

ШАРМ

ОЛЕСЯ КИРИСОВА

Реальная история

АБЬ ЮЗА

18+

Олеся Кирисова

Шарм абьюза

«Автор»

2026

Кирисова О.

Шарм абьюза / О. Кирисова — «Автор», 2026

Жизнь как она есть — без прикрас, цензуры и со всеми скрытыми приправами, вплоть до капли яда. Перед вами — честный, пронзительный сборник, лично прожитых автором данной книги, историй, в которых открыто делится своим опытом: через боль, испытания, моменты счастья и духовной свободы. Здесь нет определенного порядка. Вы можете открыть любую страницу и выбрать именно ту тему, которая откликается в вашем сердце прямо сейчас. После каждой истории вас ждут пустые строки, на которые будут излагаться ваши чувства, мысли и переживания. Напишите свою историю исцеления. Почему стоит прочитать эту книгу: Интерактивный формат: уникальное сочетание реальной живой прозы и безопасного пространства в виде воркбука. Свобода чтения: изучайте главы в любом порядке, ориентируясь только на свое внутреннее состояние. Эффект терапии: книга помогает запустить процесс исцеления самых глубинных ран и ощутить долгожданную легкость в сердце и обрести внутреннюю опору.

© Кирисова О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава	6
Инструкция к пользованию этой книги-тетради «Вера в себя»	7 10
Что это такое самооценność?	11
Для меня этот период приравнивается к смерти.	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Шарм абьюза

Глава

История создания этой книги-тетради

Как-то я стала свидетелем грубого отношения мужчины к своей женщине, в детском театре. Он грубил ей, покрикивал, прям при всех, а я в этот момент была просто наблюдателем этой возмутительной картины, я работала.

Чуть позже, история повторилась. Персонажи другие, а манера исполнения «спектакля» все та же. И так было в течение всего рабочего дня.

Приехав домой, я стала ощущать внутри горькое послевкусие. Оно усиливалось и становилось все тяжелее внутри. Оно обретало форму внутри меня. А еще спустя пару дней это переросло в нестерпимую боль, от которой я не могла никуда скрыться. Она разрасталась во мне и обжигала мне душу, словно ядом разливалась по уголочкам моего сердца.

В тот момент я поняла, что не справляюсь с этим внутренним давлением, и я приняла решение поехать на ночную молитву. Спустя час, ничего не поменялось. Я продолжала молиться. Прошел еще час. И ничего. Я стала рыдать от боли и непонимания, что мне с этим делать. Потому что ощущения были настолько яркие, что оно стало пропитывать мое естество, будто это принадлежит мне и моей судьбе.

Чуть позже произошла встреча с моим духовным наставником. Мы пошли с ней поговорить. Я поделилась своими чувствованиями. На что она сказала:

«Ты готова делиться своей историей?»

Мой ответ был утвердительный.

«Пришло время выносить все в свет. Пиши. Начни говорить», — продолжила она.

Именно тогда моя боль приобрела новый формат. Произошло преобразование боли в цель. Как будто тот темный шар, что внутри меня утяжелял мой путь, вышел из глубины души и стал светом, на который я двигалась в течение года.

Название пришло само. Мне не хотелось делать из книги просто сгусток, терзающих душу, историй. Мне хотелось показать, что итог таких историй может быть началом чего-то великого и достойного в жизни.

Моя идея заключается в том, чтобы пролить свет в эти темные уголки души и помочь вычистить каждый уголок сердца и навести там порядок, чтобы душе хотелось танцевать и наслаждаться настоящим счастьем, которое возможно и доступно для каждого.

Все, что тут написано, это исключительно мой взгляд на вещи, мой путь, моя жизнь, такая какая есть. И зная, что моя история не единичная, я искренне хочу, чтобы женская душа обрела спокойствие, мир и чувство безопасности, которое вполне реально. И эта тетрадь для этого, чтобы пройдя ад собственного бытия, женщина снова поверила в себя и стала цвести, изнутри, по-настоящему.

Люблю каждую прекрасную женскую душу. Обнимаю каждое женское сердце, которое так нуждается в тепле и заботе.

Глава

Благодарность

На самом деле книги всей не хватит, чтобы вместить в себя все имена, которые повлияли на становление моей личности и на исцеление моего сердца.

И я решила вписать лишь тех, без кого эта книга не могла бы существовать.

