

A woman with long brown hair, wearing a long tan coat and a light green shawl, is walking away from the viewer on a stone path. The path leads down a grassy hillside towards a valley. In the distance, a winding road and ski lift poles are visible against a backdrop of rolling mountains. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with the sun low on the horizon to the right. A small deer stands on the grass to the right of the path. On the left, a stone wall is partially covered in ivy.

Елена Иванова

ЦАХКАДЗОР

Долина, которая лечит

История возвращения
к себе после
токсичной работы

Елена Иванова

Цахкадзор. Долина, которая лечит.

«Автор»

2026

Иванова Е.

Цахкадзор. Долина, которая лечит. / Е. Иванова — «Автор»,
2026

Почему сильный, уверенный человек однажды начинает бояться телефонных звонков? И в какой момент перестаёт доверять самому себе? Полтора года работы в одном из крупнейших банков России стали историей эмоционального выгорания, газлайтинга и постоянного чувства вины. Неожиданным спасением оказалась небольшая горная долина Армении — Цахкадзор. Старый подъёмник, древний монастырь, оленята у дороги и тишина помогли увидеть то, что долго скрывалось за ежедневной гонкой: дело было не в слабости человека, а в системе, которая день за днём убеждала его в собственной слабости. Эта книга — честная история о токсичной работе, дороге к себе и силе природы. Природа здесь — не декорация, а полноправный герой истории. После каждой главы — несколько вопросов, которые превращают чтение в разговор с самим собой. Если вам хоть раз казалось, что вы недостаточно хороши или во всём виноваты сами, возможно, эта книга поможет увидеть: дело было не в вас. Приведенные в книге фотографии сделаны автором лично.

© Иванова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О чём эта книга	5
Как читать эту книгу	6
Первый взгляд	7
Как я пришла	9
Собеседование, которое меня окрылило	10
Стулья и сломанный нос	13
Как меня гасили	16
Туман без почвы под ногами	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Елена Иванова

Цахкадзор. Долина, которая лечит.

О чём эта книга



Это история о полутора годах в большом банке и об одной долине в горах Армении, которая помогла мне выжить после них.

Я пришла в банк сильной, нужной, окрылённой, а ушла из него с выгоревшим дотла телом, которое боялось телефонных звонков и не верило, что к человеку можно относиться иначе. Между этими двумя этапами моей жизни — обесценивание, нечёткие задачи, присвоенные заслуги, преданная дружба и одна бессонная ночь перед сделкой, которая чуть не приковала меня к этому месту на десять лет.

А потом был Цахкадзор. По-армянски — «ущелье цветов», цветущая долина. Я приехала туда, чтобы спрятаться, а долина, сама того не зная, стала возвращать меня себе: оленями у дороги, старым подъёмником, ползущим в гору, рассветным пением птиц, серым камнем древнего монастыря.

Я пишу эту книгу, чтобы рассказать о том, как природа лечит то, что разрушили люди, и о том, что я поняла слишком поздно, но всё-таки поняла: уважение к себе в рабочем коллективе, перед начальником — не роскошь, а норма, и уйти из фирмы, где тебя медленно стирают, — не поражение, а возвращение домой.



Что внутри

- ◆ Честная история приёма на работу, которая началась с очарования.
- ◆ Анатомия токсичного руководства, без терминов, на живых сценах.
- ◆ Долина Цахкадзор как тихий собеседник и лекарь.
- ◆ «Остановки» с вопросами, на которые отвечаешь не автору, а себе.

Как читать эту книгу



Читайте, не спеша. Это не инструкция и не учебник по выживанию в офисе, а история болезни, прожитой телом, и спешка вредит выздоровлению.

Книга идёт по дороге моей жизни: от того дня, когда я окрылённой вышла с собеседования, до того утра, когда мне впервые перестало быть страшно. Между ними — горы, в которые я уехала собирать себя заново. Цахкадзор будет возвращаться на каждой странице: то оленёнком, то старым подъёмником, то рассветом. Так работает память: мы не помним свою боль по порядку; нас возвращает к ней любая мелочь.

