

Николаева Е. Ю.

230 дней у постели
лежачего больного
родного человека:
путь к себе

18+

Екатерина Николаева 230 дней у постели лежачего больного родного человека: путь к себе

<https://litres.ru/74126029>

SelfPub; 2026

Аннотация

Двести тридцать дней я сидела одна с лежачим больным родным человеком, ухаживала за ним. Это очень тяжело физически и морально. Первое время я злилась, потому что лишилась всего. Моё отношение к ситуации менялось, я делала выводы. Я не жалею о том, что всё это случилось со мной. Поняла, что стоило прожить эти двести тридцать дней. Уход за лежачим больным пошёл мне на пользу. Я многое поняла, многому научилась, я стала собой.

Содержание

Предисловие	4
Моё отношение к ситуации	11
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Екатерина Николаева 230 дней у постели лежачего больного родного человека: путь к себе

Предисловие

В год и четыре месяца я лишилась родителей. Моя мама погибла из-за ошибки врача, а отец оставил меня тёще. Это не его решение, ему посоветовал это сделать абсолютно чужой человек. Чужой человек распорядился моей судьбой

Бабушку и дедушку (родителей мамы) я называла мамой и папой, искренне считала их своими родителями. У моей мамы (родной) была младшая сестра — моя тётя. Ещё у меня была двоюродная сестра (дочь моей тёти), которая постоянно надо мной издевалась.

Мама (бабушка) затыкала мне рот пустышкой, когда я спрашивала её о родном отце и плакала. Потом она стала наказывать меня игнорированием и молчанием. Она делала это каждый раз, когда её не устраивало моё поведение. По этой причине я привыкла к одиночеству. Мне не хватало внимания мамы-бабушки, объятий, но я ничего не могла изменить.

С пяти лет мама-бабушка запугивала меня врачами скорой помощи. Говорила, что вызовет скорую помощь, и они мне сделают укол, наденут смирительную рубашку. Я знала, что моя мама умерла из-за ошибки врача. Я боялась врачей. Я и сейчас их боюсь! Я пряталась в шкаф и плакала.

Мама (бабушка) постоянно была мной недовольна. Я не была для неё умной, хорошей, послушной, доброй. Я была ужасным ребёнком с неправильными интересами и дефектами. Я всегда и во всём была хуже моей умной подруги. Мама (бабушка) постоянно восхищалась моей подругой.

Мне не позволяли говорить о том, что мне не нравится. Пресекали мои попытки заговорить о том, что мне интересно и что мне нравится. Запрещали проявлять эмоции. Мне приходилось терпеть боль, потому что нельзя было говорить о своей боли. Я много лет терпела молча. Я боялась маму-бабушку, я не доверяла ей. В девятом классе я завела личный дневник. Прятала его от мамы-бабушки. Она нашла мой дневник, прочитала и выбросила. Я поняла это, когда не смогла найти свой дневник и мама-бабушка стала задавать мне странные вопросы.

Мама-бабушка спросила, кто из мальчиков в классе мне нравится. Я поняла, что она точно знает, что мне нравится одноклассник (я в дневнике написала). Я сказала, что мне никто не нравится. Я никогда не встречалась с мальчиками, у меня не было парня. Надо мной издевались в школе, потому что я была неуверенным в себе и закомплексованным

человеком. Всего боялась. Я всегда знала, что я хуже других.

Со временем у меня появились личные тайны. Я не стала заводить новый дневник. Поняла, что мама-бабушка его найдёт, прочитает и выбросит. Я стала скрытной. Старалась как можно меньше общаться с мамой-бабушкой. Я сидела одна в своей комнате, играла и читала книги. Потом я стала плести из бисера и вязать.

Папа-дедушка (отец моей родной мамы) очень хорошо ко мне относился. Он играл со мной, когда мама-бабушка меня наказывала. Он всегда приносил мне что-нибудь вкусное, когда возвращался домой с работы. Он меня не ругал. Не говорил, что я хуже других. Только никогда меня не хвалил. Потом всё изменилось. Как будто потерял ко мне интерес, когда я пошла в школу. Он впервые на меня накричал, когда мне исполнилось шесть лет. Я училась в первом классе. Просто мне хотелось с ним пообщаться, а он смотрел телевизор.

Папа-дедушка перестал со мной играть, когда мне исполнилось шесть лет. Он не обращал на меня внимания. Чем старше я становилась, тем хуже он ко мне относился. Он говорил, что я ненормальная. Повышал на меня голос. Он стал контролировать меня, когда мне исполнилось 18 лет и я поступила в академию. Подслушивал мои телефонные разговоры, проверял мою сумку. Он провожал меня до академии и встречал. Контроль ослабил на третьем курсе. Я всё равно умудрилась влипнуть в историю, связаться не с тем мужчиной.

Я получила диплом и устроилась на работу по специальности. Я очень не понравилась коллеге, она постоянно мне хамила. Начальник говорил, что коллега мне завидует, потому что я умнее и знаний у меня больше. На работе у меня появилась подруга. Через некоторое время я отказалась от общения с ней. Она назвала меня ненормальной. Мне было неинтересно с ней общаться, потому что она заиклилась на материальных ценностях и мужчинах.

В двадцать четыре года мне пришлось ухаживать за мамой-бабушкой после инсульта. Я ходила на работу, ухаживала в выходные и после работы. Мне пришлось перевестись на полставки. Папа-дедушка ухаживал за мамой-бабушкой, когда я была на работе. Я не высыпалась, уставала. Мама-бабушка восстановилась, но у неё снова случился инсульт. На работе об этом узнали и заставили меня уволиться. Я ухаживала за мамой-бабушкой и умудрялась зарабатывать деньги. Она восстановилась, и я попыталась устроиться на работу, но не успела. У неё снова случился инсульт. Потом она восстановилась, всё было нормально. Я устроилась на работу. Тётя (сестра моей родной мамы) не хотела ухаживать за мамой (бабушкой). Сказала, чтобы мы её сдали в специализированное учреждение.

Мама-бабушка умерла, я начала встречаться с мужчинами. Неудачно вышла замуж. Мне казалось, что я выхожу замуж по любви, но это не так. Сейчас я понимаю, что я вышла замуж из-за того, что мой муж был похож на маму-бабуш-

ку. Он наказывал меня игнорированием и молчанием, запугивал, и я всегда была для него плохой. Он манипулировал мной! Я просто попала на его крючок! Я привыкла к тому, что ко мне так относятся. Я никогда не думала о том, что ко мне могут относиться иначе.

Муж меня обманул. Взял у меня в долг крупную сумму денег и исчез. Написал обо мне гадости в интернете. Мне было очень плохо! У меня было много друзей, но никто не помог. Кто-то жаловался на свою жизнь, кто-то просил деньги в долг. Никого не волновало, что со мной происходит! Я решила, что буду много работать. Решила, что не буду больше встречаться с мужчинами. Общалась с одноклассником, но у нас не было близких отношений. Я поняла, что интимная близость — способ меня использовать. Я отказалась от близости с мужчинами раз и навсегда!

