



ЖИЗНЬ БЕЗ МЕНЯ

— ♦ —
А где во всём этом я?

Татьяна Миниярова

Татьяна Миниярова

**Жизнь без меня. А
где во всём этом я?**

«Автор»

2026

Миниярова Т. Д.

Жизнь без меня. А где во всём этом я? / Т. Д. Миниярова —
«Автор», 2026

Можно быть сильной, нужной, всё успевать — и однажды обнаружить, что тебя самой в собственной жизни почти нет. «Жизнь без меня» — честная книга о том, как мы незаметно исчезаем за чужими ожиданиями, правильными решениями и бесконечным «надо». И о возвращении к себе — без красивого побега, громких обещаний и новой идеальной версии себя. Для тех, кто однажды тихо спросил: «А где во всём этом я?»

Содержание

Пролог	5
Глава 1. Карта, которую тебе выдали	8
Глава 2. Чемоданы чужих ожиданий	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Татьяна Миниярова

Жизнь без меня. А где во всём этом я?

Пролог

Когда устаёшь не жить, а справляться

Я долго не понимала, что со мной происходит.

Мне казалось, я просто устала. Это было самое привычное и безопасное объяснение. Усталость можно списать на маленького ребёнка, на тревогу, на новости, на недосып, на долгую разлуку с мужем, на быт, который никогда не заканчивается. Она понятна. Её не нужно слишком глубоко рассматривать. Достаточно сказать себе: сейчас такой период, надо потерпеть, потом станет легче.

Но со мной происходило что-то тише и глубже обычной усталости.

Иногда человек устаёт не от самой жизни. Он устаёт от того, что слишком долго её выполняет. День за днём он делает то, что нужно: отвечает, ждёт, решает, собирается, держится, не разваливается. Постепенно привыкает к состоянию, в котором от дня уже не ждёшь радости и даже не ищешь смысла. Хочется только одного — чтобы он закончился, а ты снова выдержала.

Тогда я ещё не называла это исчезновением. У меня не было такого слова. Была только странная тяжесть внутри, которая становилась всё привычнее.

Я не могу сказать, что в тот период у меня всё было хорошо. Это было бы неправдой. У меня был маленький ребёнок, муж далеко — в долгой командировке, связанной с работой. Формально я не была совсем одна, но основная тяжесть каждого дня ощущалась так, будто лежит на мне.

Связь с семьёй и друзьями стала редкой: не потому, что кто-то исчез навсегда, а потому что у каждого была своя реальность. А моя реальность всё больше сужалась до быта, тревоги, новостей, прогулок, телефона, телевизора для фона и постоянного внутреннего напряжения, которое уже почти не называлось напряжением. Оно просто стало воздухом, которым я дышала.

Я не сразу поняла, что закрываюсь от мира.

Со стороны всё выглядело почти буднично. Я не лежала без сил, не говорила громких слов, не называла себя потерянной. Внешне я продолжала делать всё необходимое. День собирался из простых действий: накормить, выйти, ответить, проверить, дождаться, уложить, не забыть.

Если смотреть со стороны, это могла быть просто усталость женщины, у которой много ответственности и мало опоры.

Но внутри происходило нечто более опасное: я начинала исчезать из собственных дней, даже продолжая в них присутствовать.

Я много гуляла. Почти каждый день, в любую погоду. Тогда мне казалось, что эти прогулки нужны ребёнку, и они правда были нужны. Но сейчас я понимаю: в каком-то смысле они спасали и меня. Я не могла находиться в квартире целыми днями. Мне нужно было хотя бы на пару часов выйти наружу — в город, в движение, в воздух.

Я проходила улицы, дворы, переулки. Смотрела на дома, витрины, людей, которые куда-то шли по своим делам. Кто-то заходил в магазин. Кто-то нёс пакет с продуктами. Кто-то говорил по телефону. Кто-то спешил к автобусу.

И мне почему-то становилось чуть легче от мысли, что за пределами моей квартиры всё ещё что-то движется. Мир не остановился. Он не сузился окончательно до комнаты, тревоги и экрана телефона.

Наверное, я искала не просто прогулку.

Я искала подтверждение, что где-то ещё есть пространство, в котором можно дышать шире. Что я сама ещё не превратилась окончательно в человека, который только выполняет задачи.