В конце каждой главы будет «остановка» — три вопроса. Они не ко мне, а к вам. На них не нужно отвечать вслух. Достаточно вспомнить свою историю и честно — для себя. Если на каком-то вопросе защежит, побудьте там подольше: именно там, где щемит, и начинается ваша собственная дорога.

А если, читая, вы вдруг узнаете свою начальницу, своего коллегу или себя саму, знайте, что вы не одни. И это узнавание уже половина пути.



Тем, кто каждое утро надевает доспехи

и забыл, что под ними — живое тепло.

Вы имеете полное право, чтобы вас уважали.



ПРОЛОГ

Первый взгляд



Цахкадзор на закате

Я приехала в Цахкадзор больной.

Не той болезнью, которую видно. Температуры не было, ничего, за что у нас можно получить честный больничный. Но у меня болело то, о чём не расскажешь всем: то место внутри, где у человека обычно живёт спокойная уверенность, что он имеет право быть.

Машина поднималась серпантином, и горы открывались одна за другой, мягкие, зелёные в утреннем тумане, который не прятал их, а гладил. Цахкадзор — по-армянски «ущелье цветов», цветущая долина. Кто-то очень давно посмотрел весной на эти склоны, увидел, как они вспыхивают жёлтыми лютиками, белой кашкой, лиловым горошком, алыми маками, и назвал место по тому, что почувствовал. Назвать место по чувству — это ведь и есть любовь.

А я смотрела на цветущие склоны и не чувствовала их красоты. Птицы пели так, что звенел воздух, а у меня внутри всё сжималось, потому что тишина и красота требуют, чтобы ты был достаточно цел и смог их вместить. А я была надтреснутой, как чашка, которую уронили: вроде стоит на полке, узор прежний, но проведи пальцем — и линия трещины проходит через всё.

Я боялась услышать звонок. Телефон лежал в сумке экраном вниз, и каждый раз, когда он начинал вибрировать от пришедшего сообщения, у меня что-то вздрагивало под рёбрами раньше, чем я успевала подумать. Полтора года тело училось: звонок — это угроза, сообщение ночью — это вина, которую сейчас на тебя накинута чёрная сеть, из которой не выпутаться. Тело выучило это хорошо. Оно вообще честнее нас и не умеет делать вид.

Я боялась думать о деньгах. Боялась задать себе простой вопрос: на что я буду жить и на что доучу сына, который сейчас во Франции и который не должен, не должен знать, в каком я состоянии. Боялась за свой брак: с мужем расписались недавно, он женился на сильной женщине-банкирше, на той, что всё может и никого не обременяет. И вдруг он увидит меня больной, слабой, не способной позаботиться даже о себе. Я всю жизнь умела быть удобной: дочерью, женой, работником для начальства. И вот удобство кончилось вместе с увольнением с работы, а кто я без неё, я не знала.

В эту долину я ехала, тогда ещё не понимая зачем. Идея уехать пришла внезапно. Тело подсказало: горы помогут отдохнуть. Оказалось, помогли собрать себя обратно по линиям трещины.

Я расскажу всё по порядку. Как пришла в банк, входящий в пятёрку самых крупных в России. Как меня медленно там гасили. Как я ушла, когда внутри уже почти не осталось ресурса жить. И как эта долина цветов, ничего у меня не прося, вернула мне способность дышать. Я буду вести этот рассказ оттуда, из Цахкадзора, потому что только отсюда я наконец смогла на всё посмотреть.

Сделайте вдох — и пойдёте со мной.

В то первое утро я почти не спала. Сняла комнату в маленькой гостинице на склоне горы, и всю ночь за окном было так тихо, что тишина казалась звенящей. Я отвыкла от тишины. Дома, в городе, всегда что-то гудело — холодильник, лифт, машины, и где-то на дне сознания всегда дежурил телефон, готовый вздрогнуть. А здесь была только тишина и иногда — далёкий лай собаки да шум воды по камням внизу, в ущелье.

