

ИЗИ НАСТЯ

18+

Не КОРМИТЕ ЧЁРНУЮ ДЫРУ



Львенок Женщины,
которая перестала быть удобной

Настя Изи

Не кормите чёрную дыру.

Дневник женщины, которая

перестала быть удобной

<https://litres.ru/74165973>

SelfPub; 2026

Аннотация

"Тишина в ответ на твой крик — это тоже насилие. Только тихое."

"Не кормите чёрную дыру" — честный дневник женщины, которая перестала быть удобной. Созависимость, абьюз, религия, послеродовая депрессия, терапия — и путь к себе через боль и юмор.

Автор не даёт советов и не притворяется гуру. Она просто рассказывает свою историю. С матом, слезами, смехом и маленькими победами.

Эта книга — разрешение на слабость. На гнев. И на то, чтобы начать жить свою жизнь — неидеальную, но свою.

Содержание

Важное предупреждение	4
Введение	5
Глава 1. Девочка, которая ждала у окна (и не дождалась)	13
Глава 2. Религия, с которой начался пиздец (и брак, из-за которого я собиралась выйти в окно)	23
Глава 3. Как я вышла замуж за семинариста	32
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Не кормите чёрную дыру. Дневник женщины, которая перестала быть удобной

Важное предупреждение

Эта книга — не приукрашенная сказка. Это честный дневник.

В ней есть:

- нецензурная лексика;
- откровенные сцены;
- упоминания наркотиков;
- прямое описание суицидальных мыслей.

Книга предназначена для читателей старше 18 лет.

Иллюстрации в книге созданы автором на основе общеизвестных интернет-мемов и являются пародийной переработкой.

Введение

Тишина в ответ на твой крик — это тоже насилие. Только тихое.

— Ну, рассказывай.

— С чего начать?

— С того момента, когда ты поняла, что хватит.

Знаешь, есть такое выражение: «бросать большее, чем быть брошенной». Я не верила, пока не оказалась по ту сторону расставания.

Меня зовут Настя. Мне тридцать четыре. Я сверхчувствительная, разведённая, с ребёнком, за плечами терапия и куча ошибок. Не гуру, просто женщина, которая устала быть удобной для всех. И решила, что хватит.

Полтора года у меня были отношения, в которых я, кажется, чувствовала себя счастливо. Формат — «друзья с привилегиями». Гостевой брак. Никакой бытовухи, никаких общих зубных щёток. Встречаемся пару раз в неделю, иногда ночуем друг у друга, ездим в отпуск, разъезжаемся по своим нормам. Идеально для моей сверхчувствительной нервной системы, которая бесится от чужого дыхания и требует шторы блэкаут. И для него — он не любит обязательств.

— И что было не так?

— Сейчас расскажу.

Он заботливый, надёжный, нежный. Помогает с бытовыми вопросами, деньгами. Не воняет даже потный — химия, феромоны. Тело сказала: «Твой, бери». Я думала: вот оно, наконец-то безопасное место. Можно быть собой. Уставшей, несексуальной, замкнутой в себе. Он не давит.

Но оказалось, что «не давит» — это пока я не начинаю просить слишком много. А «слишком много» для него — это обычное взрослое «давай поговорим о том, что меня ранит».

Он не умеет поддерживать. Он сам так говорил. Я не поверила. Думала: «Это же не главное, важнее, что мне с ним легко». А потом наступил момент, когда поддержка понадобилась. И её не было. Просто тишина. Или «доброе утро» в чате на следующее утро после моего внутреннего крика.

— А ты ему говорила, что тебе нужна поддержка?

— Говорила. Он отвечал, что не умеет поддерживать.

Он «шутил» про секс вместо подарков: «Лучше бы сосала, чем подарки дарила». И смеялся. Я тоже смеялась. Первый год. Потом перестала.

Про анализы — отдельная история. Он сдал основные инфекции по крови, был чист. Однако мой врач сказал: нужно сдать мазок, чтобы исключить, что это именно от него передалось. Чтобы мы не лечились по кругу. И вот этот мазок он не сдал. Полгода. Я напоминала. Он игнорировал. Говорил, что боится боли. Рискнул моим здоровьем, чтобы не терпеть пять секунд дискомфорта.

— И ты не ушла?

— Нет. Я уговаривала себя: «Он же хороший».

— Боже, как знакомо.

Алкоголь. Мы оба пили. В начале отношений — даже как два собутыльника. Я боялась потерять контроль, поэтому взяла себя в руки. Он — нет. Я видела, как он меняется, когда завязывает: похудел, вылечил ногу, желудок прошёл. Я радовалась. А потом Новый год, тусовки — и все его старые привычки вернулись.

— И что, он не видел проблемы?

— Он говорил: «Я мало пью». Я спрашивала: сколько надо выпить, чтобы ты посчитал, что выпил много? «Пока сам до дома добираться — значит, мало». Пять–шесть литров пива, бутылка джина — для него мало. Потому что он большой. Ему много надо, чтобы стало плохо.

— Это же отрицалово чистой воды.

— Высокофункциональный алкоголизм. Работает, деньги приносит, всё под контролем. Только дыра никуда не делась.

Секс. У меня либидо — то ноль, то пучок. Могу хотеть каждый день, могу полгода не вспоминать. У него — высокий темперамент. Ему надо каждый день, по несколько раз. Он не требовал прямо, но я чувствовала себя виноватой.

— В чём виноватой?

— В том, что не могу дать то, что ему нужно. Он столько для меня делает, а я...

— А ты не обязана.

— Я знаю. Но поняла это только недавно.

Я жалела его. Чувствовала себя вечным должником, который недодаёт. А потом осознала: дело не в количестве секса. Даже если бы я давала ему каждый день, он остался бы всё равно недовольным и несчастным. Потому что он латает свою дыру. И ни секс, ни еда, ни пиво её не затыкают окончательно. Только на время.