Но даже улицы не возвращали меня полностью. Можно идти, смотреть по сторонам, чувствовать ветер на лице, держать в руках пакет, телефон или стакан с кофе, поправлять ребёнку шапку или капюшон — и всё равно вечером понимать: день прошёл, а тебя в нём почти не было.

Один вечер я помню не потому, что в нём случилось что-то особенное.

Наоборот, он был совершенно обычным.

Дочь лежала рядом, уже сонная, тёплая, с ровным детским дыханием. В комнате мерцал экран телевизора. Звук шёл где-то фоном, но я не вслушивалась. На тумбочке стояла кружка с давно остывшим чаем. Свет от телефона подсвечивал пальцы. Я листала экран почти механически, не запоминая ни картинок, ни слов, будто само движение большого пальца могло удерживать меня от внутренней тишины.

За окном было темно. В комнате всё было спокойно — слишком спокойно для того, что внезапно произошло внутри. В какой-то момент я подняла глаза и поняла: уже вечер. День закончился.

Я попыталась вспомнить, что мы делали утром, что было днём, о чём я думала, что чувствовала, чем жила. Сначала это было простое усилие памяти, почти случайное. Но чем дольше я пыталась собрать день, тем неприятнее становилась ясность: я почти ничего не могла вспомнить.

День не был плохим. В нём даже происходили обычные вещи. Просто меня самой в нём почти не было.

Я всё сделала. Накормила, погуляла, ответила, уложила, проверила, подождала, выдержала. Снаружи день был нормальным. Даже выполненным. Но внутри было ощущение, будто меня провели через него, не спросив, присутствую ли я вообще.

День был выполнен.

Но не прожит.

Я помню, как в теле появилась странная холодная пауза. Не паника, не слёзы, не резкий испуг. Скорее неприятная ясность, от которой на секунду будто сбивается дыхание. Телевизор продолжал звучать, телефон лежал в руке, дочь была рядом, ничего вокруг не изменилось.

Но я вдруг увидела то, что раньше не хотела или не могла увидеть: это была моя жизнь, в которой всё происходило как будто без меня.

Жизнь без меня.

Потом пришёл следующий вопрос: а сколько таких дней уже прошло? Неделя? Месяц? Больше? Я не знала ответа.

Я вдруг очень ясно почувствовала, что перестала участвовать в собственной реальности как живой человек. Я решала бытовые вопросы, ждала новостей, отвечала на звонки, держала происходящее в руках, чтобы оно не развалилось. Но внутри как будто погасла какая-то искра.

Я даже не могла сказать, чем по-настоящему увлекаюсь. Что меня радует. Чего я хочу. Всё это стало далёким, неуместным, отложенным на потом.

И тогда я впервые по-настоящему испугалась. Не из-за какого-то конкретного события. Я просто почувствовала собственное отсутствие.

Мы часто называем такие состояния усталостью. Иногда — выгоранием. И обычно объясняем их очень просто: слишком много нагрузки, слишком много ответственности, слишком мало отдыха. В этом есть правда.

Но бывает состояние глубже обычного истощения. Не только от дел, недосыпа или количества задач, а от того, что человек слишком долго действует без ощущения собственного участия.

Дни идут. Решения принимаются. Обязанности выполняются. Но внутри появляется странная дистанция. Будто ты всё ещё находишься в своей жизни, но уже не совсем как её живая участница. Скорее как человек, который выполняет положенную роль.

Самое страшное в этом состоянии — оно редко выглядит страшно.

Человек продолжает заботиться, отвечать, ждать, быть собранным, быть нужным. Иногда даже улыбаться. Снаружи всё может выглядеть нормально, и именно поэтому внутреннее исчезновение так легко пропустить.

Его можно долго объяснять усталостью, периодом, характером, ответственностью, взрослой жизнью. Можно говорить себе: все так живут, надо потерпеть, сейчас не время, потом станет легче.

Но однажды обычный вечер становится зеркалом.

И в нём появляется вопрос, от которого уже невозможно отвернуться:

а где во всём этом я?

Часть I

Как мы незаметно исчезаем из собственной жизни

Глава 1. Карта, которую тебе выдали

Я долго думала, что иду своим путём. А потом увидела: многие дороги во мне были проложены ещё до моего выбора.

Позже я начала понимать: тот вечер не возник из ниоткуда.

