

Эля Эля

КАК Я РАСТИЛА МОНСТРА

*9 лет брака, 3 ребенка, десятки измен
и долгий путь от разрушительной иллюзии*



Эля Эля

**Как я растила монстра. 9 лет
брака, 3 ребенка, десятки
измен и долгий путь от
разрушительной иллюзии**

«Автор»

2026

Эля Э.

Как я растила монстра. 9 лет брака, 3 ребенка, десятки измен и долгий путь от разрушительной иллюзии / Э. Эля — «Автор», 2026

Девять лет брака, трое детей, десятки измен и бесконечный бег по замкнутому кругу созависимости. Как далеко может зайти женщина в попытке склеить то, что давно превратилось в руины? Эта книга — предельно честная и автобиографичная исповедь о том, как шаг за шагом рушатся самые стойкие иллюзии. Оправдание предательства «ради полноценной семьи», изматывающая гонка с любовницами, попытки стать идеальной, чтобы «заслужить» верность, и даже визиты к гадалкам в надежде на мистическое спасение — автор без прикрас вскрывает собственные деструктивные шаблоны и страхи. Здесь нет сухих поучений, психологических лекций или готовых советов. Это живая история болезненного прозрения и выхода из личного ада. Книга для всех, кто запутался в паутине созависимых отношений, боится сделать шаг в неизвестность, но отчаянно нуждается в суровой, отрезвляющей правде.

© Эля Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава 1. Обращение к читателю	6
Глава 2. Конец иллюзий	7
Глава 3. Дело во мне	9
Глава 4. Соревнование без победителей	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Как я растила монстра. 9 лет брака, 3 ребенка, десятки измен и долгий путь от разрушительной иллюзии

Глава

Глава 1. Обращение к читателю

Около 9 лет я была в браке. В браке, в котором я страдала и мучилась, но никак не могла уйти. Честно говоря, мы так часто расходились с отцом моих троих детей, что я даже не знаю, насколько правильно считать именно 9 лет. Поженились мы осенью 2015 года, а закончилась вся история весной в 2023 году.

После всего пережитого я делала тщетные попытки поделиться своей историей с теми, кто в этом нуждается. Но, пожалуй, не до конца осознавала, как именно это лучше сделать. Поэтому некогда я похоронила эту идею.

Но недавно, во время разговора с человеком, во мне что-то отозвалось. Я вспомнила, что всегда хотела нести свет — помогать тем, кто запутался в паутине собственной лжи и созависимости так же сильно, как когда-то я. Тем, кто отчаянно нуждается в правде, но боится в неё заглянуть. И вот оно — спустя несколько дней приходит идея показать историю своего жизненного пути через те страхи и шаблоны, которые я переступала.

Эта книга — честная и открытая часть моей жизни. Это история о том, как я выбиралась оттуда, откуда выбраться казалось невозможным. Прозрение не наступило в один день. Оно приходило слой за слоем, медленно и, порой, мучительно, пока картина не стала ясной.

В этой книге не будет никаких советов и поучений. Я лишь чувствую потребность поделиться тем, что увидела в себе. Как поступать — знаете только вы, вы и вы.

С любовью, Эля

Примечание автора

Эта книга — художественное осмысление личного опыта автора. Хотя в её основу легли реальные жизненные события, имена героев, названия некоторых мест и отдельные хронологические детали были изменены. Все возможные совпадения с реальными живущими или жившими людьми носят случайный характер или являются результатом художественного вымысла.

Глава 2. Конец иллюзий

Жаркий летний солнечный день. Я, как и всегда, сидела на балконе, погруженная в экран собственного телефона — занималась своими обычными делами и параллельно перемалывала в голове те события, которые произошли накануне. Еще вчера я была близка к тому, чтобы забрать своих детей. Вернуть их к себе, под свое крыло — эта мысль была источником моих мечтаний. На тот момент мы проживали раздельно уже несколько месяцев, и, пожалуй, этот период разлуки был самым эмоционально тяжелым.