Он сам говорил: «пока петух в жопу не клюнет, я ничего не сделаю». Это не лень. Это страх. Близости, ответственности, перемен.

И самый обидный момент. Я уже собиралась домой после выходных. Мы вместе смеялись так, что у него еда из носа летела. Я сажусь к нему на колени, обнимаю, говорю: «Смотри, как весело мы провели выходные, я тебе жизнь продлила до ста лет». А он в ответ: «Ага, сейчас. Я помру раньше. Не дождётесь».

— Вот козёл.

— Он не делает ничего «плохого». Он не бьёт, не изменяет, не ворует. Он просто... отсутствует. И это — самое страшное насилие. Потому что его не видно, и ты не можешь объяснить полиции, почему тебе больно. Когда мне страшно — он пьёт пиво. Вместо поддержки — он «шутит» про минет. Когда мне больно — он молчит.

Я могу только сказать себе: хватит. Потому что тишина в ответ на твой крик — это тоже насилие. Только тихое. И от него не уходят в один день. От него высыхают по капле.

Партнёр просто с дырой, которая больше моей.

Я не уходила. Уговаривала себя: «Мне с ним весело. Он помогает. Не поднимает на меня руку. Не изменяет (вроде)». Примеряла на него свои стандарты. Думала: я же уже столько всего прошла, я же умею говорить о чувствах. Значит, и он сможет, если буду терпеливой. Как будто терапия — это лекарство, которым можно вылечить другого.

— Не смог?

— Не смог.

— Бля, Настя.

И тогда началось то, что я называю «точкой». Не переломом. Не хэппи-эндом. А точкой, с которой я стала разворачиваться. Не сразу, не красиво, не без откатов. Но — потихоньку, шаг за шагом.

День первый. Я написала ему длинное сообщение. Всё вывалила: что меня бесит, что я устала, что его молчание убивает. Написала — и не отправила. Потому что уже знала: он не ответит. Я догадывалась о его молчании.

День второй. Я рыдала, злилась, торговалась сама с собой: «Может, я слишком многого хочу? Может, это у меня завышенные требования? Он же хороший...» Я почти убедила себя остаться и просто не ждать ничего. Но внутри уже что-то сломалось.

День третий. Я не спала. Мозг работал как центрифуга. Перебирала все его «я не умею», «меня ничего не радует». И вдруг меня накрыло: он не изменится. Не потому, что не

хочет. А потому, что не может. Это его потолок. А мой потолок стал выше.

День четвёртый. Я приняла решение. И включила холодный расчёт. Перестала писать первой. Перестала ждать его «доброе утро». Не демонстративно — просто перестала.

— То есть ты осталась?

— Осталась. Но попробовала по-новому.

Я попробовала перестать ждать. Перестать надеяться. Перестать вкладывать душу. И вместо этого стала готовиться к выходу. У меня появился план отступления. Я записала его на бумаге — варианты, сроки. Проговорила в голове — что скажу, как буду действовать.

— И не страшно?

— Страшно. Но страшнее было врать себе, что меня всё устраивает.

Знаешь, что самое странное? Мне стало немного легче. Не потому что он изменился. Он не изменился. Не потому что я смирилась. Я не смирилась. Я выдохнула, потому что я наконец посмотрела правде в глаза.

Я начала принимать его потолок. И свой новый уровень — даже если этот уровень пока ещё зыбкий, как болото.

— А он вообще пытался тебя удержать?

— Нет. Я и не давала ему такого шанса. Письма не отправляла. Просто перестала бежать. Перестала объяснять. Перестала ждать, что он догадается. И он даже не заметил разницы. Для него ничего не изменилось. Только я стала спокой-

нее.

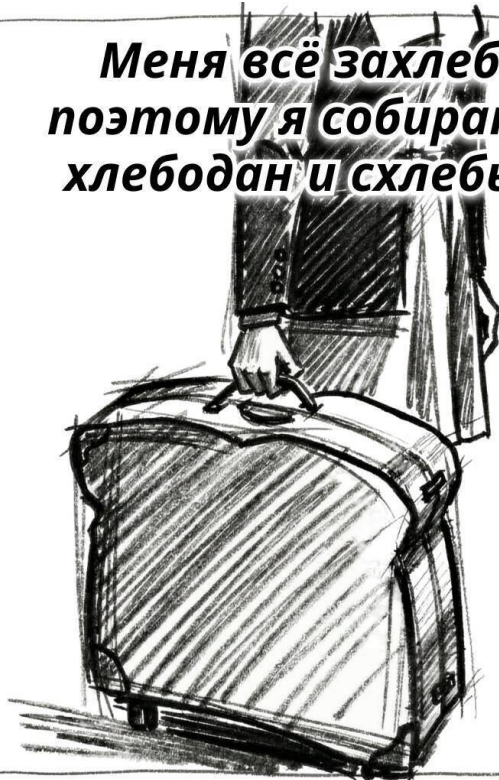
Но чтобы понять, как я до этого дошла — и почему «холодный расчёт» стал не финишем, а только началом пути — придётся вернуться в самое начало. Туда, где меня научили, что мои потребности — не главное.

— И что теперь?

— А теперь — назад. К тому, как я вообще сюда попала. Потому что без дыры в начале не бывает даже попытки холодного расчёта.

Знаешь, бывает момент, когда внутри что-то щёлкает и ты понимаешь: хватит. Если ты его помнишь — ты меня поймёшь. Если нет — возможно, эта книга для тебя.

**Меня всё захлебало,
поэтому я собираю свой
хлебодан и схлебываю.**



Глава 1. Девочка, которая ждала у окна (и не дождалась)

— Ну, с чего всё началось?

— С окна. Я всё детство сидела у окна и ждала маму. Она много работала, жили мы в двухкомнатной квартире с её проблемными братьями, меня сдавали то бабушке, то родственнице, то соседке. Я не жалуюсь — у нас была еда, одежда, лагерь, поездки за границу. Материально — полный пиздец благополучия. То есть голодной я не была, одета-обута, но никто не спрашивал, что у меня внутри.