В первую очередь выражаю благодарность проекту для женщин и детей, пострадавших от домашнего насилия «Дом Убежище». Руководителю проекта Наталье Краснослободцевой, которая боролась за меня тогда, когда я сама себя «закапывала». Всем волонтерам центра, которые не просто давали ценные знания по восстановлению психики, становлению характера, воспитанию детей, но укутывали меня и моих трех подростков невероятным объемом тепла и любви.

Благодарна моему духовному наставнику Екатерине Сиреканян, которая и по сей день «поправляет мой светильник», вытирает слезы, протягивает руку помощи и верит в меня всегда больше, чем я сама в себя верю.

Благодарна моей младшей сестричке Дарье, которая видит меня такой, какой я могу быть только с ней, настоящей, иногда глупой, иногда легкомысленной, иногда безумной, иногда смеющейся во все горло, иногда с наивероятными мечтами, в целом – разной, но собой. Для меня это ценно. Ведь она всегда рядом, не смотря на тысячи километров между нами.

Благодарна Алене Майзик, моему, не просто бизнес-тренеру, а человеку, который повлиял на мое становление личности. Уверенной в себе, понимающей, что я хочу и что я могу сделать. Она укрепляла мой дух, который является главным «дирижером» моей жизни и по сей день. Вырастить корни у человека может только тот, кто по истине имеет не менее крепкие корни внутри себя самого.

Благодарна Оксане Аникеевой, которая проводила со мной психологическую работу. Вытаскивала из меня глубинные страхи, мое непросьение, которое было спрятано, и помогала мне с этим справиться. Она помогала мне видеть и чувствовать потребности моего физического тела и моей души.

И конечно же я благодарна моей духовной семье – «Христианскому Центру Восстановление» или коротко, ХЦВ, за поддержку, за наставления, за мудрость и безусловную любовь, которая проистекает через тех людей, с которыми я соприкасаюсь и по сей день.

Я не могу оставить без внимания и себя. Ведь то, что я сделала, это в первую очередь мои усилия. Над собой, над своим характером, над своим видением жизни, над своим мировосприятием. Правда, я горжусь собой и смело заявляю об этом. Это моя личная победа, которая может послужить надеждой для тех женщин, которые живут той жизнью, которой жила я когда-то.

Инструкция к пользованию этой книги-тетради

Милая моя, драгоценная моя, вот и начинается наш с тобой удивительный путь к самой себе. Порой это будет легким и увлекательным путешествием, а порой будет напоминать хождение по воде. Иногда у тебя будет рождаться желание все бросить и сжечь эту книгу, а иногда будешь находить в ней понимание и утешение. Потому что ты многогранная и невероятная. И твоя душа и твой разум порой будут сопротивляться изменениям. Знай, это нормально. И помни, все пройдем вместе. Мысленно я буду рядом.

Здесь собраны разные истории из моей жизни. Собран мой опыт прохождения этих событий. Описаны мои чувства, страдания, радости, испытания, трудности, моменты счастья и удовлетворения, одним словом, жизнь как она есть. Без прикрас, со всеми приправами и порой с капелькой яда...

Истории, рассказанные здесь, между собой не связаны. Поэтому можно открывать любую страницу, любую тему. Ту, которая отзывается внутри. Если, читая, ты чувствуешь внутри, что не готова сейчас это вытаскивать из себя, не трогай. Не мучай себя. Дай себе время и выбери ту тему, которая зовет тебя в данный момент.

После каждой истории тебе предлагается некое пространство для изложения своих мыслей, своих чувств и эмоций. Это самая важная часть. Не просто прочитать, а вытащить из себя то, что гложет тебя изнутри и мешает тебе жить. Убрать то, что отравляет твое сознание. Ведь то, что внутри тебя живет рождает аромат души, который ощущается другими людьми, находящимися рядом с тобой. Также, как и ты, ощущаешь легкость находясь рядом с человеком или же, наоборот, чувствуешь, что по тебе «проехали танком» после взаимодействия с определенными людьми, так и другие, чувствуют тебя. Поэтому важно следить за внутренней чистотой своего сердца. Важно отслеживать свои реакции и прилагать усилия для очищения своего внутреннего пространства и заполнения его светом, теплом и комфортом.

Вот именно поэтому я создала эту книгу, которая будет тебе помогать преобразовывать себя в нового человека, в драгоценную жемчужинку, которой ты уже являешься, но еще не понимаешь этого до конца.