Я не исчезла из своей жизни за один день. Не было одного резкого момента, после которого я вдруг перестала чувствовать себя живой. Всё происходило гораздо тише. Почти незаметно. Так часто бывает с вещами, которые потом кажутся очевидными: сначала они становятся привычкой, потом — характером, потом — судьбой. И только позже, когда внутри что-то останавливается, человек начинает оглядываться назад и спрашивать: как я вообще сюда пришла?

Я пришла туда не хаотично.

Я шла по карте.

Не по той, которую сама когда-то села и нарисовала, внимательно прислушиваясь к себе. А по той, которую мне выдали как что-то само собой разумеющееся.

В ней были понятные ориентиры: быть хорошей, не доставлять проблем, справляться, выбирать правильно, не ошибаться, не быть слишком неудобной, не хотеть слишком странного, не просить слишком много, идти туда, где безопаснее, понятнее, где проще получить одобрение.

В такой карте всё выглядит разумно.

Никто не говорит: «откажись от себя». Наоборот, всё звучит как забота, воспитание, здравый смысл, взрослая жизнь. Именно поэтому её так трудно поставить под вопрос.

Карта редко приходит в руки с надписью: «это не твоё».

Она приходит как нормальность. Как порядок вещей. Как фразы, которые повторяют взрослые. Как взгляды, которыми одобряют одно и не одобряют другое. Как молчание после твоего желания. Как похвала за удобство. Как тревога, если ты вдруг хочешь не туда, не так, не вовремя.

Я не помню один-единственный момент, когда мне будто официально вручили эту карту. Скорее помню общий тон, из которого она складывалась.

Есть желания «нормальные», а есть такие, после которых на тебя смотрят чуть внимательнее и спрашивают: «А зачем тебе это?»

Есть поведение удобное, за которое тебя считают взрослой не по возрасту. Есть молчание, которое принимают за воспитанность. Есть терпение, которое называют характером.

Есть желание большего, которое быстро возвращают на землю: не выдумывай, будь проще, сначала подумай, как надо, а не как хочется.

В какой-то момент ребёнок начинает понимать не только слова, но и воздух вокруг них.

Он чувствует, какой его версии рады больше. Той, которая не спорит. Той, которая справляется. Той, которая не просит лишнего. Той, которая умеет потерпеть. Той, рядом с которой взрослым спокойнее.

И постепенно удобство начинает путаться с любовью, а правильность — с безопасностью.

Так карта становится внутренней.

Сначала ты просто учишься ориентироваться в мире. Потом начинаешь ориентироваться в ожиданиях. Потом однажды уже не понимаешь, где заканчивается твой внутренний голос и начинается выданный маршрут.

В детстве такая карта действительно нужна.

Ребёнок не может сам с нуля понять, как устроена жизнь, что безопасно, что опасно, как разговаривать с людьми, где границы, что такое ответственность, как не разрушить себя и других. Сначала мы берём ориентиры у тех, кто старше: через семью, школу, город, культуру,

чужой опыт. Мы впитываем не только правила, но и интонации — за что нас считают хорошими, где нас стыдят, где нами гордятся, где от нас отворачиваются, что называют мечтой, а что глупостью.

Проблема не в том, что карта была.

Проблема начинается тогда, когда человек вырастает, а карта остаётся единственным разрешённым способом двигаться.

Мне долго казалось, что взрослая жизнь и есть умение следовать правильному маршруту. Делать то, что надо. Не разочаровывать. Не создавать лишнего шума. Если страшно — собраться. Если тяжело — потерпеть. Если хочется другого — сначала доказать, что имеешь на это право. Если внутри появляется сомнение — не драматизировать. Если устала — значит, просто период такой. Если не радует то, что должно радовать, — значит, проблема во мне, а не в маршруте.

В такой логике легко стать человеком, который внешне живёт правильно, а внутри постепенно перестаёт понимать, где он сам.

Карта не обязательно ведёт в плохую жизнь.

В этом и сложность.

Она может вести в социально понятную, внешне нормальную, даже одобряемую реальность. Там могут быть отношения, семья, работа, обязанности, планы, покупки, документы, разговоры о будущем. Там может быть много того, что принято считать успехом или хотя бы правильным порядком.