И я не умела говорить о себе. Не потому что не хотела. А потому что меня не научили. В нашей семье не принято спрашивать «как ты?» и ждать честного ответа. Вопросы были ритуальными. Ответы — дежурными.

— А душевно?

— А душевно — холодно. Она не била, не унижала, не орала. Могла наругать за дело, но в целом — нормальная. Только не умела обнимать. Я подходила перед сном, ложилась к ней на живот — ждала, что она прижмёт меня к себе. А она гладила по голове и говорила «спокойной ночи». Всё. Это максимум.

Потом я выросла, перестала подходить. А она обнимала меня по расписанию: когда я приезжала из лагеря, в день

рождения. Как дежурный по станции. Я принимала. Лучше так, чем никак. Потому что если ты привык, что тебя не обнимают, то даже дежурное объятие раз в полгода — это событие. Ты ловишь его, как подачку. И благодаришь.

Я слышала, как она входит. Звук ключа в замке, шаги в коридоре, щелчок выключателя на кухне. Я лежала в кровати и ждала. Не потому что мне что-то было нужно. Просто хотела услышать, что она есть. Иногда она заглядывала ко мне, если я не спала. Спрашивала: «Ты чего не спишь?» Я говорила: «Не знаю». Она кивала и закрывала дверь. Я лежала и слушала, как она ходит по квартире. И это было всё, что мне нужно.

— А отец?

— А что отец? Развелись, когда мне исполнилось три. Я видела его пару раз. В шесть лет — зоопарк. В восемь — день рождения, подарил велосипед. Я обрадовалась, обняла. А потом мы сели на диван и поняли, что нам не о чем разговаривать. Чужой человек. Которого я должна любить, потому что он папа. А внутри — тишина. Ни обиды. Ни злости. Ни надежды. Просто — пустота. Как будто этот человек никогда и не был частью моей жизни. Хотя по идее должен быть самым главным.

Потом его убили. Я поплакала. Не по нему — по отцу, которого у меня никогда не было и уже не будет.

Про отношения с отчимом. Не могу сказать, что он был ко мне прям холоден, но особой любви у нас с ним не слу-

чилось. Нормальные добрососедские отношения. В школе он мне помогал с историей, когда мне была не под силу какая-то тема. Очень подробно всё рассказывал. Потом, когда я увлеклась православием, мы тоже много обсуждали. В целом, если попросить помощи, он не откажет.

В детстве произошёл один момент. Мне лет десять, он уже жил с нами. Я подхожу к нему и спрашиваю: «Серёжа, можно я буду звать тебя папой?» Он опешил, задумался и говорит: «Нет, не надо, лучше по имени». Сказала: «Ну ладно».

Мне тогда было проще сказать «папа», чем называть взрослого мужчину по имени. Хотя он как отец меня не воспитывал. Мы просто жили вместе, нас объединяла мама. Я не держу на него зла. Но правда в том, что он был молодой парнишка, младше мамы на семь лет. Какой из него отец, особенно чужому ребёнку. Я не обиделась тогда. Просто запомнила: называть его папой нельзя. И больше не пробовала.

Однажды я стояла на балконе у родственницы. Уже темнело, только фонарь жужжал. Меня звали укладываться спать. Мама обещала вечером забрать. Было одиннадцать вечера.

Я просто следила за углом дома — вот она сейчас выйдет из-за него. Каждый раз, когда кто-то появлялся, моё сердце пропускало удар и замирало.

Я не злилась на маму. Уже привыкла. Просто внутри меня образовалось место, которое никогда не заполнялось. Как чёрная дыра — сколько ни брось, всё исчезает без следа.

Я не знала тогда, что это место называется «дыра». Я про-

сто стояла и ждала. И не плакала.

Как это было на самом деле

Я не просто ждала у окна. Я оставалась с её братьями, пока она работала. У мамы было два брата. Средний и младший. Начну со среднего.

Средний включал музыку на всю громкость, свою дебильную кислоту. Стены тряслись, я сидела в углу и не знала, куда деться. Ночью, когда мамы не было, он смотрел порнуху. Думал, я сплю. Я просто лежала с закрытыми глазами и ждала, когда закончится. Я не могла заснуть. Не могла уйти. Не могла даже пошевелиться, чтобы он не понял, что я не сплю. Я просто лежала и считала секунды. Пять. Десять. Тридцать. Сто. Пока не замолкал телевизор.

А однажды, я училась во втором классе, лежала на больничном на диване, спиной к входу. И тут он заходит. Я сначала не заметила, а потом обернулась — и у него вся рожа побита, а вокруг глаз круги чёрные-чёрные. Как из ужастика. Меня охватил такой ужас, что заперлась в ванной. Просто сидела там и не выходила. Он мне ничего плохого не делал. Просто ходил по квартире, как обычно.

Мама пришла с работы, удивилась: «Ты чего в ванне сидишь?» Я рассказала. Она обматерила дядьку: «Ты чё мне ребёнка пугаешь!? Пошёл нахуй из квартиры». И я тогда осознала — мама за меня заступается. Хоть вот так вот.

Потом он привёл какую-то девушку ночевать. Оказалось,

наркоманка. Вместе они украли у мамы золото, деньги. Его посадили в СИЗО почти на год. Мама его отселила.

До меня тогда впервые дошло, что взрослые делают ужасные вещи. И что даже если они не бьют и не кричат — они могут быть опасными. И что самое страшное — они не считают свои поступки ужасными. Для них это просто «жизнь». А для ребёнка — конец света.

