



# *На просвет*

*Марина Шпак*

Марина Шпак

**На просвет**

«Автор»

2026

## **Шпак М.**

На просвет / М. Шпак — «Автор», 2026

Эта книга родилась из тишины кабинета психолога. Из слез и смеха, из «я впервые это кому-то говорю» и «спасибо, вы помогли мне стать другим». Почему «На просвет»? Помните, как в детстве мы рассматривали листочек дерева на солнце? Каждый листик уникальный. Свои прожилки, свои изгибы, свои тени. Сквозь него видно свет, но рисунок остается. Так и с людьми. Мы можем смотреть друг на друга «на просвет». Не сквозь, а внутрь. Видеть не только внешнее, но и то, что делает нас живыми. Наши страхи и надежды. Наши боли и радости. Неповторимый, уникальный рисунок нашей души. Эта книга – про такое рассматривание. Про людей, которых я видела «на просвет». Про себя саму – тоже. Читайте не спеша. Как письма. Как разговор с другом. Как тихое напоминание о том, что счастье не там, где всё удобно. Оно там, где ты по-настоящему живой. А я, Марина Шпак, всегда рядом, психолог, автор и просто человек, который однажды решил посмотреть на жизнь на просвет.

© Шпак М., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# На просвет

## Глава

### ПРЕДИСЛОВИЕ

У меня есть одна тайна.

Я ее почти никому не рассказываю, но вам расскажу.

Я не выбирала профессию психолога. Мне кажется, это она выбрала меня. Просто однажды я поняла, что чувствую людей, понимаю, что с ними происходит, и они ко мне тянутся. Рассказывают то, о чем молчали годами. Доверяют самое сокровенное. И уходят с облегчением.

Так и повелось.

За эти годы через мой кабинет прошли сотни людей. Разные. Молодые и пожилые. Богатые и не очень. Уверенные снаружи и разбитые внутри. Они приходили со своим горем, со своей болью, со своими «почему так» и «что дальше».

И каждый раз я удивлялась одному и тому же: как мало нужно человеку, чтобы стало легче. Не волшебная таблетка. Не готовые ответы. А просто, чтобы кто-то был рядом. Слушал. Не осуждал. Не спешил спасать. Просто был.

Эта книга родилась из тех разговоров. Из тишины моего кабинета. Из слез и смеха. Из «я впервые это кому-то говорю» и «спасибо, вы помогли мне стать другим».

Почему «На просвет»?

Помните, как в детстве мы рассматривали листочек дерева на солнце? Каждый листик уникальный. Свои прожилки, свои изгибы, свои тени. Сквозь него видно свет, но рисунок остается.

Так и с людьми. Мы можем смотреть друг на друга «на просвет». Не сквозь, а внутрь. Видеть не только внешнее, но и то, что делает нас живыми. Наши страхи и надежды. Наши боли и радости. Неповторимый, уникальный рисунок нашей души.

Эта книга – про такое рассматривание. Про людей, которых я видела «на просвет». Про себя саму – тоже.

Здесь нет советов. Я вообще не очень умею советовать. Здесь есть истории. Истории про нас. Про то, как мы боимся, страдаем, ошибаемся – и все равно идем дальше. Про маленькие победы и большие поражения. Про то, что делает нас людьми.

Я изменила имена. Убрала детали, по которым можно узнать героев. Но суть осталась. Потому что суть – она про всех. Вы можете читать эту книгу с любой главы. С любой строчки. Как захочется. С любого места, как заходите в океан.

Спасибо, что вы есть. И спасибо, что читаете.

*С теплом и верой в вашу мудрость,  
ваш психолог и просто человек, Марина Шпак*

Я оставила вам немного пространства. Оно для ваших мыслей, заметок, чтобы вы могли остановиться и подумать: «А, так вот оно что. Я, кажется, знаю это чувство, очень знакомо...».

### **I. ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПРИХОДЯТ**

#### ВВЕДЕНИЕ

Раздел, который начинает книгу – самый живой. Потому что здесь нет теории. Здесь есть только люди.

Они приходили ко мне в разное время. С разными историями. С разной болью. Но было в них одно общее: каждый из них хотел быть увиденным. Услышанным. Настоящим. Без масок, без ролей, без «я в порядке».

Я ничего не придумывала. Я просто записывала то, что видела и слышала. Их жесты, их интонации, их слезы и их смех.

Здесь вы встретите женщину, которая учила меня смеяться. Пятидесятилетнюю девочку в красном берете, которая всю жизнь играла для пустого зала. Того, кто пришел за «просто за техникой», а ушел с новым взглядом на себя и свою жизнь... И многих других.