Но если этот порядок не был по-настоящему соотнесён с тобой, он постепенно начинает требовать цену. Сначала небольшую: промолчать, потерпеть, отложить, согласиться. Потом больше: перестать спрашивать себя, чего хочешь. Потом ещё больше: начать считать собственное отсутствие нормой.

В моей карте было много слов о силе.

Но эта сила часто означала не живую внутреннюю опору, а способность не показывать, как мне на самом деле. Быть сильной значило держаться: не разваливаться, не грузить других, не нуждаться слишком явно, не просить, если можно справиться самой, не делать из своих чувств событие. Даже если внутри всё уже устало.

Снаружи это может выглядеть достойно.

Внутри — постепенно превращаться в одиночество.

Потому что если ты всё время должна быть сильной, то очень скоро перестаёшь понимать, где можно быть просто живой.

Я не сразу увидела, как часто сверялась с этой картой. Это проявлялось не только в больших решениях. Чаще — в мелочах.

Я могла хотеть отдохнуть, но почти сразу внутри поднималось: сейчас не время. Могла почувствовать обиду, но тут же исправляла себя: не драматизируй. Могла захотеть попросить помощи, но уже заранее отвечала за другого человека: ему тоже тяжело. Могла поймать злость, но тут же стыдила себя: будь нормальной. Могла почувствовать, что мне тесно в каком-то решении, но быстро находила объяснение, почему так правильнее, спокойнее, безопаснее.

И каждый раз это выглядело разумно.

В этом была главная ловушка.

Карта редко заставляет тебя грубо. Она чаще убеждает. Она говорит голосом осторожности, зрелости, благодарности, ответственности. Она не запрещает жить прямо. Она просто каждый раз немного поправляет направление.

Чаще туда, где ты понятная, чем туда, где ты живая.

Я стала вспоминать это не как один эпизод, а как множество похожих внутренних движений.

Как будто где-то внутри всегда лежал невидимый лист с пометками: это можно, это нельзя, это прилично, это слишком, это по-взрослому, это стыдно, это благодарно, это эгоистично. И каждый раз, когда появлялось моё живое желание, оно сначала проходило через этот лист.

Я могла захотеть чего-то простого — отдыха, тишины, другого решения, другой реакции, другого маршрута.

Но почти сразу внутри появлялась проверка: а нормально ли это? А не слишком ли? А не подведу ли я? А не будет ли потом стыдно? А что скажут? А выдержат ли меня такой?

И пока я отвечала на эти вопросы, само желание становилось всё тише. Иногда оно вообще исчезало. Оставалось только привычное: ладно, не сейчас.

Снаружи это выглядело как разумность. Внутри — как отказ от себя, который повторялся так часто, что перестал казаться отказом.

И вот это «нормально» может оказаться самым тихим способом исчезнуть.

Я долго путала нормальность с жизнью. Если день собран, значит, всё в порядке. Если дела сделаны, значит, я справляюсь. Если никто не видит катастрофы, значит, её нет. Если можно объяснить усталость обстоятельствами, значит, не нужно идти глубже.

Но жизнь не всегда исчезает через катастрофу.

Иногда она уходит через идеально объяснимую нормальность: через быт, который «у всех»; через ответственность, которую «надо»; через решения, которые «логичные»; через роль, которую «сама взяла»; через привычку жить так, чтобы к тебе не было вопросов.

В прологе был вечер, когда я увидела своё отсутствие.

В первой главе мне важно сказать другое: это отсутствие готовилось задолго до того вечера.

Оно складывалось из маленьких согласий с маршрутом, который я не проверяла. Из привычки идти туда, куда вроде бы правильно. Из страха остановиться и признать, что правильность не всегда равна правде.

Иногда человеку кажется, что он выбирает, потому что перед ним действительно есть варианты.

Но если все варианты заранее проходят через чужую систему одобрения, это ещё не свобода.

Можно выбрать университет, работу, отношения, город, формат жизни — и всё равно выбирать внутри узкого коридора, где главный вопрос не «что моё?», а «что нормально?».

Можно менять декорации и оставаться в той же карте.

Можно переезжать, начинать заново, покупать новые вещи, строить планы, но внутри продолжать сверяться с невидимым чужим голосом: так можно? так правильно? так не стыдно? так достаточно похоже на жизнь, которую должны одобрить?