Пиши все, что будет в мыслях. Здесь нет неправильных ответов и здесь никто не ставит двойки за написанное. И это останется между мной и тобой.

Я мысленно буду помогать тебе проживать эти памятные, непростые моменты. Ты это почувствуешь. Потому что я пишу с любовью. Потому что для меня самое дорогое в этом мире – это душа. И ради этого было создано безопасное пространство для хранения таких воспоминаний. Я благословляю тебя на этот путь и молюсь за тебя, от всего своего безграничного сердца.

Мои драгоценные, я создала эту уникальное пространство не ради себя, а ради изменений жизни женщин и детей, которые проживают те страшные моменты жизни, через которые проходила я и мои трое детей-погодок.

Здесь я буду делиться не только своей историей из прошлой жизни, освещать моменты из настоящей жизни, чтобы каждая из вас увидела отклики в своем сердце и смогла решиться на новую, неизведанную жизнь, а также создать уютное, укромное местечко, куда смогут прятаться ваши мысли, которые я помогу вам доставать из захлавленного подвала вашей души.

Хочу показать своим примером, что счастливая жизнь в спокойной атмосфере-реальна! Что любовь к себе — неотъемлемая часть здорового бытия. И она не имеет ничего общего с высокомерием, задранной носом и самоуверенностью, о которой мы слышим из каждого говорящего утюга.

Здоровую самооценку реально выстроить, прилагая усилия.

Главное принять решение!

А на принятое решение ВСЕГДА приходит возможность его реализовать.

Верить в себя и идти, не боясь ошибок и осуждения людей.

Выбирать себя! Беречь себя! Ведь ТЫ У СЕБЯ ОДНА

Моя боль — моя радость

Мои шрамы — моя сила

Мои страдания — моя победа

Мои слезы — моя улыбка

Все, что описывается в моей книге, сугубо мой личный, прожитый опыт. Не ради славы и признания, а ради женщин и детей, которые увидев себя в этих историях, зажгли в себе огонь надежды на светлое будущее.

Ведь наш выбор и наша жизнь ЛИШЬ В НАШИХ РУКАХ!!!

Будущее наших детей, тоже наша ответственность.

И лишь мысль о проклятом будущем моих детей заставила меня решиться на этот шаг.

Шаг в неизвестное, но в светлое будущее, которое день за днем, я выстраиваю. Неумело, криво, косо, с миллионами ошибок, но главное — делаю.

Если смогла я, значит сможешь и ты.

Чтобы хоть как-то справляться с душевными терзаниями, я вычерпывала из своей души боль через свое творчество...

Писала стихи...

Вспоминая их содержания, меня сейчас бросает в дрожь... Они остались в отчет доме и скорее всего ушли в небытие...

Но парочку, все-таки сохранились в памяти телефона.

Выложу несколько, а вы пишете, насколько откликается в сердце

Сколько писем написано

Сколько слов сказано

В этом мире немислимо

Проживать по две жизни сразу.

Слова на ветер выброшены

Предложения сказаны

Словно яд по душе

Чернилами смазаны

Начертания тонкие

Обещания зыбкие

Не понимая законов

Вселенной, разбитые...

Эмоции разные

Бушуют в шторме

Рисую образы странные

Страхом заполненные

Потухшими взглядами

Пустые души наполнены

Живя эскизами

Ходят все толпами

Бездумное утро

День... Вечер... Серые...

Бегут друг от друга

Уставшие... Злые

Прячутся, забившись в угол

Вытирая слезы сухие...
Прижимаясь друг к другу, будто
Родные... А по сути чужие...
А сейчас это пространство для тебя...

Выпиши сюда то, что ты не скажешь своему психотерапевту... Пиши то, что никогда никому не говорила... Оно останется здесь, между твоими мыслями. Вытащи то, что давно пылится в подвале твоей памяти...

Не бойся писать скомканно и сумбурно. Это пространство не для показухи, не для правильного письма, не для красивых букв, это пространство только для тебя.

Посмотри на себя маленькую, со стороны. Представь, что ты, взрослая, смотришь на себя маленькую девочку, которая так хочет быть услышанной, нужной и принятой. Вспомни, как ты сидела одна в комнате и плакала... И думала, что ты одна... И сейчас у тебя есть возможность быть той, кто выслушает эту грустную историю, о которой никто никогда не слышал, потому что она была не интересна, как казалось...