А младший был другим. Он не пугал, он дразнил. Однажды, мне было лет семь, я что-то сделала не так, как ему надо, то ли пожаловалась маме, что он курит. Он подошёл ко мне вплотную, я стояла спиной к шкафу, и со всей дури ударил меня в плечо. Больно. А он уже здоровый, жлоб. И угрожал: «Маме расскажу». Я не помню, что именно он сказал. Помню только страх. Липкий, горький, который заполнял рот и не давал дышать. Я молчала. Он ушёл. А я ещё час потом редела и боялась пошевелиться. На самом деле я ничего страшного не делала, но он умел манипулировать маленьким ребёнком. И я верила. И молчала. Потому что, если маме расскажут — она расстроится или разозлится, или вообще уйдёт. А мне некуда идти.

Потом я выросла и страх ушёл. Но пустота осталась. Ничего не изменилось.

Я не знала, что с ней делать. Думала, что просто жадная до жизни. А оказалось — просто голодная. Но не до еды. До тепла.

И знаешь, что самое смешное? В жизни я была хохотуш-

кой. В лагере даже грамоту дали — «самой озорной». Компания, подружки, общительность. А внутри — вечный негатив. Я ныла, жаловалась, бесилась. Друзья сносили.

— И как ты вылезала?

— Мне повезло. В конце одиннадцатого класса подруга сказала: «Настя, я устала от твоего негатива». Не зло, не агрессивно. Просто — факт. От которого нельзя было отмахнуться. И я впервые увидела себя со стороны. Такую, какой меня видят другие. Захотелось убиться об стену. Но вместо этого я начала читать книжки по психологии, отслеживать свои реакции, тормозить до того, как выдать очередную порцию «всё бесит».

— И получилось?

— Потихоньку. Новые друзья, проблески позитива. Я увидела, что жизнь не обязана быть борьбой. Что можно просто кайфовать. Но это было только начало. Потом я ушла в православие — и меня отбросило в яму поглубже. Но это уже весёлая история, поверь.

— А мир уже тогда ощущался слишком громким?

— Я тогда не знала этого слова. Думала, что я неправильная. Что запахи, звуки, прикосновения — всё слишком. Оказалось, просто такая нервная система. Пришлось учиться с ней жить, а не лечиться от «неправильности».

Знала, что меня реально бесят чужие звуки. Чьё-то дыхание, храп, жевание, хлоппанье, чужое существование рядом. Мне нужна моя кровать, шторы блэкаут, полная тишина и

никаких тел. Я так устроена.

Понимала, что после школы мне нужно час лежать в темноте, иначе я срываюсь на всех. Что громкий звук заставляет меня внутренне сжиматься, будто по коже провели ножом. Что я чувствую настроение человека по его шагам.

Замечала, что мысли не выключаются. Эмоции, переживания, анализ, прокручивание. Внутри столько всего, что, если не выгружать — можно лопнуть.

Думала — это проклятие. Оказалось — просто нейроотличия.

И знаешь, что самое обидное? Представь, что ты постоянно в напряжении. Сенсорный перегруз по всем фронтам: звуки, запахи, присутствие, прикосновения. Даже с близкими. Даже когда всё хорошо, нервная система не выключается.

Я иногда сама удивляюсь, как ещё не в психушке.

**Трудные времена создают
сильных котят**



Один день сверхчувствительности

А вот тебе конкретный день. Мне двенадцать. Я в школе. Последний урок — химия. Учительница говорит громко, так, что стекла дрожат. Одноклассник сзади стучит ручкой по парте. Каждый удар — как гвоздь в затылок. Кто-то жу-

ёт жвачку — я слышу каждый хруст, каждый вздох. Меня тошнит от запахов: вонючий пот училки, тряпки из туалета, дешёвый шампунь соседки по парте.

Я сжимаюсь. Каждый звук, каждый запах — как пощёчина. Я не могу сосредоточиться, не могу ответить, не могу даже дышать нормально. Учительница вызывает к доске — я встаю, открываю рот, а слов нет. Я слышу, как бьётся моё сердце. Как скрипит мел. Как кто-то шепчет сзади. А голоса своего не слышу. Я стою и молчу. Учительница говорит: «Садись, два». Я сажусь. И чувствую только облегчение. Потому что это закончилось. Потому что в голове пусто и всё внимание ушло на то, чтобы не сойти с ума.

После уроков я выхожу из школы и просто иду. Не домой. Просто иду. Мне нужно, чтобы никто не говорил, не дышал, не жевал. Нужно, чтобы мир выключился. Я захожу во двор, сажусь на качели и просто сижу. Смотрю на облака. Ничего не думаю. Минут сорок.

Потом я иду домой. Мама вечером спрашивает: «Ты чего такая хмурая?» Я говорю: «Устала». Она не понимает от чего устала. Уроки давно уже закончились. Я не спорю. Иду в свою комнату, ложусь на кровать и лежу ещё час. А еще домашку делать. Это была отдельная боль.

Это не было «лениво». Это было выживание. Я не знала этого слова тогда. Я думала, что со мной что-то не так. Что я вредная, сложная, неудобная. А потом, уже взрослой, я наткнулась на термин «сверхчувствительность».

И когда я узнала, как это называется — стало чуть легче. Потому что я больше не ждала, что перерасту, привыкну, полюблю. Что стерпится-слюбится.

Я просто такая.

— И как теперь?

— Теперь я знаю: дыра у меня была всегда. И у него она тоже есть. Я просто в какой-то момент устала от своего негатива и решила копать. А он — пока нет. Не потому что я лучше. А потому что мне надоело страдать.

Знаешь, бывают моменты, когда кто-то говорит тебе правду в лицо — и это больно. Но именно с этого начинаются изменения.

У меня это была подруга. А у тебя?

Глава 2. Религия, с которой начался пиздец (и брак, из-за которого я собиралась выйти в окно)

— Итак, ты начала копать психологию, читать книжки, тормозить свои негативные реакции. А потом вдруг — бац, и религия. Как так вышло?

— А вот так. Я искала ответ. Где взять смысл, если внутри пусто? Где взять опору, если мама холодная, отца нет, а сама ты — комок недовольства?