В 2020 году я лишилась своего маленького бизнеса. Хотела освоить профессию, которая поможет мне зарабатывать деньги в интернете сидя дома. Ничего не получилось! Я попыталась три раза сменить профессию, но безуспешно.

Ещё я работала в небольшой фирме по трудовому договору. Работы было мало, в основном работала удалённо. Зарплата была очень маленькая, но у меня были хорошие отношения с начальником. Ещё я обещала не увольняться собственнику бизнеса. Я всегда выполняю свои обещания. Из-за этого я отказывалась от хороших должностей.

В августе 2022 года у меня выявили хроническую уста-

лость. Врачи сказали, что я не справляюсь со стрессом, мне нужен покой. Я ничего в своей жизни не изменила. Думала, что всё пройдёт. Не прошло! У меня появились сильные мышечные спазмы, сильная боль. Из-за них я обратилась в Рязани к массажисту. Знакомство с ним изменило мою жизнь! В августе 2023 года у меня выявили эмоциональное выгорание. Я начала из него выбираться в мае 2024 года. Выбралась только благодаря общению с массажистом. Я начала учиться новому, различать эмоции, замечать свои потребности и т. п. Мне пришлось столкнуться со старыми переживаниями. Как будто я готовилась к серьёзному испытанию! Хорошо, что я занялась самопознанием и саморазвитием в 2023 году! Училась на курсах.

Один мой знакомый был недоволен тем, что я много учусь. Утверждал, что жизнь проходит мимо. Мне нужны близкие отношения именно с ним, надо срочно родить ребёнка от него, надо много есть и пить алкоголь (я его не пью). Он утверждал, что любит меня. Я поняла, что он пытался навязать мне свои правила жизни.

В сентябре 2025 года папа-дедушка заболел и медленно умирал. Двадцать четвёртого сентября 2025 года он отказался от госпитализации, когда приехала бригада платной скорой помощи. Я не успокоилась и вызвала врачей из платной поликлиники. Двадцать шестого сентября 2025 года приехал врач, осмотрел папу и сказал, что надо срочно вызывать бригаду реанимации скорой помощи. Я вызвала платную скорую

помощь. В моей жизни появился необыкновенный человек! Он помог мне многое понять. Он подарил мне возможность измениться. Речь о враче-реаниматологе платной скорой помощи. Он договорился с хорошей больницей, в которую отвезли папу. Он выжил. С двадцать первого октября 2025 года я сидела дома одна с лежащим папой-дедушкой. В октябре меня уволили с работы. В декабре мне пришлось отказаться от учёбы. Это сложный период в моей жизни.

Врач, который фактически спас папе-дедушке жизнь, приезжал к нам несколько раз (вызывала скорую). Каждая встреча с ним — для меня повод измениться. Врач — дорогой для меня человек.

Я не планировала писать книгу о том, как я ухаживала за лежащим родным человеком. Мне посоветовал это сделать один из врачей платной скорой помощи. Сказал, что мой опыт может кому-нибудь пригодиться. Я не буду писать о том, что одной с лежащим очень тяжело и я уставала. Не буду писать о том, что надо очень много денег, чтобы спокойно ухаживать за лежащим больным. Я поделюсь своими переживаниями и выводами. Расскажу, чему я научилась и как изменилась. Любая ситуация может стать полезным уроком! Я поняла, что узнать себя настоящую можно только в очень сложной ситуации. Я узнала, какая я на самом деле и на что я способна.

Моё отношение к ситуации

Я надеялась на то, что папа-дедушка будет ходить, что он восстановится. У меня была цель — поставить его на ноги, чтобы он самостоятельно передвигался по дому. Я считала, что смогу наладить свою жизнь только, если он будет самостоятельно ходить. Мне очень хотелось наладить свою жизнь. Хотелось учиться, работать, посещать выставки. Хотелось, чтобы папа-дедушка жил и всё было, как раньше. Зря я надеялась.

Я понимала, что я не смогу надолго уходить из дома, потому что нельзя надолго оставлять лежачего папу-дедушку одного. Понимала, что моя жизнь изменится. Не думала, что так сильно изменится! Я была к этому не готова! К такому невозможно подготовиться. Нет, я не жила беспечно и не отрицала реальность. Я всегда знала, что останусь одна с лежащим папой-дедушкой. Либо сразу останусь одна. "Сиж на пороховой бочке!" - думала я до сентября 2025 года. Я начала готовиться к плохому в июне 2025 года, но не успела нормально подготовиться. Всё случилось очень быстро. Плохое всегда случается очень быстро, когда ты к этому не готов.

"Проблема в том, что люди перед смертью долго и тяжело болеют", - думала я летом 2025 года. Я заметила, что с папой-дедушкой происходит что-то нехорошее. Он отказывался от еды, ночами открывал окно и смотрел на улицу, стран-

но себя вёл. От медицинской помощи отказывался. Я не могла его переубедить, решила ничего не предпринимать, решила уступить ему. Устала от его истерик, грубости, недовольства, бесконечных жалоб.

«Только бы ушёл спокойно, не мучил бы меня и себя!» — часто думала я. Понимала, что будет по-другому. Понимала, что мне придётся за ним ухаживать. Старалась об этом не думать. По какой-то непонятной причине плохие мысли всегда становятся реальностью.

Осенью 2025 года папа-дедушка лежал в реанимации. Я сильно переживала. Я считала, что я виновата в том, что он попал в реанимацию. Я вовремя не отвезла его к врачу, уступила. «Спасовала!» — думала я осенью 2025 года. Я поняла, что всю жизнь находилась в слабой позиции. Находилась в слабой позиции, потому что боялась быть плохой. Я всегда была плохой, когда моё поведение не нравилось папе-дедушке. Я всегда была плохой, когда говорила то, что его не устраивало. Я хотела, чтобы он меня любил и принимал, поэтому не хотела быть плохой. Я не хотела, чтобы он меня ругал, выражал своё недовольство. Я не хотела слышать от него то, что мне было неприятно слышать. Я всю жизнь считала его слова истиной. Я думала, что папа точно знает, какой я человек. Я думала, что я — то, что обо мне говорят.

Я привыкла уступать, я не умела настаивать на своём, я всю жизнь подчинялась. Я всё это делала для того, чтобы меня не критиковали и не осуждали, не ругали. Конечно, я не

родилась такой. Меня так воспитали! Мама-бабушка делала всё, чтобы я оказалась в слабой позиции. Она делала всё, чтобы я от неё зависела. Она за меня решала, за меня выбирала, манипулировала мной и руководила мной. Она меня постоянно запугивала. Я привыкла к тому, что мной командуют. В одной статье я прочитала о матерях, которые делают всё, чтобы привязать к себе ребёнка. Они делают всё, чтобы ребёнок чувствовал себя в безопасности только рядом с матерью. По этой причине матери запугивают своих детей, указывают, что им делать, и манипулируют своими детьми. Я этого не понимала! Я находилась в слабой позиции и не смогла повлиять на папу-дедушку, уступила ему. Надо было учиться настаивать на своём и влиять на него. Я об этом даже не задумывалась.