Представь, что ты сейчас подходишь к этой маленькой девочке, обнимаешь ее... так нежно, как она всегда этого хотела... И сейчас ты рядом... Слушай внимательно ее историю и записывай... подробно... делай акцент на каждой, даже самой маленькой детали...

Это для тебя, пиши:

Красивый... А я тебя не хочу
Лишь душе моей делал ты больно
По ночам я от боли кричу
Что гуляет по сердцу привольно

Моё нежное тело... Уже не твое...
Мои губы познали другого...
Упустил ты счастье бывшее свое
Не вернуть тебе душу родную.

Ты искал новых встреч океаны
Ты искал самолюбие, власть
Ты нашел? Скажи мне такую,
Чтоб любила с такою же страстью?

Подарю я другому свою любовь,
Подарю я тому, кто оценит,
Пусть лишит меня это снов,
Пусть жизнь мою Бог изменит!

Я отдамся ему целиком
Даже больше, чем ты это знал
По жизни пойдем мы вдвоем
Чтоб ты локти свои кусал!

Этот стих я считала актом некоей свободы, которая проросла в такие слова, отражающие мою боль вперемешку со вкусом собственной ценности.

«Вера в себя»

Это то, что тиран убивает в первую очередь. Сначала это так завуалировано заботой и приправлено " любовью «, что у жертвы даже мыслей не появляется, что происходит запуск бомбы замедленного действия, который работает против женщины.

Вера в себя — это внутренний стержень, который сломать достаточно непросто. Именно поэтому сначала «выбивается» опора под ногами, а затем «добивается» жертва.

А вот примеры фраз, которые я слышала в свой адрес (возможно, и вы слышали):

«Да кому нужны твои цветочные композиции. Кто их будет покупать?»

«Придумала ерунду какую-то»

«После общения с К..ей, ты какая-то не такая. Не общайся с ней, она плохо влияет на тебя»

«Почему так много денег потратила?»

«А ты о семье вообще подумала?»

«Ты моя жена и ты должна исполнять свой супружеский долг»

«Если ты мне не дашь то, что я хочу, мне даст другая»

«Посмотри на себя, какая ты, разве ты хорошая мать?»

«Твое тело тебе не принадлежит»

Сначала «обрезается» связь с обществом, потом с родными, затем устраиваются приступы ревности к водителю такси.

После включается манипуляция детьми. Под страхом опасности женщина готова выполнить все, что угодно, лишь бы защитить свое потомство.

Но на этом этапе, женщина уже настолько ослаблена психологически, что она перестает осознавать происходящую ситуацию. В такие моменты она начинает подстраиваться под настроение супруга. Считывает его настроение по шагам, которые доносятся из дальней комнаты.

И в такой период женщина настолько оторвана от реальности и заиклена на муже, что ее цель на день будет лишь одна — выжить в этом дне. Как бы абсурдно это не звучало...

Ведь вера в себя уничтожена...

Напиши сюда то, что ты слышала от тех, кого считала защитой, опорой поддержкой. Выпиши сюда каждое слово, которое откликается слезами и скрежетом сердца. Пиши все! И помни, бумага стерпит все!

Что это такое самоценность?

Это не про эгоизм и не про самовлюбленность и уж тем более не про возвышение себя над другими людьми.

Это про осознание самого существования человека на земле.

Человек ценен не за какие-то поступки, не за его достижения, не за его незаурядную внешность или наличие талантов, либо уникальных способностей.

Это про здоровую самоидентификацию на этой земле. Это про уникальность каждого человека. Это про аутентичность. И это рождается вместе с младенцем. Это про душу.

Приведу пример, который отражает мою мысль, чтобы вам было проще понять.

Если бриллиант упал в грязь, то его ценность не падает. Его стоит лишь поднять и почистить.

Если мы покупаем дорогой наряд и вдруг его пачкаем, то его не выкидываем, а относим в химчистку.

Также и с нашими жизнями.

Дурные слова, которые мы слышим в свой адрес и которые произносим, пачкают нашу душу. И такая же история с нашими поступками. Все, что приносит негативное последствие — приносит грязь в наше сердце. И важно очищать наш разум, наше сердце от внешнего и внутреннего негативного влияния.

Ошибаться — нормально.