Как я нырнула

Религия дала ответ: ты грешница. Тело — источник страстей. Надо смирять, терпеть, не любить себя. Я не знала тогда, что это называется не «смирение», а «насилие над собой», которое ты называешь святостью. Идеально легло на мою внутреннюю ненависть к себе.

Всё началось с отчима. Он смотрел канал «Союз», я сиделась рядом, задавала вопросы. Потом поехала в Америку на стажировку, он подарил книгу Феофана Затворника «Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться».

Сижу ночью, читаю. И меня накрывает. Я реву, трясусь.

На меня снизошло осознание: я живу неправильно, я страшная грешница, буду гореть в аду.

Критическое мышление вышло из чата. Моя нелюбовь к себе наконец нашла оправдание.

Вернулась — и нырнула с головой. Нашла храм, работу в церковной лавке, потом в благотворительном фонде. Думала: «Неужели я нашла своё место в мире?»

Как сотруднице храма, я обязана была проходить беседы с батюшкой. Мы брали брошюрку с грехами. Там перечислялось до хрена подгрехов: съел лишнюю конфету — чревоугодие, посмотрел на кого-то с вожделением — прелюбодеяние, грустно без причины — уныние. Естественно, я замечала всё. Я — абсолютное зло, грешник, беспросветное дно.

Батюшка говорил: «Ты сама не справишься. Доверься Богу. Он исцелит». Я верила, потому что очень хотела, чтобы меня исцелили. Я даже не спрашивала — от чего. От пустоты? От одиночества? От того, что мама не обнимала? Мне было всё равно. Лишь бы мне сказали, что я не безнадежна. Чтобы кто-то меня полюбил.

Я стала работать в фонде. Ходила в дом престарелых. Вонь, обоссанные койки, люди без рук-ног. Я выходила оттуда и рыдала. Поняла, что не смогу там работать.

Выбрала детское направление — дети с ДЦП, с отклонениями, живут в интернате. Я набирала добровольцев. Думала: помогаю. Делаю добро.

Но на самом деле я просто затыкала свою дыру. Чужим

страданием. Чужим теплом.

А потом я посмотрела фильм про многодетную семью. Женщина рождает без конца, страдает, мучается. В конце её спрашивают: «Что ждёте от жизни?» А она: «Я жду ребёнка». Пятнадцатого или двадцатого.

Для меня это сложилось в образ величия. Святости. Если страдать и рожать — получишь награду.

Я тогда подумала: «Наверное, четверых осилю».

Господи, как мне насрали в голову.

Интим не для удовольствия, а для долга

Я тогда ещё не знала, что религия будет учить меня ненавидеть своё тело. Я думала, это про смирение. Оказалось — про контроль.

Помню, пришла в храм в джинсах и свитере. Батюшка на исповеди:

— А почему не в юбке? Женщина должна прикрывать ноги, чтобы не смущать мужчин.

— Но они закрыты, батюшка.

— Форма ног всё равно видна. Это бесовское искушение.

Я купила юбку в пол. И в жару, и в дождь. Потому что моё тело — грех. А грех надо прятать. Юбки оказалось мало. Следующим шагом стала косынка.

Маленький платочек на голову. Батюшка сказал: «Женщина должна покрывать голову, чтобы не смущать мужчин и ангелов». Я купила. Белую. Кружевную. Думала, это добавит

мне «святости».

В плюс тридцать я надевала эту косынку. Волосы под ней прели. Я ловила взгляды прохожих. Не уважение. Не умиление. Жалость. Или брезгливость. А иногда — откровенное недоумение: «Чего эта дура надела?»

Встреча в храме

Однажды я пришла в храм в косынке. А там стояла моя одноклассница с мамой. Мы не виделись лет пять. Она меня узнала.

— Настя? Ты чего тут? И... что это у тебя на голове?

Я покраснела. Сказала, что я теперь воцерковлённая, что это моя вера. Она посмотрела с недоумением. Мама её — с жалостью.

Воцерковлённую женщину видно издалека. Даже если на ней косынка, она отличается от той, кто просто зашёл в храм поставить свечку. По мне сразу было понятно: у меня не просто «забежала на минуту», а «православие головного мозга». Моя одноклассница сняла косынку — и маска слетела. Видно, что для неё это не образ жизни. Она одета по-мирски: лёгкое платьишко, ноги открыты, декольте не спрятано. С косметикой, с распущенными волосами. А я в своей косынке стояла как чужая для самой себя. Как будто из другого мира, в который сама себя загнала.

Я хотела провалиться сквозь землю. Но внутри включилась защита: «Они просто не понимают. Они грешные. А я

— смиренная. Я лучше».

Я сама в это верила. Но чувство неловкости осталось. Стыд за то, что я выгляжу как чужая. За то, что люди смотрят на меня как на сектантку. И за то, что я не могу объяснить, зачем мне это всё.

Только сейчас я понимаю, что это чувство было верным. Не потому что косынка — это плохо. А потому что я надевала её не для Бога. Я надевала её, чтобы спрятаться. От мира, от себя, от того, что я не знала, кто я есть.

Я смотрела в зеркало и не узнавала себя. Не «святая женщина» — какая-то забитая сектантка. С потухшим взглядом. С платком, который сползал на лоб. Это было убого. Не «смиренно», а именно убого. Я это чувствовала, но запрещала себе так думать. Потому что «смирение» — оно не про красоту. Оно про «молчи и не высывайся».

Сейчас я понимаю: косынка была не символом веры. Она стала символом контроля. «Закрой себя. Спрячь. Не показывай». Как будто моя голова могла кого-то «смутить». Как будто мои волосы — грех.

Дальше — про секс. Я спросила прямо:

— А если муж хочет, а я — нет?

— Не уклоняйтесь друг от друга, — сказал он. — Апостол Павел говорил. Иначе сатана искусит. Налево пойдёт — твой грех.

Я кивала. Повторяла: «Это не насилие, это долг».

Одна женщина в храме жаловалась: муж гуляет, пьёт, до-

мой приходит только ночевать. А бабушка ей:

— А ты молись. Терпи. Чем ты ему угодить не можешь? Наверное, в постели холодная. Иди к старцу, он научит.