В феврале 2025 года (до несчастья) я заметила, что у меня проблемы с чувством безопасности. Я просто не знала, что с этим делать. Мама-бабушка давно умерла. Получается, что я лишилась безопасности в момент её смерти. Я вышла замуж. Да, я чувствовала себя в безопасности в браке. Муж всё решал за меня, манипулировал мной, командовал мной, запугивал и т. п. Он вёл себя, как моя мама-бабушка. Он смог меня привязать к себе, используя привычные мне методы и способы. Муж использовал методы и способы, которые использовала мама-бабушка.

Я развелась с мужем и переехала к папе-дедушке. Я боялась одиночества, я не хотела вступать в отношения с муж-

чиной. Я была уверена в том, что если я одна, то я не буду в безопасности. Любой человек сможет причинить мне вред. Именно эта установка у меня появилась в детстве, когда мама-бабушка меня запугивала. Мне нужен человек, чтобы чувствовать себя в безопасности. Я знаю, что первобытные люди боялись одиночества. Невозможно было выжить одному. Нужна была «стая», чтобы не лишиться жизни раньше времени. В 21 веке я боялась одиночества, потому что боялась лишиться жизни раньше времени. Я боялась, что мне причинят вред. Я этого не понимала. Я не понимала, почему я так сильно боялась одиночества. Я пишу книгу и понимаю, что есть ещё одна причина, по которой я очень сильно боялась одиночества. У меня была потребность в любви, но в одиночестве её невозможно удовлетворить. «Меня никто не любит!» — подумала я несколько дней назад (в июне 2026 года). Я должна сама любить себя. Это очевидно. В одиночестве невозможно чувствовать свою ценность для других. Зато можно чувствовать себя частью этого мира.

В школе надо мной издевались. В меня плевали, кололи ручками в суставы, толкали и обзывали. Один раз одноклассница толкнула меня на лестнице, я упала, и у меня появились трещины в рёбрах. Я долго думала, почему в школе дети так ко мне относились. Я поняла, что из-за моего страха. Я получила то, чего я так сильно боялась. Я боялась, что мне причинят вред. Мне его причиняли. Поняла это только зимой 2026 года, когда сидела дома с папой-дедушкой. Он

тоже мной манипулировал, командовал мной, руководил и решал за меня. С ним я была в безопасности! Я всё время боялась, что с ним что-нибудь случится. Мир для меня опасен, поэтому я должна была избегать одиночества любыми способами! Люди опасны! Я должна жить с родным человеком, чтобы выжить. Только он меня не обманет, не предаст, не использует. Только он знает, что я должна делать и как я должна себя вести. Действительно, большинство проблем связано с детством. Нет, не так. Большинство проблем родом из детства. Судьба — следствие воспитания и взаимодействия с людьми.

Я сидела одна с лежачим папой-дедушкой 230 дней. Этот непростой период моей жизни оказался для меня очень полезным. Я почувствовала себя другим человеком. Я научилась принимать решения и гибко мыслить, прислушиваться к себе.

Испытание

В октябре 2025 года папу-дедушку выписали из больницы в удовлетворительном состоянии. Домой его привезла бригада платной скорой помощи. Через день папе-дедушке стало плохо. Двадцать третьего октября 2025 года мне снова пришлось вызвать платную скорую помощь. Врач сказал: «Вернули недолеченного!». Бригада платной скорой по-

мощи предложила отвезти папу в другую больницу, чтобы его долечили. Он отказался, а я такие вопросы не могла решать. Мне пришлось самостоятельно долечивать папу-дедушку. Было непросто. Я постоянно испытывала напряжение, мне было страшно. Я боялась, что состояние папы-дедушки изменится в худшую сторону и я не смогу ничего сделать. Боялась, что его надо будет госпитализировать, а у меня нет денег на оплату услуг платной скорой помощи и сиделки в больнице. Боялась, что обнаружу его мёртвым в постели. Я жила в постоянном страхе. Наверное, я сомневалась в том, что я справлюсь. Очень страшно осознавать своё бессилие. Страшно осознавать, что не можешь помочь родному человеку.

Я не готова была к финансовым тратам, мои накопления быстро закончились. Я не учла, что мне придётся вызывать врачей из платной поликлиники и платную скорую помощь, покупать лекарство, товары для лежачих. На бесплатную медицинскую помощь я не рассчитывала. Да, папа-дедушка имеет полное право на неё. Только этого недостаточно. Лечить его не хотели. Моя знакомая сказала, что к её девяностолетней маме врачи приходить не хотят. Пожилым людям нужен контроль, но контролировать их никто не хочет. Подруга моей знакомой ухаживает за лежачим мужем, у него ещё и деменция. Она вынуждена пользоваться платными медицинскими услугами, потому что бесплатно никто помогать не хочет. Я не просто так вызвала платную скорую

помощь в сентябре. Не потому, что боюсь врачей скорой помощи. Двадцать шестого сентября 2025 года бесплатно помогать мне отказались. Я осталась одна с умирающим родным человеком. Мне было очень страшно! Я вызвала платную скорую. Я боялась, что папу не довезут живым до больницы. Довезли. Бригада платной скорой помощи сделала всё, чтобы его довезти живым до больницы. Врач из этой бригады стал для меня очень дорогим человеком.

Моя жизнь рухнула, когда я осталась одна с лежачим папой, но я не хотела расстраиваться. Старалась себя подбодрить. По этой причине в октябре 2025 года я решила, что мне надо пройти испытание. Это что-то вроде игры на выживание. Выдержу испытание или не выдержу испытание? Вот в чём вопрос! Справлюсь или не справлюсь?

«Уход за лежачим папой-дедушкой — испытание! Я должна его пройти!» — подумала я в октябре 2025 года. Я думала, что всё это не навсегда! Думала, что папа-дедушка поправится и будет ходить. Я старалась. Я хотела сделать всё, что в моих силах, чтобы папа вернулся к нормальной жизни. Первые два месяца было очень тяжело. Я не могла ни на шаг от него отойти. Папа не мог есть самостоятельно, не мог пить. Не обо всём я могу в книге написать, поэтому не буду вдаваться в подробности. Книга не об особенностях ухода за лежачими больными. Весной 2025 года я поняла, что уход за лежачим больным — очень тяжёлый труд без оплаты и выходных. Жаль, что я сразу этого не поняла.