И тогда даже перемены не всегда возвращают к себе. Иногда они просто становятся новым маршрутом по старой карте.

Я не хочу сказать, что всё, чему нас учили, было ложью. Это было бы слишком просто.

В карте были и нужные вещи: ответственность, осторожность, умение думать о других, способность выдерживать, не разрушать всё первым импульсом. Без этого невозможно жить. Без этого человек не становится свободным — он просто теряет берега.

Но есть разница между картой, которая помогает ориентироваться, и картой, которая запрещает смотреть по сторонам.

Есть разница между правилом, которое защищает жизнь, и правилом, которое постепенно стирает человека из неё.

Есть разница между взрослостью и постоянным отказом от себя под видом взрослости.

Мне потребовалось много времени, чтобы начать это различать. Потому что карта была привычной. А привычное почти всегда кажется правдой. Даже когда внутри от него становится тесно.

Я могла смотреть на свою жизнь и думать: ну а что не так? Всё же объяснимо. Так живут многие. Так надо. Такой период. Это нормально. У меня нет права жаловаться. У других сложнее. Я сама выбрала. Я должна справиться.

Но чем дольше я повторяла это, тем меньше слышала себя.

И однажды стало ясно: карта может быть правильной, понятной, безопасной, одобренной — и всё равно не быть моей.

Это не значит, что её нужно было сразу сжечь.

Иногда человек не может просто выбросить старую карту. Она слишком долго помогала ему не потеряться. Она была связана с любовью, страхом, выживанием, попыткой быть принятой, попыткой не остаться одной. Нельзя вырвать её из рук грубо и сказать: теперь живи без неё.

Но можно начать делать другое.

Можно впервые развернуть её перед собой и спросить: а кто это нарисовал?

Почему здесь отмечены только эти дороги?

Почему мои желания подписаны как опасные?

Почему удобство обозначено как любовь?

Почему терпение выглядит как добродетель даже там, где оно давно стало исчезновением?

Почему на этой карте так много маршрутов для того, чтобы быть нужной, и так мало — для того, чтобы быть живой?

Наверное, именно с этого и начинается первое возвращение. Не с того, что ты сразу находишь свою дорогу. А с того, что перестаёшь считать выданную карту единственной реальностью.

Ты ещё можешь идти по старым маршрутам. Можешь бояться свернуть. Можешь снова выбирать понятное, потому что внутри пока нет сил на другое. Можешь сомневаться, откладывать, возвращаться к привычному.

Но теперь ты хотя бы начинаешь видеть: не всё, что внутри меня звучит как «надо», действительно моё.

Не всё, что называют нормальным, возвращает меня к жизни.

Не каждый правильный маршрут ведёт туда, где я есть.

И тогда на месте прежней уверенности появляется первый тихий вопрос.

Не громкий, не окончательный, но уже настоящий:

а где на этой карте я?

Глава 2. Чемоданы чужих ожиданий

Я уставала ещё и от необходимости делать всё так, будто мне не тяжело.

Карта показывала, куда идти. Но она не приходила пустой. К ней всегда прилагался багаж. Сначала он почти не ощущался.

Несколько простых правил, которые будто бы помогают жить: быть хорошей, быть разумной, не подводить, держаться, не требовать слишком многого, думать о других, не делать из своих чувств проблему.

В этих правилах не было ничего нарочито жестокого. Наоборот, многие из них выглядели как основа нормальной жизни. Они учили не разрушать, не бросать, не быть равнодушной, не думать только о себе. В них была своя логика, своя польза, своя защита.

Но такая ноша становится тяжёлой не сразу.

Сначала она похожа на воспитание. Потом — на характер. Потом — на ответственность. И только гораздо позже становится видно: ты несёшь уже не просто свои решения, а целый набор представлений о том, какой тебе нужно быть, чтобы тебя было легче принять.

После карты из первой главы я долго шла не с пустыми руками.

Я несла образ себя, к которому привыкла: сильной, удобной, собранной. Той, которая не разваливается. Той, которая не просит лишнего. Той, которая может устать, но не должна показывать это так, чтобы другим стало неудобно. Той, которая сначала подумает обо всех, а потом, если останутся силы, о себе.

Я не воспринимала это как груз. Мне казалось, это и есть зрелость.

Помню не один большой эпизод, а множество маленьких повторений.