Я слушала и думала: «Какая мудрая женщина — терпит». С такой покорностью, без капли злости, без надежды на лучшее, и я осознала: её же просто учат не иметь своих желаний. Чтобы не жаловалась, не требовала, не уходила. Чтобы сидела и закрывала глаза на всё. Ради «сохранения семьи», которая уже давно умерла.

***методом проб и ошибок я научился
пробовать и ошибаться***



Как я перестала верить. Без грома и молний

Это не произошло в один момент. Это был процесс. Как разморозка старого холодильника: сначала откалываются мелкие куски, потом отваливается целая плита.

Я видела всё своими глазами. И слышала. О том, как священники делят приходы словно бизнес. Как крышуют незаконные схемы. О том, сколько среди них «голубых» — это вообще отдельная тема, и в церкви об этом знают, но молчат. Как берут деньги за отпевание, а потом идут в ресторан.

Каждый день появлялись новые сплетни. Один батюшка сбил человека и скрылся. Другой — организовал наркопритон при храме. Третий — изнасиловал послушницу. Обличающих репортажей выходило столько, что их уже невозможно было не замечать.

Я пыталась отделять «веру от церкви». Говорила себе: «Это люди грешны, а вера чиста». Но с каждым разом это становилось труднее.

Потом я спросила у своего психолога:

— А что, если Бога нет? И души тоже?

Она помолчала. Потом сказала спокойно, без надрыва:

— Человек — набор физических и химических реакций, которые формируются в определённых условиях. Всё.

Я ждала, что меня ударит молния за такие мысли. Не ударила.

Я стала читать другие книги. Не жития святых, а историю религий. Антропологию. Научпоп. Оказалось, что объяснить веру можно без всякого «божественного откровения» — просто эволюцией, страхом смерти, потребностью в общности.

И тогда я заметила главное: религия — это не духовность. Это власть, контроль, «ты грешница, сиди и не высовывайся».

А чтобы жить нормально, мне не нужен Бог. У меня есть совесть. И Уголовный кодекс. Первая не даёт мне делать гадости, второй — напоминает, что за некоторые гадости придётся отвечать. Этого достаточно.

Я не стала атеисткой в воинственном смысле. Я просто перестала притворяться, что знаю ответы. И разрешила себе не знать.

В храм я больше не ходила. Иконы раздала. С крестиком рассталась без сожаления. Это было похоже не на развод, а на то, как снимаешь тесную обувь после долгого дня. Не больно. Просто наконец-то свободно.

Я не сужу тех, кто остался. Если вера помогает им дышать — ради бога. Она больше не работала для меня. И это моя правда.

Я не злюсь на ту девочку в косынке. Я её жалею. Она делала всё, что могла, чтобы выжить. Просто тогда она не знала других способов.

А тебя когда-нибудь учили, что быть удобной — это свято? Что терпеть — это мудрость?

Глава 3. Как я вышла замуж за семинариста

Часть 1. Идеализация и первый пиздец

Православный сайт знакомств — это отдельный ад

Тогда у меня отсутствовало критическое мышление, но как будто бы что-то в моей жизни вырисовывалось. Нашла своё место в храме, в фонде. И зарегалась на сайте знакомств, причём на православном.

Ты себе не представляешь, сколько там долбоёбов, для которых женщина — низшее существо. Ты должна слушаться мужа. Твоё место за плитой — и рожать детей.

Познакомилась я там с одним парнем, но до встречи не дошло. Зато он потом сыграл свою роль.

Дальше — работа. Мне нужно было для журнала фотографировать репортаж про студентов. Прихожу, а там несколько парней. Одного узнаю — тот самый, с сайта. Просто поздоровались.

Потом мне пишет другой парень в личку. Про детское наставление, говорит, очень интересно, хотел бы стать добровольцем. Узнал он обо мне от того самого парня. Так он меня нашёл.

Я же ищу добровольцев. Отлично.

— Можно я позвоню, поговорим, расскажете подробнее?

«Ой, какой парень. Кому же такое золото достанется?»

Мы созвонились. Я рассказала, что от него будет требоваться. А потом перешли к личному знакомству. Кто он, чем живёт. Я немного про себя рассказала. Про свою работу в фонде, про то, как хожу к детям с ДЦП, как мне это тяжело, но не могу бросить. Что ищу смысл, ищу своё место. Он слушал. Поддакивал. Мне казалось, он понимает.

И пока я его слушала, я понимала: вот он, идеал. Семинарист, стремится к Богу, хочет семью.

(Вот первый крючок: идеальный образ. Такой мужчина не может быть плохим — он же с Богом. Он же выбрал служение. Моя мама, которая вообще никому не верила, и та не смогла разглядеть в нём уёбка. Потому что религия — это броня. Кто ж под ней искать будет?)

Меня это подкупило. Для меня показателем порядочности была вера в Бога, жизнь по заповедям. Что он не просто верит, а ещё и учится на богослова, будет служить в церкви. Всё как положено.

В тот момент мне нравился другой парень, но у нас с ним ничего не сложилось. И мы вместе ходили к детям. И как-то так получилось, что мой будущий муж приревновал меня к тому парню. Сказал ему: «А у вас что-то с ней есть?» — и

пригрозил, чтобы от меня отстал. Это уже потом рассказали.

Но в тот момент я посмотрела на него со стороны. С детьми он взаимодействовал неплохо, вполне адекватно.

И мы стали общаться.

«Я сразу, как тебя увидел, понял — моя жена пришла»

Проходит дней пять. Сидим на лавочке. Он говорит:

— Я вообще сразу, как тебя увидел, понял, что моя жена пришла. Нам надо пожениться. Мне про тебя всё понятно.

Я в шоке. Какое замужество? Что он несёт?