Я думала, что моя жизнь изменится из-за ухода за родным человеком, но частично останется прежней. Я понимала, что не смогу выходить из дома, но надеялась на то, что мне не придётся менять привычный образ жизни. Я думала, что буду ухаживать за папой-дедушкой, работать и учиться. Думала, что у меня будут силы и время на это. Я работала удалённо в маленькой фирме, отказывалась из-за этого от хороших должностей. Наверное, не надо было отказываться. Сейчас я иначе смотрю на своё прошлое. Я слишком много ошибок совершила. Меня уволили с работы в конце октября 2025 года. Я честно сказала работодателю, что мне надо ухаживать за папой. На следующий день собственник компании, в которой я работала, попросил меня написать заявление об увольнении. Я не возражала. Мне казалось, что ничего страшного не произойдёт, если я уволюсь. Я думала, что доучусь, у меня будет новая профессия, и я буду работать в новой сфере. Я даже обрадовалась, когда меня уволили. Мне выплатили очень хорошую компенсацию за увольнение. Я знала, что у меня есть деньги, я могу жить несколько месяцев спокойно и не думать о работе. Как же я ошиблась! Я потратила всю компенсацию меньше чем за полтора месяца. Потратила на лекарство, оплату медицинских услуг, товары для лежачих. Пятнадцатого ноября 2025 года мне пришлось вызвать платную скорую помощь для себя. У меня началась сильная аллергическая реакция на привычный миорелаксант. Было очень плохо! Я с трудом терпела сильную

боль в желудочно-кишечном тракте. У меня немели конечности и язык. Началась странная сильная головная боль. Поняла, что надо вызвать скорую. К сожалению, скорую пришлось вызывать несколько раз. Кроме аллергии я ещё и побочное действие лекарства на себе испытала. Ситуация не заставила меня задуматься, а должна была. Я не готова была к тому, что мне понадобится скорая медицинская помощь. Я даже представить себе не могла, что у меня начнётся аллергия на привычное лекарство. Я сконцентрировалась на папе-дедушке и не замечала, что со мной происходит. Я отдавала все силы ему.

Я была уверена в том, что я должна пройти испытание. Не могла посмотреть на ситуацию под другим углом. Я решила, что уход за лежачим папой-дедушкой — испытание, потому что хотела проверить себя на прочность. Я хотела убедиться в том, что я справлюсь. Хотела узнать на что я способна. Выдержу нагрузку или нет. Я не знала, как правильно отреагировать на ситуацию. Мне важно было справиться, чтобы поверить в себя. Я не имела права на проявление слабости. Я не имела права жаловаться на то, что мне тяжело. Я не имела права думать о том, что мне плохо. Я не спала по трое суток. Я терпела сильную боль в мышцах и слабость. Я считала, что ситуация изменится, и я обязательно получу свою награду. Не может быть испытания без награды! Я месяц не выходила из дома. Я не ела нормально, не могла спокойно выпить кофе, мало спала. Я старалась хорошо выполнять свои обязан-

ности. Я включила режим «перфекционист», чтобы всё делать идеально. Я старалась сделать всё, чтобы папе-дедушке было комфортно и хорошо. Я думала, что он будет ходить! Я надеялась на то, что он будет ходить и я смогу наладить свою жизнь. Я делала всё, чтобы получить возможность наладить свою жизнь. Я думала, что пройду испытание и в качестве награды получу возможность наладить свою жизнь, что папа-дедушка вернётся к нормальной жизни.

Я снова оказалась на крючке! Проявились моя одержимость и слабая позиция. Я снова старалась быть хорошей, пыталась угодить папе-дедушке, все силы и время отдавала ему. Он болел и лежал, поэтому я должна была хорошо к нему относиться. Терпеть стиснув зубы все ограничения! Я злилась из-за того, что не могла удовлетворить свои потребности, мне было обидно. Я попросила папу-дедушку дать мне возможность спокойно выпить кофе. Заварила кофе, села, а он меня позвал. Я прибежала к нему. Думала, что ему плохо и что-то случилось. Он попросил поправить подушку, потому что ему неудобно лежать. Я решила, что он просто вредничает, потому что думает только о себе. Мне было обидно, потому что обо мне и моих потребностях он не задумывался. Он не думал о том, что я живой человек и мне надо спать, есть и пить. В один прекрасный день я поняла, что папа - мой антагонист. Я делала всё, чтобы его поставить на ноги, а он делал всё, чтобы не возвращаться к нормальной жизни. Делал всё, чтобы у меня не было нормальной жизни.

Он меня испытывал на прочность.

Я не задумывалась о том, что я изо всех сил пытаюсь быть хорошей. Я понимала, что он мной манипулирует. Я столкнулась с эмоциональным шантажом. Папа — мастер эмоционального шантажа. «Проблема не в том, что он меня шантажирует, а в том, что я реагирую на шантаж», — подумала я в декабре 2025 года. Конечно, я привыкла к эмоциональному шантажу и не замечала его. Считала, что всё нормально. Я не знала, что может быть по-другому. Папа-дедушка постоянно был мной недоволен. Я недостаточно хорошо ухаживала за ним, я недостаточно старалась. Каждый день он предъявлял претензии и требования. Папа-дедушка считал, что другие люди ему должны. Меня воспитали так, что я постоянно должна другим, особенно папе-дедушке и маме-бабушке. Один раз папа-дедушка заявил, что у меня нет совести. Сказал, что я злая. Я просто исполняла свой долг. Я старалась, но папа не замечал этого и не ценил.

Он несколько месяцев бил меня коленкой и рукой, а я терпела. Папа-дедушка говорил, что случайно меня задел. "Я постоянно бьюсь об твои кости, и мне больно!" - говорила я подыгрывая ему. Я поняла, что он проверяет границы дозволенного. Я не знала, как себя вести. Я не могу ударить лежачего человека, а просить его не бить меня просто бесполезно! Один раз он сильно ударил меня коленкой в бок. Я возмутилась. Он заявил, что я сама виновата. Я решила, что пора стать плохой. Я слегка ударила его по ягодице. Он

засмеялся. Я ударила его чуть сильнее после того, как он ударил меня в очередной раз. Я поняла, что мне не должно быть стыдно за это. Нельзя быть постоянно хорошей! Папа-дедушка перестал меня бить, изменил своё отношение ко мне. Он понял, что я могу дать ему отпор. Я поняла, что я не обязана терпеть дискомфорт. Я должна от него избавиться, если мне плохо и я могу от него избавиться.

Одиннадцатого ноября 2025 года приехал врач из платной клиники. Он сказал, что папа-дедушка пошёл на поправку. Его жизни ничего не угрожает. Я сразу ощутила то, что у папы-дедушки появились силы. Он командовал мной. Я должна была двигать мебель в его комнате, переставлять вещи. Я не имела права сидеть без дела. Он придумывал, чем меня занять. Смотреть фильмы и сериалы не хотел, потому что интереснее мне давать указания. Я их выполняла. Я не могла отказаться, потому что меня просил больной человек. Нет! Не просил, а требовал! Я старалась. Я не умела иначе! Меня так воспитали. Из меня сделали послушного и удобного человека! Да, я могла не реагировать на недовольство мамы-бабушки, могла не прятаться от неё в шкафу и не бояться. Только мне хотелось, чтобы меня любили, и я хотела чувствовать себя в безопасности. От привычки прятаться я не избавилась. Просто не понимала этого. Привычка проявлялась иначе.