Вечер. Ребёнок наконец успокоился рядом. В комнате стало тише. Я сидела на краю дивана, держала телефон в руке и видела на экране простое сообщение:

«Как ты?» Вопрос был обычный. Почти заботливый. Но внутри он почему-то задевал.

Потому что честный ответ был слишком длинным. Он не помещался в «нормально». Для него нужно было признаться, что я устала. Что мне тревожно. Что я держусь. Что иногда не понимаю, где в этом дне я сама. Что мне хочется не совета, не оценки, не быстрых слов «всё наладится», а хотя бы ощущения, что часть веса можно положить рядом.

Но такой ответ казался невозможным: слишком большим, слишком неудобным, слишком открытым.

Я смотрела на сообщение несколько секунд, чувствовала, как внутри поднимается раздражение, и мне тут же становилось стыдно за это раздражение. Потом я писала короткое:

«Нормально». Иногда добавляла смайлик, чтобы точно не оставить лишнего следа.

Это «нормально» не было просто ответом. Оно закрывало дверь.

После него всё становилось проще и тише. Можно было не объяснять, не быть неудобной, не сталкиваться с чужой растерянностью или с тем, что помощь могут не предложить. Можно было не проверять, выдержит ли другой человек мой настоящий ответ.

Иногда «всё нормально» звучит не как правда, а как способ сохранить образ.

И этот образ весил больше, чем сами дела.

Я долго думала, что устаю от быта, тревоги, ответственности, недосыпа, ожидания новостей, бесконечных решений. Всё это правда утомляет. Но позже я начала видеть другой слой: я уставала ещё и от необходимости делать всё так, будто мне не тяжело.

Я могла заботиться — но желательно спокойно. Выдерживать — но без жалоб. Бояться — но держать лицо. Нуждаться — но не показывать нужду слишком явно.

Это особый вид усталости — когда устаёт не только тело, а роль, которую ты продолжаешь играть даже наедине с собой.

Снаружи может казаться, что человек несёт обычную жизнь: дом, ребёнка, дела, покупки, сообщения, документы, планы, звонки, разговоры. Но внутри к каждому действию пристёгнута невидимая обязанность соответствовать: не подвести, не показаться слабой, не попросить слишком много, не выглядеть неблагодарной, не вызвать раздражение, не признаться, что сил уже нет.

Тогда обычный день становится не просто набором задач. Он становится проверкой. Я не просто делала. Я всё время будто подтверждала: я справляюсь. Слово «справляюсь» долго казалось мне почти почётным.

В нём было достоинство. И я даже немного гордилась этим: я могу, я выдержу, я не сломаюсь, я не буду той, кто создаёт проблемы, я не стану обузой.

В этом действительно есть сила, и я не хочу её обесценивать. Иногда способность собраться спасает. Иногда она помогает пройти период, который иначе невозможно было бы вынести. Иногда «я справлюсь» — единственная внутренняя опора, когда другой рядом нет.

Но если эта фраза становится единственным способом жить, она постепенно перестаёт быть опорой и превращается в приказ.

Справляйся, даже если устала. Справляйся, даже если страшно. Справляйся, даже если хочешь помощи. Справляйся, потому что так тебя знают. Справляйся, потому что иначе непонятно, кто ты.

Так чужой вес становится частью внутреннего голоса.

Уже не обязательно, чтобы кто-то стоял рядом и требовал. Ты сама заранее убираешь лишние чувства. Сокращаешь просьбу до намёка, а потом и намёк убираешь. Объясняешь себе, почему сейчас не время, почему другим тоже тяжело, почему не стоит драматизировать, почему нужно ещё немного потерпеть.

И в какой-то момент груз перестаёт выглядеть чужим.

Он становится «моим характером».

Я не сразу увидела, сколько в этом характере было не меня, а выученной формы: быть сильной, понимающей, взрослой, входить в положение, не требовать, уметь ждать и даже свою боль сначала делать аккуратной, чтобы другим было легче на неё смотреть.

В этом месте очень легко спутать любовь с самостиранием.

Забота о других — важная часть жизни. Ответственность перед близкими — не враг. Умение не разрушать всё своим состоянием — тоже зрелость. Но есть граница, после которой забота перестаёт быть отношением и становится способом заслуживать право остаться нужной.