Даже компьютеры порой делают ошибки. А мы люди, из крови и плоти, со своими убеждениями и ранами. И важно поменять свой взгляд на ошибки. Принимать их. Не винить себя. Анализировать и менять впоследствии свои будущие действия, во избежание нежелательных повторов.

Даже, если человек делает плохие поступки, то это лишь показатель его внутренней боли и разочарования, с которыми он столкнулся в жизни.

Ведь человек, наполненный счастьем и любовью, будет делиться ими, а никак не наоборот.

Каждый способен исправить свою жизнь. И наполнить ее смыслом, добром, радостью и любовью. В первую очередь, к себе.

Все в твоих руках! Помни это.

А эти строки для того, чтобы ты вспомнила какая ты. Загляни в себя, в свою суть. Спроси у той самой маленькой девочки, которая находится в твоих объятиях, какая она? Что она хочет сказать о себе?

Именно с этой книги начался мой новый путь. Путь к свободе, к изменённой жизни.

Надежда Михайловна, с которой вместе служили при храме в Хабаровске, помогала мне всем, чем могла. То продукты даст, то бытовую химию, то вещи для деток, то добрым словом поддерживала.

И, однажды, я увидела стопку книг для раздачи. Стала перебирать и наткнулась на эту удивительную книгу, «Я не виноват! Как больше не искать оправдание и начать жить», автора Генри Клауд.

Написана простым языком. Читается легко. Приведены достаточно понятные примеры.

Применяя знания, содержащиеся в этом издании, моя жизнь стала преображаться. И именно она подтолкнула меня к побегу от тирана.

Советую к прочтению каждой, кто намеревается внести координальные изменения в своей жизни.

Поделюсь с вами своим самым душеным стихотворением, которое было написано на одном дыхании.

Как часто мы задумываемся над тем, что мы произносим?

Как часто мы осознаем свою жизнь?

А как часто мы думаем, что может напитать нашу душу, а не только тело?

Ведь мы — это не есть только физическое тело, но и дух с душой являются основополагающими в нашем бытие.

На эту тему я написала стих.

Делюсь с вами творчеством и своими глубокими мыслями.

Делитесь своим мнением. А что значит для тебя душа?

А ты знаешь, сколько стоит твоя душа?

Ты думал хоть раз об этом?

Остановись... не суетись, поразмысли не спеша,

Задумайся и побудь в моменте.

Сколько стоит твоя улыбка?

И кому ты ее просто подаришь?

В материальном мире все слишком зыбко

И кому ты сердце свое открываешь?

Посмотри же скорее в глаза,

Ты увидишь бескрайнюю душу

Она так много может сказать

Главное здесь, — замереть и слушать.

Слушай внимательно, это бесценно

Такие моменты нельзя упускать

В этом мире лишь одно неизменно

И это любовь, ее нужно искать.

«Давайте разговаривать друг с другом так, чтобы исцелять, а не ранить»

Так важно слышать и говорить через «любовь».

Прежде чем сказать что-то, задай себе вопрос:

«А так бы сказала любовь?»

Сканируй себя и свои слова, и мир вокруг станет играть новыми красками.

Я никогда не жила одна. Но чувство «одиночества» сопровождало меня большую часть моей жизни...

В 15 лет я встретила со своим будущим мужем. В 19 я уже была женой.

Живя с родителями, я ощущала присутствие неких сил в доме, что вызывали чувство страха и незащищенности. И оно покидало на время, когда была моя мама рядом.

Будучи замужем, особо ничего не менялось...

Были, конечно, приятные моменты. Но их было не так много.

Оглядываясь сейчас назад, я понимаю, что выразить свою любовь и чувства может далеко не каждый человек.

А вот одиночество часто преследует человека.

В моем случае, я будучи замужем, была одинока...

Мне катастрофически не хватало прикосновений и объятий...

Мне не хватало добрых слов, зато критики было с избытком, что я стала даже верить в услышанные слова...

Я не знала, что такое поддержка...

В то время моей жизни сколько бы я не пыталась уделять время себе и наполнять себя, я оставалась обесточена собственным супругом. Я чувствовала себя «донором».

И сколько бы добра я не отдавала ему, я ничего не получала взамен.

Вот они абьюзивные отношения:

Когда нет энергообмена.

Когда есть пренебрежение чувствами другого человека.