Я поняла, что должна пройти испытание, чтобы получить любовь папы-дедушки. Я думала, что он вернётся к нормаль-

ной жизни и поймёт, что я хорошая. Всю жизнь я слышала от него одну фразу. «Что ты за человек такой!» — недовольным голосом говорил он. Я понимала, что я плохая. Мне хотелось, чтобы папа-дедушка назвал меня хорошим человеком. Хотелось, чтобы он оценил всё то, что я для него делаю. Да, он оценил. Негативно оценил, потому что я всё делала не так.

Двадцать второго ноября 2025 года я не выдержала. Мне хотелось плакать. Папа-дедушка снова устроил скандал. Я думала, что после реанимации он изменится. Не изменился! Демонстрировал свой характер. Я сбежала в ближайший к дому парк, чтобы погулять. **"Признай, что тебе плохо!"** - возникла мысль в моей голове. Я лишилась привычной жизни. Мне надо терпеть ограничения. Я не спала, потому что папа-дедушка поднимал меня ночью и утром через каждые 30-40 минут. Если я не встану и не приду к нему, то очень сильно об этом пожалею (придётся как минимум мыть пол). Я не могла спокойно выпить кофе. Я плохо питалась, забывала пить воду. Денег постоянно не хватало. Я не экономила, а старалась выжить. Конечно, если бы у меня не было хронической усталости, я не терпела бы постоянную боль в мышцах и спазмы, то мне было бы легче. Я выбираю что посложнее! Я относилась к ситуации как к испытанию и вела себя соответственно. Испытание невозможно без существенных ограничений. Испытание невозможно без боли и страданий.

Ограничения и боль - особые условия испытания.

Именно так я считала. Я привыкла терпеть, я умела терпеть. В парке я старалась не думать о ситуации, в которой оказалась. Старалась ни о чём не думать, чтобы отдохнуть. Только какой-то внутренний голос со мной разговаривал. **"Перестань терпеть!"**, - шептал мне внутренний голос. Я поняла, что я не права. Мне не должно быть стыдно за то, что мне плохо. Я живой человек! Мне может быть плохо! Я имею право думать об этом и говорить об этом! Это в детстве мне запретили говорить о боли, дискомфорте и т. п. Сейчас мне никто не может запретить говорить о том, что мне больно! Я перестала молчать. Я сбежала в парк ещё и потому, что у меня сильно болели мышцы. В парке терпеть легче, потому что никто не командует и не заставляет двигать мебель. Обезболивающие таблетки и капсулы, пластырь и мази мне не помогали. Я вернулась домой и вызвала платную скорую помощь. Решила, что я больше не хочу терпеть боль! Я продержалась больше семи месяцев благодаря тому, что мне кололи обезболивающие и противовоспалительные препараты. Врачи и фельдшеры платной скорой помощи поддерживали меня морально. Я получила поддержку от чужих людей.

Я поняла, что совершила ошибку. Я ухаживала за папой-дедушкой и совершенно не думала о себе. Двадцать шестого ноября мне надо было заменить лампочку в папиной комнате. Я заменила, но папа-дедушка был недоволен. Он был возмущён тем, что я поставила плохую лампочку (светодиодную вместо люминесцентной лампочки). Сначала я ре-

шила её заменить. Искала в шкафу лампочку, на меня упала швабра и больно меня ударила. Я не выдержала! Я очень сильно злилась. Сказала, что не буду лампочку менять, потому что она нормальная. Я позволила себе злиться, потому что злиться нормально! Я позволила себе быть плохой, потому что мне было всё равно, как отреагирует на это папа. Он испугался. «Я тебя боюсь!» — сказал мне папа-дедушка. Я позволила себе поступить так, как будет лучше для меня. Я не должна сдерживать эмоции и ругать себя за проявление эмоций! Я родилась способной испытывать и проявлять эмоции, регулировать их интенсивность.

Ещё я сильно злилась из-за того, что папа-дедушка отказывался от нормальной еды. Сначала я покупала ему лечебное питание, а потом решила перевести на нормальное. У нас была борьба. «Я буду только самое вкусное и сладкое!» — сказал папа-дедушка. Однако ему невозможно было угодить. Один раз он попросил купить ему пирожное. Я купила, но оно ему не понравилось. Он просто сбросил его на пол. Папа-дедушка выбивал у меня из рук тарелку с едой, чтобы не есть нормально. Что только он не вытворял! Он знал, что если еда упала на пол, то я её выброшу. Я каждый день выбрасывала продукты. Я зря тратила деньги. Я не думала об этом, потому что хотела, чтобы папа-дедушка вернулся к нормальной жизни. У меня была одна единственная цель. Я должна была пройти испытание, чтобы добиться своей цели.

В ночь с двадцать седьмого ноября 2025 года на двадцать

восьмое ноября 2025 года мне было очень плохо. Я не могла заснуть, у меня были сильные мышечные спазмы, кружилась голова. Папа-дедушка меня позвал, но я не могла встать. Он крикнул: "Мне плохо!". Я вскочила и побежала к нему, по дороге упала. Вызвала платную скорую помощь, одну бригаду на двоих. Приехал врач, которого я считаю дорогим для меня человеком (реаниматолог, который спас папу-дедушку в сентябре 2025 года). Беседа с врачом повлияла на меня. Оказалось, что у папы-дедушки всё нормально, а мне действительно нужна была медицинская помощь. Врач сказал, чтобы я не волновалась за папу-дедушку, он поправился. Вес только не набрал. Я задумалась! Я сделала всё, чтобы он поправился. Я надеялась на то, что папа-дедушка будет ходить. Я надеялась, что моя жизнь станет прежней. Можно сказать, что я прошла испытание, но награду так и не получила. Мне казалось, что я должна продержаться месяц, максимум полтора. Я надеялась на то, что ситуация изменится до нового 2026 года. Я ждала, когда всё наладится. Я снова столкнулась с неоправданными ожиданиями! Разочаровалась. Я жалею о том, что воспринимала ситуацию, как испытание! Нельзя проверять себя на прочность! Я снова допустила грубую ошибку! Теперь я точно знаю, что любую сложную ситуацию нельзя считать испытанием. Надо относиться к ней иначе. Из сложной ситуации можно извлечь пользу в виде урока! В любой сложной ситуации надо себя поддерживать и заботиться о себе. В любой сложной ситуации надо гибко

мыслить и искать альтернативные способы решения проблемы. Не стоит бросать себе вызов, испытывать себя на прочность, идти напролом. Надо уметь вовремя останавливаться и менять тактику. Порой невозможно решить проблему, но можно минимизировать негативное влияние этой проблемы на свою жизнь. Не всё можно изменить, но всё можно принять.