Ты вроде бы любишь, помогаешь, держишь, терпишь. Но самого тебя внутри этого становится всё меньше. Ты не рядом с другими — ты подстраиваешь себя так, чтобы занимать как можно меньше места.

В моей жизни это чаще проявлялось не в больших решениях, а в мелочах: согласиться, хотя внутри уже было «нет»; ответить мягче, чем чувствую; промолчать, потому что «не время»; не сказать, что обидно, потому что «зачем начинать»; сделать самой, потому что объяснять дольше; не попросить, потому что вдруг откажут; не признаться, что страшно, потому что тогда это станет настоящим.

Каждая такая мелочь кажется небольшой. Но ожидания редко ломают человека одним ударом. Они действуют иначе: постепенно приучают выбирать себя последней.

Иногда привычная ноша пряталась под хорошими качествами. Надёжность, терпение, понимание, сдержанность, самостоятельность, благодарность — всё это может быть прекрасным, если исходит из живого согласия.

Но когда эти качества становятся обязательной формой выживания, они начинают давить.

Надёжность превращается в запрет быть уставшей. Терпение — в запрет признать боль. Понимание — в обязанность оправдывать всех, кроме себя. Сдержанность — в привычку не

говорить правду. Самостоятельность — в одиночество, которое почему-то считается силой. Благодарность — в невозможность признать, что тебе плохо даже там, где «вообще-то всё нормально».

И снова появляется это слово — нормально.

Нормально, что тяжело; что все устают; что не до себя; что нужно потерпеть; что взрослые люди не делают из каждого чувства событие. Сначала обязанности, потом желания. Ты сильная, ты же всегда справлялась.

В какой-то момент «нормально» становится крышкой, под которой копится всё непрожитое.

Самые тяжёлые ожидания — не те, которые звучат грубо.

С грубым давлением хотя бы можно спорить, его легче распознать. Гораздо сложнее с тем, что выглядит как любовь, доверие или признание. Когда тебе говорят не «ты обязана», а «ну ты же сильная». Не «не смей просить», а «ты же сама всё можешь». Не «не чувствуй», а «не переживай, всё будет нормально». Не «будь удобной», а «с тобой так спокойно».

И ты начинаешь дорожить этим образом. Потому что в нём есть принятие.

Если я сильная — мной можно гордиться. Если я удобная — меня легче любить. Если я всё понимаю — со мной меньше конфликтов. Если я не требую — меня не отвергнут за лишнюю нужду. Если я справляюсь — значит, я не обуза.

Так груз становится не только тяжестью, но и пропуском к близости.

Именно поэтому его так трудно поставить на пол.

Когда человек несёт чужой чемодан только из страха, это ещё можно однажды увидеть и сказать: не моё. Но если этот чемодан связан с надеждой быть любимой, всё сложнее. Тогда отпустить его означает рискнуть не только привычкой, но и образом себя, за который тебя когда-то принимали.

Кто я буду, если перестану быть той, которая всё выдерживает? Кто я буду, если скажу, что мне тяжело? Кто я буду, если откажусь, не пойму, не войду в положение, не смогу?

Эти вопросы поднимают не каприз, а очень древний страх: если я перестану соответствовать, останусь ли я в связи?

Наверное, поэтому я так долго несла больше, чем могла.

Не потому, что не видела усталости.

А потому что где-то внутри усталость казалась меньшей угрозой, чем возможность перестать быть той, которую удобно знать.

Но вместе с усталостью копилось ещё кое-что, о чём мне долго было стыдно думать.

Злость.

Она появлялась в самые неподходящие моменты: на простой вопрос, на чужую просьбу, на очередное «ну ты же сможешь», на сообщение, в котором от меня снова чего-то ждали. Я могла раздражаться не потому, что человек сделал что-то ужасное, а потому что внутри уже не оставалось места. Любой новый запрос, даже небольшой, падал не на пустой стол, а на гору того, что я и так несла.

И тогда злость казалась неправильной.

Как будто хорошая, любящая, взрослая женщина не должна так реагировать. Как будто раздражение доказывало, что со мной что-то не так.

Теперь я думаю иначе.

Иногда злость — не доказательство плохого характера. Иногда это последняя живая часть внутри, которая ещё пытается сказать: мне слишком много. Меня давно не слышат. Я не могу всё время быть удобной и благодарной за то, что на меня снова положили вес.