Но при этом он дарил шикарные букеты, встречал с работы с шариками, водил по ресторанам. Мне было интересно и легко. Я не стеснялась. И самое главное — он семинарист.

(Второй крючок: скорость и напор. Нормальный человек не женится через месяц. И не говорит «я сразу понял». Это язык нарцисса. Он не узнаёт тебя — он присваивает. Женщине с дырой это кажется любовью. Потому что кто-то наконец-то выбрал её. Без сомнений. Без колебаний. Сразу).

Проходит месяц. Мы знакомимся с родителями. Он уже открыто обсуждает брак.

— Что тянуть? Мне всё понятно.

Встречаемся. Темно, октябрь, дождь. Он:

— Ну что решаем? Женимся? Давай быстрее, а то мне надо понять — то ли в монастырь уходить, то ли жениться.

Сижу в растерянности. Тут моя судьба решается. Реву, как

будто завтра мир рухнет.

Внутри меня шла война. Голос разума кричал: «Ты с ума сошла? Ты его не знаешь! Три месяца — это не срок, это знакомство с незнакомцем!» Но другой голос — тот, что из дыры, из детского одиночества, из вечного ожидания у окна — шептал: «Он тебя выбрал. Он не сомневается. Он не уйдёт». Это шанс.

Я смотрела на него и видела не человека, а спасательный круг. Видела не его глаза, а свою надежду. Слышала не его слова, а обещание того, что наконец-то меня кто-то будет любить. Что я перестану быть «сложной», «вредной», «не такой, как все». Что моя дыра наконец-то заполнится.

А ещё мне было двадцать два. В семье появился маленький брат, скоро съезжать. А одной страшно. Казалось: уйду в семью — будет легче.

И он верит в Бога. Значит, порядочный. Я говорила ему: «Я тебя ещё не люблю». А он ответил: «Ничего страшного, построим на дружбе, уважении». Звучало разумно.

А ещё я просто устала быть собой. Устала от своей вечной неудовлетворённости. Мне казалось, что если я стану «примерной женой» — я наконец-то стану «нужной». Что кто-то научит меня, как надо.

Я боялась сказать «нет». Потому что если я скажу «нет» сейчас — я останусь одна. Навсегда. А если скажу «да» — вдруг получится? Вдруг я смогу быть нормальной?

Он этого и добивался. Чтобы я растерялась — и всё, на

крючок меня посадить.

— Ладно, женимся.

Венчание без свадьбы

Свадьбы не было. Только венчание. Два дня в гостинице — и всё. Родители подарили сто тысяч. Вручили ему, без меня. Я не знала об этих деньгах.

(Сто тысяч. Он хранил их лучше, чем наши отношения).

Начался быт. А меня ломать стало. Я не могла оторваться от старого дома, искала повод зайти.

Мы поженились в начале ноября. От знакомства — три месяца.

А потом, через некоторое время, он говорит:

— Мне нужны вещи.

— А зарплата когда?

— Так твои родители же деньги подарили.

— Какие деньги?

— Ты не знала? Вот они.

Он всё это время молчал. Я уволилась из храма — он обещал обеспечить. Не обеспечил. «Я один не вывожу, тебе придётся работать».

Я беременная встала на биржу. Пособие — пять семьсот.

Флешка. Наркоденьги и шикарные букеты

Он хвастался: «Десять заказов в день — десять тысяч». Я предложила работать вместе. Он отмазывался: «Не надо,

сам справлюсь. У них пока не требуется, я поговорю с руководителем».

Потом он признался: «На эти деньги я за тобой ухаживал».

(Ну, хоть знаю теперь, почём был мой рай. Оказалось, дёшево).

С августа по зиму. Все мои шикарные букеты, рестораны, ухаживания — всё на наркоденьги.

Он строил наш «рай» на деньгах, которые получал, разрушая чужие жизни. И даже в этом не видел противоречия.

«Ты же сказала, можно попробовать»

Через некоторое время он сидит за компом, показывает страничку ВК:

— Вот с этим чуваком я в институте подрабатывал. Он закладки делал, я пару раз помогал. Деньги нужны были.

Рассказывает, как ни в чём ни бывало, а я не придавала значения:

— Может, повторить? Нам деньги нужны.

— Ага, начни... — сказала скептически.

Прихожу домой — сидит на диване, перед ним весы, пакеты, фольга.

— Что это?

— Ты же сказала, можно попробовать.

То есть спихнул на меня. «Я разрешила».

У меня паника. Ору. Он собирает всё, уходит. Тут же —

звонок в дверь. Участковый. Соседи жалуются — шприцы в подъезде. Меня трясёт. Думаю — всё, пришли за мной. Хорошо, что без собак.

Отбрехала. Закрывает дверь — рухнула на пол.

Я сидела на полу, прижавшись спиной к двери, и не могла дышать. Сердце колотилось где-то в горле. И внутри меня что-то сломалось. Не от страха за него. От страха за себя. За то, что я выбрала это. За то, что я уже в этом.

Почему я не ушла тогда? Я задавала себе этот вопрос сотни раз.

Тогда я думала, что это совесть. Мой внутренний ангел шепчет: «Не богоугодно семью рушить». Я верила: если уйду — предам не его, а Бога. Он знал это. И пользовался моей верой как дубиной. «Для тебя семья ничего не значит?», «Это наш крест». Я прощала. Я боялась остаться одна. И боялась, что Бог не простит.

А теперь я понимаю, что это был стыд. Стыдно перед мамой, которая предупреждала: «Не торопись, присмотрись». Стыдно перед подругами, которые не знали всей правды. Стыдно перед Богом, которому я обещала «сохранить семью». И самое страшное — стыдно перед собой. За то, что я ошиблась. За то, что моя дыра оказалась настолько огромной, что я готова была терпеть наркотики в доме, лишь бы не признать, что ошиблась.

Но тогда я не могла себе в этом признаться. Мне было легче думать, что я «спасаю семью», чем сказать: «Я боюсь

признать, что выбрала не того человека».