Катастрофа

Увы, но я не сразу правильно восприняла ситуацию. Я считала её испытанием, а потом резко изменила своё отношение к ней. Я негативно оценила ситуацию, когда не получила желаемый результат. В декабре 2025 года я поняла, что в моей жизни произошла настоящая катастрофа. Я знала, что должна принять ситуацию как можно скорее. Только у меня ничего не получилось. Не хватило мудрости, определённых навыков. Я думала только о возможных ужасных последствиях всего, что со мной произошло. «Прогнозировать» я всегда умела. Точнее, «прогнозы» всегда были у меня плохими. Я осталась одна с лежащим родным человеком, которому надо было нормально питаться. Надо было покупать дорогостоящие товары для лежащих. Мне надо было нормально питаться. Я лишилась единственного нормально-го источника дохода. Я понимала, что пройдёт ещё немного времени и я просто не смогу купить хлеб, потому что у

меня нет денег. Это очень страшно! Это катастрофа! Без денег невозможно удовлетворить свои потребности. Я не могла зарабатывать, потому что все силы и время отдавала лежащему папе. Я даже задания на сайтах фриланса не могла выполнять. Сил просто не было.

В начале декабря 2025 года я позволила себе погулять в парке, который расположен относительно далеко от дома. Сделала это, потому что начала думать о себе. Я ощутила свободу во время прогулки и из-за этого испытала радость. В то же время почувствовала себя подлым человеком, очень плохим человеком. Я оставила лежащего папу-дедушку дома одного. Мне не было стыдно, я не ругала себя за это. Старалась не думать о плохом. Надеялась, что с папой-дедушкой ничего не случится, пока я гуляю. В парке я подумала о том, что мне надо срочно наверстать упущенное в учёбе. У меня были «хвосты», надо было их сдать. Время для сдачи «долгов» по учёбе ограничили. Мне казалось, что единственный правильный выход из моей ситуации - получение документа об образовании и новая профессия. Только новая профессия поможет мне наладить жизнь.

Я поняла, что надо срочно что-то предпринять. Я поняла, что комфорт папы-дедушки зависит от меня. Я не завишу от него, он зависит от меня. Мне нужно обеспечить себе комфорт и безопасность, чтобы обеспечить хорошие условия жизни папе-дедушке. Я сказала ему об этом. Попросила его начать самостоятельно есть и пить, смотреть фильмы и

сериалы. Я сказала ему, что у нас очень тяжёлое финансовое положение и надо срочно что-то предпринять. Сказала ему, что мне надо сдать хвосты и доучиться, чтобы зарабатывать. На тот момент у меня были деньги, компенсация за увольнение ещё не закончилась.

Я не спала по трое суток, чтобы успеть сдать «хвосты». В середине декабря 2025 года поняла, что я не успеваю. Внезапно у меня началась паника. Не паническая атака, а именно паника. Я осознала своё нехорошее положение! Не могла долго успокоиться. Я даже не думала о том, что случилось что-то нехорошее. Я не думала и не говорила о том, что в моей жизни случилась катастрофа. Я просто паниковала! Не могла успокоиться. Паника возникла из-за сильного страха. Мне было очень страшно из-за того, что я осталась одна с лежащим больным человеком, без поддержки и источника дохода. Никого не было рядом. Не было денег. Я жила в постоянном напряжении. Я понимала, что если что-то случится, то я окажусь в тупике. Я не смогу оплатить ЖКХ, у меня нет денег на нормальную еду. Моего заработка (блог и сайты с честными отзывами) хватит на батон и несколько пачек гречки. В декабре 2025 года я жила на компенсацию за увольнение.

Я боялась, что я не успею сдать «хвосты» и получить документ об образовании. Мне сложно было совмещать уход за родным человеком и учёбу. Я старалась, но не смогла.

Я не справляюсь со стрессом, он мне противопоказан.

Точнее, стресс у меня хронический. Мне об этом врачи сказали. Мне нужен покой. В декабре 2025 года я вспомнила, как в 2023 году пыталась сменить профессиональную сферу деятельности. Я получила сертификат, готовилась к стажировке. Я договорилась с преподавателем курса, он сам предложил мне стажировку в его компании с последующим трудоустройством. Я радовалась! Внезапно я «выпала из жизни». Оказалось, что у меня эмоциональное выгорание.

«Вдруг у меня начнётся депрессия, если я сейчас не остановлюсь?» — подумала я в декабре 2025 года. Нервные клетки не восстанавливаются. Я лишилась сна, мой мозг не отдыхал. Мне сложно было принять решение, но я должна была это сделать! В декабре 2025 года я отказалась от обучения! Мой мир рухнул окончательно... Катастрофа! Я не могла с этим смириться! Мне было очень тяжело, я сильно переживала. Я поняла, что в моей жизни ничего хорошего не будет. Я верила в то, что новая профессия изменит мою жизнь к лучшему. Я потеряла надежду. Не будет новой профессии, поэтому не будет новой жизни. Я потеряла интерес к жизни.

Со временем я поняла, что приняла правильное решение. В моей жизни случилась катастрофа! Сплошные руины! У меня не было постоянного источника дохода. Я боялась, что папе-дедушке снова станет плохо, надо будет его госпитализировать, а я не смогу оплатить услуги скорой медицинской помощи. Вполне могло случиться что-то страшнее. Отсутствие источника постоянного дохода и средств к существо-

ванию — причина для тревоги и паники. Из-за этого я считала, что в моей жизни случилась катастрофа. Я оказалась в очень опасном положении.

Сложно отказывать себе во всём, потому что нет денег. Трудно выживать, когда ты не можешь нормально питаться и спать. Я не знала, как изменить ситуацию. Мне было страшно. У меня не было опыта. У меня не было гибкого мышления. Я совершила ошибки и пожалела об этом. Мне надо было себя поддержать, а не думать постоянно о том, что случилась катастрофа. От мыслей о катастрофе становилось только хуже. Я сама себя загоняла в угол, вместо того чтобы найти оптимальное решение проблемы.

В декабре 2025 года я с ужасом осознала, в каком положении нахожусь. Папе-дедушке было всё равно, что со мной происходит. "Я в полной ж...", - говорила я папе-дедушке. "Как я буду жить без работы?" - говорила я ему. Просто работа была для меня смыслом жизни. В работе я пряталась от проблем. Случилась катастрофа, потому что мне негде было прятаться. У меня не было работы, я не училась. Я один на один осталась со своими проблемами, которые надо было решать. Только решать свои проблемы я не умела. У меня получалось решать только чужие проблемы. Я боялась решать проблемы, потому что не верила в себя. По этой причине воспринимала ситуацию, как катастрофу. Я понимала, что я не справлюсь, если что-то случится. Я понимала, что не могу ничего изменить, но отрицала это. "Без денег я ничего

не могу!" - думала я. Мне нужна была крупная сумма денег, чтобы поставить папу-дедушку на ноги, чтобы он восстановился. Я не знала, где взять деньги. Я не хотела сдаваться.

