радар на зло.

Но абьюз не такой. Он не бьёт наотмашь. Он завоевывает тебя постепенно, по квадратному миллиметру. Он приучает тебя к своей токсичности, как организм приучают к

яду. Сначала - сомнения в собственной адекватности. Потом - тотальный контроль, замаскированный под заботу. И вот уже все сферы жизни опутаны этой невидимой паутиной. Финансовая, эмоциональная, бытовая... Создаётся симбиоз, где агрессор - единственный источник кислорода. И уже никуда не деться. Зависимость от всего: от его настроения, от его денег, от его мнения о тебе. Ты становишься тенью в собственном доме.

Самое страшное - это тишина внутри. Когда твой собственный голос, который когда-то кричал «беги», умолкает окончательно. Ты просто существуешь. И этот год спустя - это не просто календарь с другой датой. Это доказательство того, что из этого вакуума можно выбраться. Что можно снова научиться дышать полной грудью и слышать себя. Что фасад «счастья» можно заменить на настоящее, выстраданное чувство собственного достоинства.

Всё началось задолго до. В той самой наивности, которая пахнет полевыми цветами и не знает вкуса пепла. Раньше я не задумывалась о том, что доверие нужно заслужить. Я раздавала его, как бесплатные флаеры у метро - легко, бездумно, первому встречному. Я верила, что мир по умолчанию настроен на добро. И это огромная ошибка!

Это фундаментальный просчёт в расчётах моей жизни.

Нельзя выдавать доверие в кредит. Это не тот ресурс, который можно одолжить в надежде на будущую порядочность. Доверие - это валюта, за которую требуют только чистое зо-

лото уже свершённых поступков. Выдавая его авансом, ты подписываешь пустой чек, который другой человек волен заполнить любой суммой.

Потому что ценой этому кредиту может стать не просто разбитая копилка, а вся твоя жизнь, которую придётся долго и мучительно восстанавливать по осколкам. Грязные и подлые люди - они как финансовые аферисты высшего порядка. Они чуют эту наивность за версту. У них как будто сама цель - выпачкать твоё белое и чистое своим отвратительно грязно-серым, пока твой собственный свет не померкнет, не выцветет до их оттенка. Они не создают ничего своего, они могут только пачкать. И пока ты веришь в кредит их добродетели, они методично крадут твою веру в саму себя.

Но давайте по порядку. Я ушла от мужа. Человека, с которым обрастала мхом. Это не было злом или ненавистью. Он хороший муж, отец, но не для меня. Мы были как два разных вида растений, посаженных в один горшок: я тянулась к солнцу, а он был доволен полумраком. Разные частоты, на которых мы жили, дали свои плоды - горькие, кислые ягоды взаимного удушья. Так дальше продолжаться не могло. Я ушла.

Начала свою жизнь с самого начала, не забрав с собой ничего, кроме сына и абсолютной, звенящей пустоты. Мне негде было жить. Негде было чинить свою старенькую, готовую рассыпаться машину. Некому было даже поменять протекающий кран - этот вечный саундтрек одиночества. Со

всем этим я справлялась сама, вооружившись лишь смартфоном и инструкциями с Ютуба.

Я училась быть своим собственным спасательным отрядом.

Но тут произошло то, чего я не ожидала никак. Я встретила Его.

Что меня тогда зацепило? Сейчас, анализируя прошлое, сложно сказать наверняка. Это не была любовь с первого взгляда в её банальном понимании. Это было что-то более... физическое. Наверное, его энергия. На фоне моей выжженной дотла пустыни это был не просто глоток свежего воздуха. Это был ураган, который ворвался в мою герметично закрытую комнату и одним ударом распахнул все окна, впуская свет, шум и саму жизнь. Контраст был настолько разительным, что это казалось почти нереальным. Как выйти из тёмного кинозала на яркий дневной свет после долгого сеанса. Ты стоишь, щуришься и не можешь поверить, что мир может быть таким... цветным.