Враньё, которое я не понимала

Он сочинял небылицы. Про ствол у дома, про выстрелы, про то, что был свидетелем. Я ждала новостей. Тишина. Он стоит и откровенно врёт. Родителям то же самое. Они охают.

Зачем врать? У вранья всегда есть цель. А тут — просто так. Потому что он уже не мог остановиться. Враньё стало его второй натурой.

(Это тоже нарциссическая черта: он не врёт — он живёт во лжи. Реальность — то, что он сейчас говорит).



**Всё происходящее
вокруг**

**Я, пытающийся жить
обычной жизнью и
как-то работать**

«Ты неидеальная. Меняйся»

Он пропадал ночами. Говорил: «Квартиры сдаю, проценты капают». Сознался — опять закладки. «Это временно, долг отдать».

Плюс упрёки: я не идеальная, надо меняться. Иначе ничего не получится. Он, конечно, тоже работает над собой. Но мне надо меняться.

(Классика нарциссического обесценивания: ты уже внутри, ты уже боишься потерять. И он начинает подтачивать твою самооценку. Не грубо — аккуратно. «Ты не идеальная». «Мне надо, чтобы ты менялась». И ты веришь. Тебе уже двадцать три, ты уже замужем, у тебя ребёнок. Куда ты денешься?)

Он хотел продать мою квартиру

Он хотел, чтобы я продала квартиру. Чтобы осталась без ничего. Уехала с ним в глушь. На приход. Хозяйство, огород, дети, он будет служить. Полная зависимость. Физическая, материальная, эмоциональная. Чтобы мне некуда было возвращаться.

Я не согласилась. Мама не позволила. Это спасло меня.

Часть 2. Беременность и роды

Через два месяца после свадьбы я забеременела. Сама не ожидала. Все вокруг говорят, что женщины сейчас с трудом

беременеют — годы, лечение, ЭКО. А я была уверена, что когда-нибудь само получится. А тут — раз, и так быстро. Даже не мечтала.

Узнала случайно. Легла спать, почувствовала себя некомфортно на животе. Грудь закололо. Думаю: «Что за херня?» Сделала тест — две полоски. Ага, ничего себе. И с этого момента начался токсикоз. Если бы я не узнала так быстро, может, и пронесло бы.

Беременность как выживание

У меня был жутчайший токсикоз. Я и так сверхчувствительная — запахи, шум, вкус — всё преувеличено. А тут это увеличилось в десять раз. Я не могла вообще ничего есть. Даже любимые макароны. Стою, варю их, смотрю, как они булькают в воде, — и меня полощет. И так каждый день, по несколько раз.

Я за всю беременность похудела на десять килограммов, а когда родила — ещё на десять. У большинства женщин всё наоборот — они набирают вес. А я даже животом была маленькая, аккуратная, новую одежду не покупала.

Как узнала — сразу отказалась от привычки спать на животе. А я только так и умела. На боку не могу, на спине тем более. Начались проблемы со сном. Недосып.

Потом была изжога. Я так перепугалась — думала, опять наизнанку выворачивает. Только тогда ощутила, насколько это отвратительное чувство. Как будто реально пекло внут-

ри.

Токсикоз, бессонница, обострившийся остеохондроз. Всё было гиперболизировано.

Я ненавидела свой организм за то, что он не справляется с самой естественной вещью на свете. Другие женщины цветут во время беременности, а я чахну. И чувствовала себя ущербной.

Но я готовилась. Ходила на курсы для беременных. Хотела знать, что со мной происходит, как развивается ребёнок, как пройдут роды, что делать в первый год. Чтобы не растеряться и не паниковать.

Роды. Боль без границ

В сентябре меня прихватило. Сначала я подумала — ну, тренировочные схватки, я же ходила на курсы. Но когда интервал между ними стал стабильно пять минут, я поняла: всё, началось. Внутри разлился холодный ужас. Меня затрясло. Я лежала на диване, вцепившись в подушку, и пыталась дышать.

Я знала, что первые роды длятся часами, что можно не торопиться. Но страх был сильнее. Меня пугала мысль, что не доеду. Что рожу в машине. Что я не справлюсь. Мы вызвали скорую. Муж стоял в дверях с бледным лицом, держал мою сумку, а я не могла даже обуться — схватка накатывала волной, скручивала всё тело, и я просто замирала, пытаюсь не закричать.

В приёмном покое меня встретила женщина за стойкой. Она даже не подняла головы. Спросила что-то про схватки. Я еле выдохнула: «Каждые пять минут». Она махнула рукой: «Тебе ещё не скоро», и отправила в палату.

Там было душно. Даже не душно — спёрто, как в погребу. Окна закрыты, в воздухе висит смесь хлорки и чужого пота. Сумка у меня была готова — тревожный чемоданчик. Но про еду и воду я не подумала. А в роддоме, пока не родила, не кормили. И воду не давали. Я осталась одна. Голодная. Напуганная до зубного скрежета.

Схватки накатывали, как прилив. Я лежала на боку, сжимала простыню и считала: вдох-выдох-вдох. Любое движение делало боль невыносимее. Она была тупой, но при этом раздирающей — как будто кто-то изнутри пытался разорвать меня на куски. Каждая схватка — волна, которая нарастает, доходит до пика, и ты уже не дышишь, а просто замираешь, вцепившись в край кровати. Когда отпускает — выдыхаешь и плачешь от облегчения. Но через минуту будет снова. От этого кружится голова.

Ночнушка намочила от пота. Просто вдруг стало мокро и холодно. Я с трудом переоделась во вторую, которая лежала в сумке. А потом лопнул пузырь окончательно. Странное ощущение — как будто внутри что-то хлопнуло, и тёплая волна выплеснулась наружу. Я не испугалась. Я обрадовалась. Подумала: «Ну всё, сейчас начнётся. Скоро уже». Но не началось. Схватки стали чаще, а боль не менялась. Чуда не слу-

ЧИЛОСЬ.

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.