Я знала, что мне никто не поможет, не поддержит, я никому не нужна, я ничего не могу. Я в полной мере ощутила своё одиночество и свою ненужность. Я испытала отчаяние. Я поняла, что меня никто не любит. Все мои детские страхи проявились, когда я одна сидела с папой-дедушкой. Я всю жизнь делала всё для того, чтобы не ощущать страх и одиночество, свою ненужность. Я столкнулась с ними лицом к лицу. Одинокой и ненужной я чувствовала себя и в детстве. Страшно осознавать свою ненужность. Очень страшно! Катастрофа, потому что я никому не нужна, а это значит, что у меня совсем нет ценности. У меня нет значимости. Моё существование в этом мире абсолютно бессмысленно! Бессмысленно, потому что я никому не нужна. Так я думала в декабре 2025 года. Стоило это прожить, чтобы сделать правильные выводы. В моей жизни случилась катастрофа, но она заставила меня взглянуть на своё прошлое под другим углом. Я поняла, что катастрофа — результат моих действий и бездействия, моего выбора, моих решений и поступков. Однако я не ругала себя за ошибки прошлого. Наверное, я жалела себя. Я окружила себя в прошлом не теми людьми, я стремилась чувствовать себя ценной. Я старалась заслужить любовь, но я так и не узнала, что такое любовь. Меня никогда не любили. А любила ли я?

Не было в моей жизни людей, которые общались бы со мной несмотря ни на что. Я была полностью изолирована от людей (когда сидела с папой-дедушкой), замыкалась в себе, не хотела ни с кем разговаривать. Мой единственный друг (одногоруппник, которого считала другом) ни разу не спросил меня, как у меня дела. Он знал, в какой ситуации я оказалась. Моя троюродная сестра ни разу не позвонила мне и не написала. Она знала, в какой ситуации я нахожусь. Я не писала им и не звонила, потому что понимала, что им не до меня. В прошлом году я пыталась наладить общение с троюродной сестрой, но она вечно занята. "Никому до меня нет дела!" - думала я в декабре 2025 года. Ещё я чувствовала себя неподходящей. Мне нравится один мужчина, но у меня с ним общение не складывается. Я ему написала сообщение в декабре 2025 года, а он не ответил. Я поняла, что он не хочет со мной общаться, потому что я ему не подхожу.

Всю жизнь я старалась быть подходящей, но у меня плохо получалось. Мне предъявляли претензии. Чем больше я старалась быть подходящей, тем хуже ко мне относились. Случилась катастрофа, потому что не было человека, которому бы я подходила. Я сделала выводы. Я очень сильно переживала из-за того, что мне не ответил мужчина, который мне нравится. Я боялась, что он посмеялся надо мной, когда прочитал моё сообщение. Потом я вспомнила неприятную ситуацию, которая случилась со мной в прошлом. Поняла, что я переживаю из-за неё. В декабре 2025 года мне пришлось

справиться с переживаниями, которые возникли из-за ситуации в прошлом. У меня с мужчинами вообще не складывалось. Молчание в ответ на моё сообщение заставило меня вспомнить все болезненные ситуации, связанные с противоположным полом. Я вспомнила, как один парень сказал мне: «Ты меня достала!». Я хотела с ним общаться, а он не хотел. Меня отвергали в грубой форме. Я вспомнила насмешки бывшего мужа. Я вспомнила, как он меня оскорблял. Я вспомнила насмешки моего первого мужчины, как он меня послал куда подальше в присутствии своего друга. Я снова испытала эту боль. Я вылечилась! Мне больше не больно из-за того, что в прошлом мужчины так со мной поступали. Мне больше не больно из-за того, что мужчины брали у меня деньги, а потом унижали и оскорбляли меня. Я поняла, что сама во многом виновата. Я больше не хочу быть подходящей. Я хочу быть собой.

Я поняла, что в моей жизни случилась катастрофа в декабре 2025 года. Я долго не могла изменить своё отношение к ситуации. Мне надо было что-то срочно предпринять, чтобы не оказаться в "яме".

Я пыталась устроиться на работу. Отправляла отклики на вакансии (удалённая работа), но мне не отвечали. У меня не получилось устроиться на работу. Хорошо, что я зарегистрировалась самозанятой весной 2022 года. Я продавала статьи и истории на бирже контента (работают только с самозанятыми). Писала отзывы (честные) на специализированных сай-

тах и посты в блоге. Доход был маленьким, но я умудрялась откладывать деньги. Ещё я получала кэшбек от банков, когда пользовалась своими банковскими картами. Накопить нормальную сумму не получилось, потому что постоянно возникали непредвиденные расходы. Я поняла, что невозможно ухаживать за лежащим человеком и копить деньги.

В феврале 2026 года я сочла увольнение с работы в октябре 2025 года подлостью. Моё отношение к поступку собственника фирмы-работодателя изменилось. Я перестала считать увольнение ерундой, перестала радоваться тому, что меня уволили. Я перестала считать увольнение поводом для работы в новой сфере. Моё отношение к увольнению изменилось, потому что мне пришлось отказаться от учёбы. Я поняла, что не смогу работать в новой сфере, и полностью потеряла надежду на что-то хорошее.

У меня были определённые договорённости с собственником фирмы, в которой я работала. Я свои обязательства исполняла. Я не уволилась ради хорошей должности, когда мне её предложили. Я была очень хорошим работником. Это меня и погубило. Зря старалась! Плохо быть хорошей! Собственник фирмы-работодателя уволил меня в тот момент, когда моя жизнь рухнула. В момент, когда мне было очень тяжело морально. Я не сразу это поняла. В феврале 2026 года я подумала, что меня предали (работодатель). Я добросовестно трудилась на благо работодателя, а меня предали в тяжёлый для меня момент. Сложно было себя переубедить.

Я не злилась на собственника фирмы-работодателя, мне было обидно. Случилась катастрофа, потому что меня предал (уволил) человек, которому я доверяла (собственник фирмы). После этого я могу верить людям?

Я считала поведение собственника фирмы-работодателя некрасивым. Я сообщила ему о своей ситуации. Он сказал, что всё нормально и будем работать как раньше. Я расслабилась. На следующий день получила письмо от собственника фирмы-работодателя. Он сообщил мне об увольнении. Я бы не расстроилась, если бы собственник фирмы-работодателя сразу сообщил мне об увольнении (в день, когда я ему сообщила о своей проблеме). Он сделал это, когда я чувствовала себя в безопасности, потому что у меня есть работа. Он выбил почву у меня из-под ног, я потеряла равновесие. В феврале 2026 года я регулярно прокручивала в голове мысль об увольнении. Я очень сильно переживала из-за увольнения. Это была моя больная тема. Тяжело осознавать себя ненужной. Можно сказать, что у меня была отложенная реакция на расторжение трудового договора. В феврале 2026 года папа-дедушка чувствовал себя лучше. Я не боялась, что с ним что-то плохое случится. По этой причине у меня было время сильно переживать из-за увольнения. Мне казалось, что никто и никогда не возьмёт меня на работу.