Под утро, когда стало светать, запели птицы. Сначала одна, потом другая, потом весь склон. И я лежала, смотрела в светлеющий потолок, и на глаза наворачивались слезы. Я плакала без причины, без мысли, просто потому, что тело, кажется, впервые за долгое время позволило себе плакать не от страха. Так плачет человек, который долго блуждал в холоде и наконец нашёл тёплый дом, в котором ему удалось согреться.

Я тогда ещё не знала ни одного из тех слов, которыми сейчас могу всё назвать. Я не умела сказать «обесценивание», «газлайтинг», «выгорание». Я знала только, что мне плохо, и думала, что это — моя вина, моя неспособность удержаться в крупной фирме, приспособиться к её правилам. Я корила себя, что я не выдержала там, где другие выдерживают, и оказалась недостаточно сильной для взрослой жизни. Эта мысль тогда была хуже всего остального, вместе взятого, потому что отбирала последнее — право считать, что я не виновата.

Долине понадобилось около месяца, чтобы вернуть мне это право. Она просто была красивой, тихой и ничего от меня не хотела.

ИЗ ДНЕВНИКА · ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Таксист, что вёз меня от трассы, назвался Вачиком. Он не выпытывал, зачем я приехала одна и молчу, не желая поддержать разговор. Он просто вёз, спокойно, как везут давно знакомого человека. На середине серпантина сказал: «Не надо тебе в большую гостиницу. Там шумно. Давай, я отвезу тебя к своим». И отвёз в маленький семейный гостевой дом, где меня встретили Наринэ и её муж Артур. Наринэ посмотрела на меня одну секунду, что-то поняла без слов и сказала только: «Проходи, дочка». Вечером, после дождя, я вышла во двор, и в лицо ударило хвоей, мокрой, тёплой, живой. Я стояла и дышала. Меня здесь никто не знал, и впервые за долгое время от этого было не страшно, а спокойно.



ЧАСТЬ I

Как я пришла



В этой части — начало, которое всегда выглядит как удача. Блестящая начальница, которая вдохновляет. Первый тревожный звоночек, который так легко объяснить. И олень у дороги, который расскажет, что бывает с теми, кто слишком открыт.

Глава 1

Собеседование, которое меня окрылило

о том, как легко перепутать



Под самым красивым, самым пышным хвостом павлина

прячется обыкновенная куриная гузка.

Но кто же смотрит на гузку,

когда раскрыт такой хвост.

Сила, которая держится на других людях,

всегда сначала выглядит как зрелость.

Я пришла в этот банк не из тщеславия. На тот момент я была матерью-одиночкой. Сын учился во Франции, образование стоило дорого, и французский диплом, ради которого мы оба столько вложили, нельзя было бросить за год до конца только потому, что у матери не хватило сил. Банк входил в первую пятёрку страны. Это значило стабильность, имя, ставку, на которую можно опереться. Я шла туда, чтобы заработать на обучение сына, в надежде на карьерный рост.

Собеседование вела она, Дина Хаджимуратовна, руководитель департамента. Имя ей шло: Дина значит «сила».