Когда крики сменяются грубостью, а после наступает штиль.

Когда виновата всегда я.

Когда довела его я.

Когда не угадала его настроение.

Когда страшно купить себе трусики, боясь очередного отчитывания за траты.

Когда «я лучше сделаю сама, чем его попрошу, а то снова будет ор»

Когда все для него и ради него.

И список можно продолжать бесконечно.

И это все рождает отчужденность, одиночество, тоску, а выливается в чувство вины, самокопание и поиск причины такого его поведения.

А причины нет!

Просто он такой.

Единственный выход — это разрыв отношений. Самоисцеление. Работа над собой. И проявление любви к себе.

Выпиши сюда то, что заставляло тебя ощущать чувство вины. Пиши каждую мелочь, как тебе кажется. И помни, бумага стерпит все! Вспомни все, что тебе говорили в детстве, в школе, может быть в детском саду. Пиши то, что даже немного, как тебе кажется, задевает тебя, твое нежное, чуткое сердце. Пиши! Это создано специально для тебя.

«Напоминайте себе почаще, что цель жизни не в том, чтобы выполнить все намеченное, а в том, чтобы наслаждаться каждым шагом, сделанным на жизненном пути, в том, чтобы наполнить жизнь любовью» Ричард Карлсон

Я подбирала нам новогодние игры для двоих. Я чувствовала, что с тремя детьми наша романтика практически сошла на нет. А для меня важна связь не просто физическая, а душевная, эмоциональная. Чтобы мы были близки.

Так хотела и видела я, но не он. Мой фокус был настроен на построение крепких взаимоотношений. И я старалась. Каждый день делала выбор в сторону семьи.

Так вот. В моих планах была такая задумка: проводить старый год вместе с детьми, посмотреть на салют, уложить детей спать и устроить новогоднюю яркую запоминающуюся ночь. С разными фантазиями, которые на тот момент бурлили у меня в голове.

Мне казалось, что это послужит нашему сближению.

И, озвучив мою идею, я ждала, как минимум, восторга... А получила лишь сухое «Нет. Вдвоем будет скучно. Поедем в гости».

Моему расстройству не было предела. Я не понимала почему идёт отвержение такой классной идеи.

Поняла после нового года, когда, сидя в машине, мне муж заявляет, что у него появилась другая... любимая девушка... добрая, заботливая, нежная... и, что у них уже все было.

Мой мир рухнул!

Я вышла с собеседования, и единственная мысль, которая у меня родилась, «жить дальше смысла нет»...

А после каких моментов твой мир рухнул? Что ты слышала, перед тем, как у тебя земля ушла из под ног? Поделись... Это важно...

Для меня этот период приравнивается к смерти.

И я чудом осталась, в принципе, жива. За один месяц январь:

1. Меня увозили на скорой помощи с бешеной болью внизу живота. Меня скрючело так, что каждый мой шаг отдавали в живот и спину.

Сдав анализы, сделав рентгеновский снимок, сделав УЗИ всех органов, врачи не нашли проблем, за исключением одной: из-за сильнейшего стресса моя матка загнулась в рог просто. И вся процедура выправления проходила в живую, без наркоза, т. к. я была ещё кормящей мамой.

2. За январь у меня месячные протекали трижды!!!

3. За первую неделю января, я похудела на 7 кг, а потом ещё на 2. В итоге, за месяц я потеряла 9кг. И мой вес составлял 41кг. Из них 1.5кг составляло молоко для моего малыша.

Чудом оно не пропало!!!

4. Я собрала вещи и детей, и сказала, что уезжаю к папе. И муж с радостью отвёз меня в отчий дом.

5. Я не спала ровно неделю!

В моей голове бесконечно крутились мысли:

Почему так получилось?

Чем она лучше?

Почему он выбрал её, а не меня?

Как жить дальше?

Как воспитывать детей одной?

Это сильно повлияло на мою самооценку и самоценность. Она сошла на нет...

Я ерзалась на кровати, ревела бесконечно, ругала себя снова и снова, что была недостаточно хорошей женой, ведь мне «подруги» сказали:

"От хорошей жены мужа не уходят"...

И такие мысли снова меня приводили к единственному выводу- дальше жить не имеет смысла...

В тот момент меня с ума свели страшные мысли настоящего, повергали меня в бесприличательное, бессмысленное существование в будущем.

И так, однажды, я решилась...

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.