

Мария Хавторина

Обычная
жизнь
без
инструкции



Мария Хавторина

Обычная жизнь без инструкции

«Автор»

2026

Хавторина М.

Обычная жизнь без инструкции / М. Хавторина — «Автор»,
2026

О чём эта книга? Не о готовых ответах и не о том, как «надо жить». У каждого свой секрет жизни, своя карта из перепутанных дорог и полустёртых воспоминаний. Я не собиралась писать психологическую инструкцию. Просто в какой-то момент поняла: прошлое ускользает. События накладываются друг на друга, как слои краски, и прежние я растворяются в этом наслоении. И мне захотелось удержать хотя бы несколько страниц — тех, что остались в дневнике. Эта книга — мой способ сказать: «Посмотри на меня, мама. Вот какой я была тогда. Вот о чём думала, чего боялась, на что надеялась». Пусть эти слова станут мостом между нами, чтобы ты увидела свою дочь с новой стороны. И если, читая, ты найдёшь ответы на свои вопросы — значит, всё не зря.

© Хавторина М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Быть не идеальным	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Мария Хавторина

Обычная жизнь без инструкции

Глава 1. Быть не идеальным

Быть идеальным... Для кого? Для окружающих, для себя, для семьи, для любимого человека. Эта тема не раз задевала меня — и в детстве, и в учёбе, и в отношениях, да и во взрослой жизни в целом.

Родители хотели хороших оценок, и, когда что-то шло не так, мне казалось, что меня больше не полюбят. Это ощущалось как полный провал. В голове крутилось: «А вдруг другие дети лучше? Вдруг родителям за меня стыдно?» Чувство стыда тянулось за мной долго и в итоге коснулось даже личной жизни.

Воспоминаний из детства у меня не так много, но я всё время пыталась понять, какой меня хотят видеть окружающие. Я примеряла на себя множество ролей. Стоило познакомиться с кем-то интересным, как я тут же брала за образец его модель поведения: «Вот оно, буду такой — это правильно». Но каждый раз выходило не то.

По натуре я очень спокойный и тихий человек. И когда оставалась собой в повседневной жизни, мне казалось, что я становлюсь неинтересной. Мне не нужен шум, интриги или вечеринки — мне нужна тишина и спокойствие, а лучше всего — чтобы рядом вообще никого не было. Мои бывшие партнёры реагировали на это по-разному. Кто-то говорил, что со мной скучно, кто-то уверял, что в спокойствии — счастье. Кому-то поначалу было хорошо, но они не выдерживали моего ритма и уходили.

На работе всё складывалось иначе. Я тружусь в сфере, где нужно быть твёрдой, как камень: там спокойным не выжить. Приходилось надевать определённую маску — становиться громкой, яркой, интересной для других. Это отнимало огромное количество сил. Когда я выходила с работы, меня будто отключали: не хотелось ни с кем говорить, хотелось просто посидеть в тишине. Слишком много своего ресурса я отдавала окружающим.

Наверное, я поняла, какой мне быть, лишь спустя лет десять проб и ошибок. Столько раз я сталкивалась с ситуациями, где от меня ничего не зависело — какую бы роль я ни примеряла. Много прояснили мои последние отношения. Там было немало разных ситуаций, но в какой-то момент, словно гром среди ясного неба, я перестала притворяться. Я начала просто вести себя так, как чувствую, говорить то, что думаю. И меня приняли такой. Уважали мои чувства и моё желание побыть одной.

Пожалуй, именно это и помогло мне отказаться от идеи быть идеальной. Ведь идеальных людей не существует — разве что робот, собранный по техническому заданию. У каждого есть черты, которые другим кажутся чуждыми. Мы либо принимаем их, либо нет — так же, как и в самих себе.

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.