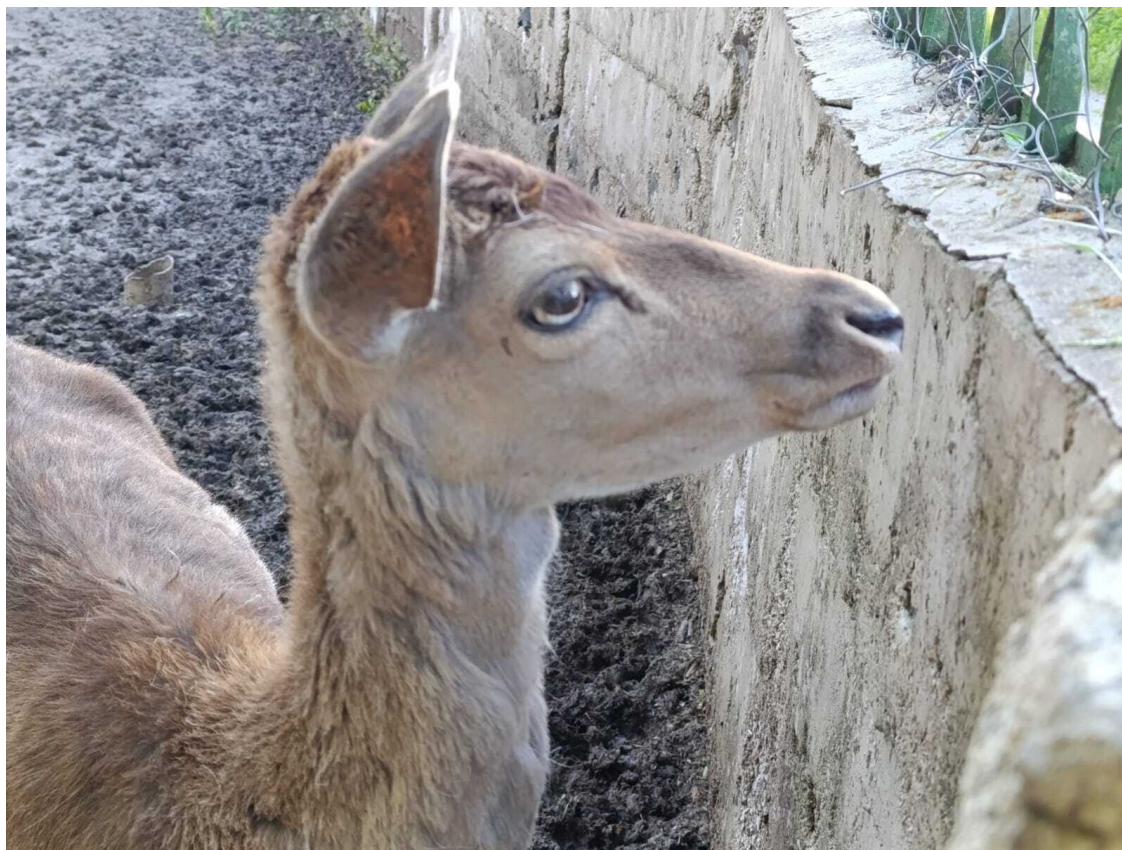
Она вошла, и кабинет развернулся к ней. Яркая, быстрая, уверенная, за словом в карман не лезет. Она расспрашивала о моём опыте так, будто он был ей по-настоящему интересен, будто видела во мне равную, ценную, нужную. Она цитировала по памяти мои же прежние проекты из резюме. Я подумала тогда: «Значит, готовилась, значит, я важна». Через сорок минут я вышла оттуда окрылённой. Мне казалось, я наконец нашла руководителя, который меня уважает.

Чего я тогда не умела

Я не умела различать. И в этом неумении не было моей вины. Оно приходит только с жизненным опытом. Я тогда спутала давление — с лидерством, отсутствие эмпатии — с силой, манипулятивность — с тонким политическим умом, а холодность — с профессионализмом.

Токсичность ведь не приходит с табличкой на груди: «здравствуйте, я вас разрушу». Она приходит обаятельной. Она яркая, пробивная, социальная; хочется побыть рядом с ней, в её свете, хочется, чтобы она тебя заметила. Поэтому так легко очароваться. Народная мудрость говорит: «Чтобы потом не разочаровываться — не нужно очаровываться». Я тогда считала, что она не про меня.

Только спустя месяцы, узнав её ближе, я поняла то, что в народе говорят грубо, но точно: под самым красивым распушенным хвостом павлина прячется обыкновенная куриная гузка. Её сила держалась не на зрелости, а на использовании других и на умении идти по головам, не запачкав туфель. Зрелый человек растёт сам и даёт расти рядом. А она росла за счёт тех, кто рядом, и чем выше поднималась, тем больше людей оставалось внизу, обесцененных, присвоенных, выжатых.