Но тогда я чаще всего не слушала эту злость.

Я прятала её глубже, смягчала голос, делала лицо спокойнее, писала «ничего страшного», «я сделаю», «всё нормально». И чем больше я гасила раздражение, тем сильнее уставала.

Подавленная злость тоже становится багажом.

Только его особенно трудно признать своим: он кажется некрасивым, стыдным, опасным.

Снаружи всё не выглядело трагедией. Я не стояла посреди комнаты с настоящими чемоданами. Но ощущение веса было вполне телесным. Плечи трудно расслабить. Челюсть сжимается незаметно. В голове заранее прокручиваются чужие реакции. Тело ещё идёт, но уже давно не отдыхает. Улыбка появляется раньше, чем ты успеваешь понять, хочешь ли улыбаться. Голос звучит спокойно даже тогда, когда внутри всё просит остановиться.

В этом и есть коварство ожиданий: они живут не только в мыслях.

Они поселяются в теле.

Тело начинает заранее готовиться к тому, что нужно выдержать. Собраться перед разговором. Смягчить голос. Убрать раздражение. Не показать обиду. Сжать слёзы. Не выдать усталость. Проснуться уже в состоянии внутренней мобилизации.

И если так жить долго, то даже отдых перестаёт быть отдыхом. Потому что внутри всё равно остаётся сторож: а вдруг сейчас что-то понадобится? А вдруг кто-то напишет? А вдруг надо ответить? А вдруг нельзя расслабляться полностью?

Я начала понимать, что чемоданы чужих ожиданий — это не всегда чужие требования в чистом виде.

Иногда это то, что я сама уже несла за других заранее.

Я заранее думала, как не обидеть. Заранее подбирала мягкие слова. Заранее уменьшала просьбу. Заранее готовила объяснение. Заранее соглашалась с тем, что мне неудобно. Заранее делала себя понятной, чтобы никому не пришлось сталкиваться с моей настоящей сложностью.

И чем дольше я так жила, тем меньше понимала, чего хочу сама. Потому что желание требует места. А всё место было занято багажом.

Это не значит, что нужно было стать равнодушной, грубой или думать только о себе. Эта мысль долго пугала меня. Мне казалось: если я перестану быть такой понимающей, я превращусь в плохого человека. Если начну выбирать себя, значит, кого-то брошу. Если скажу, что мне тяжело, значит, стану неблагодарной. Если признаю злость, значит, разрушу отношения.

Но между самостиранием и равнодушием есть огромное пространство. В нём можно любить — и не исчезать. Заботиться — и не делать себя последней. Быть ответственной — и не превращать свою жизнь в бесконечный экзамен на удобство. Просить — и не считать себя слабой. Говорить «мне тяжело» — и не оправдываться за сам факт своей живости.

Я тогда ещё не умела жить в этом пространстве.

Я только начинала видеть, что оно вообще существует.

И, наверное, именно это было самым важным: впервые усомниться не в своей любви, не в ответственности, не в способности справляться, а в самом весе, который я привыкла считать нормальным.

Может быть, не всё, что я несу, правда моё.

Может быть, часть этих чемоданов когда-то поставили рядом со мной, а я взяла их, потому что не знала, что можно иначе.

Может быть, часть из них я несла из любви. Часть — из страха. Часть — из привычки. Часть — потому что когда-то за это меня принимали.

И если первая глава была про карту, то вторая — про то, что по этой карте редко идут належке.

Сначала ты просто выбираешь понятный маршрут. Потом незаметно берёшь то, что «должна» взять с собой: быть сильной, быть удобной, быть нормальной, быть благодарной, быть той, которая справляется.

А потом однажды понимаешь: дело не только в дороге. Дело ещё и в том, что ты почти всё время идёшь с чужим весом в руках. И чем дольше несёшь его, тем труднее почувствовать себя дома даже там, где формально уже живёшь.

Потому что дом начинается не только с адреса, стен и ключей. Дом начинается с ощущения: я имею право здесь быть не только полезной, не только удобной, не только сильной, а живой.

Но пока всё пространство внутри занято чемоданами ожиданий, для этого ощущения почти не остаётся места.

И тогда человек продолжает идти: с правильной картой, с тяжёлым багажом, с внешне нормальной жизнью — и всё меньше понимает, где в этой дороге он сам.

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.