Мы ездили везде. объездили все точки, которые я давно пометила на карте флажками желаний, но никак не могла туда доехать, потому что раньше мне просто было не найти попутчиков, настроенных на ту же волну. Мы были как два исследователя, заново открывающие для себя мир. «Вот оно, то самое смотреть в одну сторону», - думала я. Ну наконец-то.

Но розовые очки бьются стеклами внутрь.

Конфетно-букетный период закончился не просто ссорой, а ледяным, обжигающим холодным душем. Я очень хорошо помню тот день. Это был Новый год. Я готовилась к нему весь день, вкладывая в этот праздник всю свою надежду на новое начало. Мы весело отметили, вместе с моим сыном. После я увезла его к отцу, а когда вернулась, мой мужчина был мертвецки пьян. То, что он мне наговорил в ту ночь - этот ядовитый, ледяной поток грязи и унижения - наверное, навсегда останется в моей памяти как эталон того, как можно одним махом разрушить всё.

И я ушла.

Выключила телефон и плакала неделю подряд. Не из-за него. А оплакивая свою наивность, свои рухнувшие надежды и ту иллюзию безопасности, которую я так отчаянно пыталась себе построить. После чего вышла на работу с каменным лицом и попыталась жить дальше, склеивая себя по кусочкам.

Но абьюзеры так просто не отпускают. Они не терпят потери контроля. Он понял, что совершил фатальную ошибку и сейчас я уйду навсегда, ускользну из его зоны влияния. И он включил всё своё обаяние на полную мощность. Он меня вернул. Обещаниями, раскаянием, клятвами, что это никогда не повторится. Он знал, на какую кнопку нажать. Я вернулась в клетку, даже не понимая в тот момент, что за моей спиной уже защёлкнулся замок. Я видела лишь дверь, заботливо задрапированную шёлком, и не подозревала, что золо-

тые нити - это лишь новая, более изощрённая форма решётки.

Глава 2

Итак, я оказалась в клетке.

Разумеется, тогда я об этом не думала. Тогда я называла это «переломным моментом», «началом новой жизни». Я смотрела на свое отражение в зеркале и говорила себе: «Теперь все будет иначе». Но разве зеркало способно отразить истину, если глаза отказываются ее видеть?

Я не хотела видеть клетку. Я предпочитала верить в миф о принце. В моем сознании он был идеальным - красивым, мужественным, щедрым, внимательным. И каждое проявление жестокости я аккуратно упаковывала в коробку с надписью «исключение».

Люди склонны защищать свои иллюзии. Наш мозг - мастер конструирования нарративов. Он берет неудобную правду и облекает ее в форму удобной лжи. «Он просто устал», «он просто пил», «с кем не бывает».

Чем сильнее мы хотим увидеть в другом совершенство, тем жестче мы закрываемся от очевидного. Желание слепо любить превращается в приговор самому себе.

В глубине души я понимала. Чувствовала, как почва уходит из-под ног. Но признать это означало бы признать поражение. А признание поражения - это первый шаг к свободе. Парадокс: чтобы обрести свободу, сначала нужно смириться с потерей иллюзий.

Есть простой закон бытия: факты не нуждаются в интерпретации. Они просто есть: меня не уважали, и дело не в алкоголе.

В отношениях нет промежуточных оттенков. Нельзя быть наполовину беременной. Нельзя наполовину уважать. Уважение - это абсолют. Оно либо есть, либо его нет.

А спирт не порождает чудовище, он снимает маску. Тот, кто ведет себя агрессивно пьяным, демонстрирует нам свою подлинную природу. Алкоголь - это лакмусовая бумажка, проявляющая скрытую кислоту.

Я выбрала тогда не свободу, а комфорт. Я выбрала не истину, а красивую легенду. И заплатила за это цену, измеримую годами потерянного времени и доверия даже к себе. Цена иллюзии - собственная целостность.

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.