Загон у дороги. Их растят бережно, чтобы потом продать

Олень у дороги

Я забегаю вперёд, в Цахкадзор, но без этого нельзя. В первое же утро в долине я набрела на загон у дороги. Оленята — совсем молодые, с тонкими ногами, с огромными влажными глазами, в которых нет ни тени подозрения. Они доверчиво тянулись к моей ладони, нюхали воздух, тыкались носом в открытую ладонь. Открытые и незащищенные именно своей открытостью.

Мне было хорошо ровно до той секунды, пока прохожий не сказал просто, без всякого зла: «Красивые. Их на мясо растят, рестораны берут». Сказал, и ушёл.

А я осталась и смотрела на этих нежных существ, которых кормят, гладят, дают им поверить, что мир добр, именно для того, чтобы потом использовать. Их доверчивость не помеха плану. Она часть циничного плана: чем ты нежнее, открытее — тем выше будет цена за твою уязвимость.

Вот так и я когда-то доверчиво тянулась к каждой протянутой руке. И на собеседовании потянулась тоже, ещё не зная, что бывают руки, которые гладят, чтобы потом было сподручнее накинуть сеть.

ИЗ ДНЕВНИКА · ВТОРОЕ УТРО

Сегодня у загона стоял фургон. Двое мужчин ловили оленят — не грубо, привычно. Один заходил сбоку, разводил руки; оленёнок метался вдоль ограды, потом замирал, и его брали — за шею и под грудь. Он не кричал. Олени почти не кричат. Только бил тонкими ногами по воздуху, уже на весу. Его внесли в фургон, затолкнули, закрыли створку. Изнутри стало тихо. Второго взяли так же. Потом третьего. Мотор завёлся, фургон ушёл вниз по серпантину, и пыль ещё долго висела над дорогой. То утро было ясное. Пели птицы.

Я долго стояла у того загона. Один оленёнок не отходил, тыкался влажным носом мне в ладонь, и от его доверчивости у меня перехватывало горло. Я гладила тёплую морду и думала не о нём даже, а о той женщине, какой я пришла в банк, — открытой, благодарной, готовой

отдать всё хорошее, что во мне есть, человеку, который сказал мне на собеседовании несколько тёплых слов. Как же мало нужно тому, кто истосковался по признанию. Как же дёшево нас можно купить, если внутри пусто там, где должно быть наполнено любовью.

И ещё я подумала вот о чём. Оленёнок не виноват, что он нежен. Нежность — не глупость и не порок. Это просто свойство живого. Виноват не тот, кого использовали за его открытость, а тот, кто эту открытость рассчитал и использовал. Мне понадобились годы, чтобы перестать стыдиться собственной доверчивости и начать беречь её, как берегут не слабость, а ценность.

ОСТАНОВКА. ВОПРОСЫ ДЛЯ СЕБЯ

1. Был ли в вашей жизни человек, чьё обаяние вы приняли за зрелость? Когда вы заметили разницу?
2. За что именно вас «купили» в начале: за признание, за тепло или за надежду?
3. Что в вас самое нежное и открытое — то, чем легче всего воспользоваться?

Глава 2

Стулья и сломанный нос

о звоночке, который я не услышала



Знак почти всегда приходит вовремя.

Это мы приходим к нему поздно —

слишком уверенные в себе, чтобы понять его сразу.

Тот, для кого чужая боль — это «бывает»,

уже сказал о себе всё.

Звоночек был в самом начале. Я его услышала — и не позволила себе понять.

Корпоративный тренинг, командообразование. Глупая игра: стульев на один меньше, чем людей, все ходят по кругу, потом пауза, и нужно успеть сесть. Толкотня, азарт, смех. И в этой толкотне один из мужчин, бросившись к стулу, врезался лбом в лицо другому. Хруст. Из носа хлынула кровь. Человеку сломали нос прямо там, среди веселья и «сплочения команды».