Имена изменены. Детали тоже. Но правда осталась.

Потому что правда не в деталях. Она в том, как сжимается сердце, когда читаешь про кого-то и вдруг узнаешь себя...

## **1. Я на просвет**

Я знаю, что психологу положено быть устойчивым. Опора для других. Тот самый берег, к которому приплывают.

Но в 2025-м мой берег размыло.

Я потеряла маму. И я потеряла взрослого сына.

Два удара. Один за другим. Без паузы на вдох.

Первые месяцы я существовала странно. Как будто смотрела кино про себя. Вот она просыпается. Вот она пьет чай, смотрит в окно на небо. Но это не я. Это кто-то очень похожий. А я где-то там, в темноте, без движения.

Отрицание. Удивительная штука.

Оно не кричит, оно беззвучно мычит.

Делает все чужим.

Собственные слезы кажутся ненастоящими.

Потом пришло тело.

Оно всегда приходит, когда психика замирает.

Дышать маленькими порциями.

Спать урывками. Есть через силу.

Я думала: «Я же психолог. Я все знаю про стадии принятия. Я должна справляться лучше».

Глупая мысль.

Знание не отменяет чувства.

Можно сто раз прочитать про горе, но, когда оно рядом, все слова глупы.

Я разрешала себе не справляться.

Это было единственное, что я делала правильно.

Не вставала, когда не могла встать.

Не отвечала, когда не было сил.

Не пряталась, когда хотелось выть.

Спасали близкие. Моя дочь. Мой муж. Моя большая и дружная семья.

Они не говорили правильных слов, а просто были рядом.

Обнимали, когда я позволяла.

Молчали, когда не было слов.

Держали за руку в те минуты, когда я сама себя не держала.

Я не знаю, как бы я прошла этот год без них.

Знаю только одно: мы стали живой опорой друг другу.

И постепенно, очень медленно, сквозь тьму начала проступать жизнь.  
Не яркая. Не праздничная. Просто жизнь.  
Я заметила, что однажды утром захотела кофе.  
Не потому, что надо, а потому что захотела.  
Потом – что, временами, могу говорить о маме, о сыне и не заплакать.  
Потом – что снова слышу, о чем говорят, а не только свое эхо.  
А если вы узнаете себя в ком-то из героев – значит, мы встретились не зря.  
Горе не ушло. Оно осталось.  
Но оно перестало БЫТЬ МНОЙ.  
Оно стало ЧАСТЬЮ МЕНЯ.  
Большой, тяжелой, но частью.

Я не верю в выражение «все, что нас не убивает, делает нас сильнее».  
Не делает. Меняет.  
Ты становишься другим. Не лучше, не сильнее.  
Другим.  
Я стала тише.  
Я стала реже спорить с тем, что не важно.  
Я перестала бояться тишины.  
Потому что там, где раньше был шум суеты, теперь место для тех, кого нет рядом.  
Я и сейчас не знаю, как жить с этой утратой.  
Я учусь.  
Каждый день.  
Зато я теперь точно знаю, что говорить клиентам, когда они спрашивают: «Это когда-нибудь пройдет?»  
Не пройдет.  
Но вы научитесь дышать иначе. Вы найдете новый ритм. Вы будете носить это в себе. Но однажды заметите, что руки свободны. И в них снова можно брать жизнь.  
Я не хотела начинать книгу с этого.  
Думала, надо что-то полегче, поживее, чтобы читателя зацепить.  
Но потом поняла: если я не буду честной в первой же главе – зачем тогда все?  
Поэтому вот.  
**Я НА ПРОСВЕТ**  
Дочь, потерявшая маму.  
Мама, у которой больше нет возможности обнять сына, услышать его: «Мамуль, привет...»  
Психолог, который учится жить заново.  
Не потому, что жизнь прекрасна (хотя она действительно бывает прекрасна).  
А потому что жизнь – это единственное, что у нас есть.  
И даже в самой темной темноте можно найти за что держаться.  
И я ищу. И нахожу. В дочери. В муже. В близких. В каждом новом дне. И если вы сейчас там, где темно, – я с вами. Я знаю эту темноту. И я знаю, что из нее можно выйти. Не обойти, не перепрыгнуть, а именно выйти. Шаг за шагом. День за днем.  
Рука в руке с теми, кто рядом.  
Мы справимся. Мы же умеем.

## **2. Та, что учила меня смеяться заново**

## **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.