Я поняла, что не могу доверять работодателям. Они, как и другие люди, просто удовлетворяют свои потребности с моей помощью. Бизнес есть бизнес, и ничего личного! Я могла

выполнять свои трудовые обязанности, но я не могла ездить в командировки. Собственника фирмы-работодателя это не устроило, поэтому он меня уволил. Сейчас я понимаю, что не зря уволилась. Мой начальник (наёмный директор) один раз сильно поссорился с собственником бизнеса и хотел уволиться. Сказал, что собственник некрасиво себя ведёт в последнее время. Могла возникнуть очень нехорошая ситуация. Наверное, мне не стоит переживать из-за увольнения. Я считала увольнение катастрофой. Раньше я спокойно увольнялась и ничего не боялась. Я знала, что я быстро найду работу, я в себе не сомневалась. В этот раз всё было иначе...

Я не смогла устроиться на новую работу. У меня были ограничения. Я сидела с лежащим родным человеком, ухаживала за ним. На удалённую работу у меня не было сил и времени. Я отправляла резюме, но мне не отвечали. Я не соображала, потому что не высыпалась и неправильно питалась. Человеку необходим полноценный сон. Кратковременный прерывистый сон очень вреден для здоровья. Я спала мало и с перерывами. Пострадали мои когнитивные функции. Я расстраивалась из-за этого, ругала себя. Считала, что в моей жизни мегакатастрофа. Страшно, когда ничего не соображаешь. Я понимала, что мне необходимо как можно скорее устроиться на работу, чтобы у меня был источник дохода. Нет денег — нет безопасности.

В феврале 2026 года я подумала о том, что надо нанять папе-дедушке сиделку и устроиться на нормальную работу.

Во-первых, услуги сиделки стоят очень дорого. Мне нужна была зарплата не менее 300 000 рублей в месяц. Этой суммы хватило бы на оплату услуг сиделки и мои нужды. Работать по специальности мне нельзя, потому что работа очень нервная, а я не справляюсь со стрессом. Я не хотела работать по специальности. У меня серьёзные проблемы с мышцами из-за стресса. Я ничего не умею (мне так казалось). На зарплату более 150 000 рублей я не могла рассчитывать, потому что мало сил и свободного времени, мало навыков. Я понимала, что не могу найти выход из ситуации. «Замкнутый круг! Я не могу из него выбраться!» — думала я. Хотелось сдаться. Я поняла, что ситуация может измениться в худшую сторону в любой момент. Каждый день я думала о том, что очутилась в очень нехорошей ситуации. Думала о том, что в моей жизни случилась катастрофа. Я постоянно катастрофизировала, а надо было искать способы решения финансовых проблем.

Отрицание

Без стадии отрицания не обошлось. У психики есть защитные механизмы. К их числу относится отрицание. Я не могла найти выход из ситуации, поэтому запустились защитные механизмы. Я знала, что это плохо, но не могла ничего изменить. Я решила, что пусть будет так, пусть я буду отрицать произошедшее. Наверное, для меня так лучше. Мой мозг лучше знает, что мне необходимо. Мой мозг делает всё,

чтобы сохранить нервную систему и здоровье организма. Решила, что не буду бороться с защитной реакцией и не буду себя ругать. Я решила просто пожить с этим. Это всего лишь одна из стадий принятия неизбежного. Я знала, что я всё-таки приму ситуацию.

Сначала мне казалось, что в моей жизни не было ничего хорошего. Я не посещала музеи, не путешествовала, не вела блоги, не зарабатывала нормально. Я всегда сидела дома. Ловушка! Часть моей жизни выпала из памяти. Я помнила только то, что мне выгодно было помнить. Это случилось из-за того, что я поняла, что моя жизнь не будет прежней. Я поняла, что папа-дедушка не будет ходить и мне несколько лет придётся менять ему памперсы. Я расстраивалась из-за того, что я многое не могу себе позволить. Я переживала из-за того, что мне пришлось отказаться от привычного образа жизни. Я отрицала свой привычный образ жизни. Больше всего я расстраивалась из-за того, что не могу съездить на массаж в Рязань. Мне очень сильно не хватало массажиста, беседы с ним, я очень сильно по нему скучала. У меня постоянно болели руки, потому что папа-дедушка висел на мне и мне приходилось его поворачивать.

Стадия отрицания запустилась в январе 2026 года. Думаю, что это связано с тем, что я стала воспринимать ситуацию как катастрофу. Я с ужасом поняла, что в моей жизни на самом деле ничего не изменилось. Я всё детство просидела дома. Два или три раза со мной погуляли в музее-запо-

веднике «Коломенское» и музее-заповеднике «Царицыно». В детстве я не каталась на карусели, на аттракционах, я не была в кинотеатре, меня не водили в музеи, я не пробовала сладкую вату. В детстве я сидела в своей комнате со своими игрушками. Иногда с подружкой играла.

Я сидела дома, когда училась в школе. Я не ездила с классом на экскурсии. Я не ходила на свидания. Я не посещала музеи и не ходила в кинотеатры. Я сидела дома, когда училась в академии. После занятий я приезжала домой. В выходные читала учебники. Я никуда не ходила. Помню, как я впервые с одноклассницами посетила кофейню во время большой перемены. Это просто праздник! Я никогда в жизни не была в кофейне, в кафе и ресторанах (в то время, когда училась в академии). Я до сих пор помню этот день. Я впервые попробовала капучино.

Потом я работала и ухаживала за лежащей мамой-бабушкой. Потом меня уволили с работы, и я сидела с ней дома. Кормила её с ложечки. Просто я не хотела вспоминать всё это. У меня был опыт. Я старалась его забыть и забыла. Я надеялась, что всё это не повторится. Повторилось. Наверное, я в глубине души боялась, что всё повторится. Я боялась, что мне снова придётся менять памперсы. Я боялась, что мне снова придётся кормить взрослого человека с ложечки. Я получила то, чего я так боялась. Я отрицала то, что я получила то, чего я так сильно боялась.

Стадия отрицания проявлялась у меня и в другой форме.

Было время, когда мне казалось, что ничего не произошло. Казалось, что папа-дедушка просто рано лёг спать, но он обязательно встанет. Мне казалось, что я поставила будильник на шесть утра, чтобы встать пораньше. Встать пораньше мне надо, чтобы поехать в Рязань. Мне казалось, что нет никаких ограничений, ничего не изменилось, ничего не произошло. Всё нормально! Я могу ездить в другие города, я могу посещать музеи, я всё могу. Такой вот самообман. Я всю жизнь себя обманывала. Мне даже казалось, что меня не уволили. Я проверяла телефон, вдруг звонил начальник, а я пропустила звонок. Вдруг собственник фирмы-работодателя прислал мне письмо на электронную почту. Вдруг кто-нибудь из них прислал мне сообщение в мессенджере, а я не заметила его.

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.