Все растерялись. А Дина — нет. Она сказала спокойно, почти одобрительно: «Бывает. Мужчины должны быть сильными. Это жизнь».

Цена входа

Вот тогда мне нужно было встать и уйти. Потому что человек, для которого чужая сломанная кость — это «бывает» и «это жизнь», уже сказал о себе всё. Цена входа — кровь, и эта цена её устраивала.

Но я не ушла. Я списала на нервы, на неловкость момента, на оправдание: «Она же не виновата, что он неудачно сел». Я объяснила за неё. Я всегда умела объяснять за других, лишь бы не смотреть прямо.

Эта привычка объяснять за того, кто причиняет боль, родом из детства. Ребёнок, которому больно, не может уйти от родителя: ему некуда. И тогда он научается оправдывать того, от кого зависит: «мама устала», «папа не в духе». Так выживают маленькие. Беда в том, что взрослая женщина продолжает оправдывать тех, от кого давно могла бы уйти.

Подъёмник в гору



Старый подъёмник: ползёт медленно, со скрипом, но честно

В Цахкадзоре есть канатка. Подъёмники старые, ещё советские, движутся так медленно, что кажется — вот-вот остановятся. Кресла ползут вверх по склону, поскрипывая, раскачиваясь, и нет никакой возможности это ускорить. Только сидеть и ждать.

Я смотрела на этот упрямый подъём и думала о своей карьере. Я ведь всё делала правильно: поднималась честно, ступень за ступенью, не перепрыгивая, не толкаясь. И это нормально, что подъём долг и тяжёл. Гора и должна быть тяжёлой.

Но я тогда не различала две вещи: трудность подъёма и злой умысел того, кто раскачивает твоё кресло нарочно. Работа сама по себе бывает изматывающей, в этом нет токсичности. Дедлайны, требовательность, усталость — это просто гора. Токсично не то, что трудно. Токсично, когда кто-то исподволь раскачивает твоё кресло и убеждает тебя, что это всего лишь ветер.

Я ехала на том подъёмнике одна. Подо мной медленно проплывали верхушки сосен, пахло смолой и нагретой хвоей, а далеко внизу блестел ручей. Кресло слегка покачивалось на ветру, и сначала меня это пугало, работала старая привычка тела ждать подвоха. Но ветер был просто ветром. Он не хотел мне зла. Он раскачивал кресло, потому что так устроен мир, а не потому, что кто-то решил проверить, не боюсь ли я высоты.

И я вдруг поняла, что давно разучилась отличать одно от другого. Полтора года меня раскачивали нарочно и называли это ветром: «Это просто работа», «это просто требовательность», «все так живут». И я верила, и сама считала чужую жестокость корпоративной нормой. Но на том подъёмнике, на ветру, который был просто ветром, я впервые за долгое время почувствовала разницу. Это очень важная разница. Может быть, самая важная из всех.

ОСТАНОВКА. ВОПРОСЫ ДЛЯ СЕБЯ

1. Какой «звоночек» в начале вы однажды объяснили и пропустили?
2. Кого вы привыкли оправдывать, и откуда у вас эта привычка?
3. Где в вашей жизни вы путаете честную трудность с тем, что вас раскачивают нарочно?



ЧАСТЬ II

Как меня гасили



Здесь — будни. Туман без ясных правил, ночные сообщения, публичные уколы. Корпоратив, на котором я открылась и поплатилась потом за свою откровенность. И друг, который оказался не другом. Долина всё это время будет стоять рядом и подсказывать слова.

Глава 3

Туман без почвы под ногами

обесценивание, нечёткие задачи, три кнопки



Стройка не спит. Прожекторы горят всю ночь.

Утром на лесах — новые люди.

А кто из вчерашних сегодня не смог больше выйти на работу,

не спрашивает никто.

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.