Забрать детей к себе в другую страну, без какого-либо статуса, наличия имущества и хорошего капитала — в принципе, идея уже не очень здравая. Но еще вчера я настолько была погружена в собственные переживания, что готова была на все, лишь бы мои дети снова были рядом.

Началось все как обычно с разговора с моей мамой. Она говорила о том, как плохо моим детям без меня, как сильно они скучают, и что это не может так больше продолжаться. В тот день мое сердце снова разрывалось на куски. «Что я наделала? Почему отправила их к отцу? Это моя самая большая ошибка!» — думала я. Именно после этого разговора я решила — нужно действовать. В голове уже вырисовывалась картина, которая отлично подтверждала слова моей мамы: дети, которые угнетены, несчастны и являются объектом издевательств взрослых, что рядом. Решено: детей надо спасать.

Я была абсолютно убеждена — это правильно, нашла кое-какую работу и жилье. Оставалось лишь их привезти. Но в какой-то момент мой идеальный план провалился. И мне пришлось смириться с реальностью. Я решила: хорошо, пусть будет так.

Именно в тот солнечный жаркий день в курортном городе на том самом балконе меня накрыло осознание. Оно было горьким, как полынь, и тяжелым, словно удар молота. Чаще всего такова плата за ложь и иллюзии, которые мы копили годами.

В памяти всплыли слова моей сестренки. Несколько лет назад она сказала фразу, которая тогда меня даже несколько возмутила, стало быть, потому и отпечаталась в моей голове: «Во всей этой ситуации мне жаль только детей. Никто не думает о детях».

Истинный смысл этих слов дошел до меня только тогда — спустя несколько месяцев разлуки с детьми.

Очень быстро я перенеслась в прошлое, все встало на свои места. Я поняла, что всегда жила так, чтобы было удобно мне.

Только представьте! После очередного разрыва или примирения с отцом детей я каталась из одного города в другой, по 5–6 часов в дороге, сначала с одним, а потом и с двумя детьми на руках.

Для моих детей это значило только одно: каждый раз новая реальность, новые привычки, новый образ жизни, никакого детского сада, никакой «базы». Психологи говорят, что детям нужна стабильная и безопасная среда. У моих детей такой роскоши не было. Ведь у них была мама, которая думала только о себе.

Вместо того, чтобы по-настоящему подумать о детях, я была занята вопросами саможалости: «Как он мог снова так поступить?», «Почему это происходит со мной?». Или же лелеяла очередную иллюзию, что всё ещё можно исправить, стоит только захотеть.

Скажите, может ли быть в голове, забитой гордыней и собственными страданиями, место для заботы о собственных детях?

Конечно, нет.

Откуда взяться материнской любви — искренней, настоящей — там, где всё пространство занято собственным эго? Настоящая любовь требует ответственности, а я выбирала свои эмоции. Я выбирала бежать от ответственности — вместо того чтобы действовать. Я выбирала

и спонсировала свои страхи — вместо стабильного и безопасного детства своих детей. Я выбирала бездействие — вместо жизни.

Я поняла: даже сейчас, порываясь забрать детей к себе в чужую страну, не имея здесь ни имущества, ни стабильного дохода, ни почвы под ногами — о ком я думала? Снова о себе. О том, как УТОЛИТЬ СВОЮ тоску и СВОЁ чувство вины. Слова мамы ранили меня так сильно, что дети снова стали предлогом. Предлогом, чтобы не смотреть внутрь себя. «Детям плохо, им нужно помочь, они хотят ко мне» — это то оправдание, которое я использовала на тот момент. Если вернуться к реальности — безусловно, дети скучают, они ждут встречи. Но разве такой ценой?

В тот момент жизни я снова забыла — они не вещь. Дети — это не удобный переносной столик, который ты можешь закинуть в багажник своей машины, чтобы он там был, ну так, на всякий случай. Я забыла, что я не могу закрывать собственную дыру — своими детьми. Как бы благородно это не звучало.

Эта правда встала мне поперек горла. Каждый раз я выбирала удовлетворение собственного эгоизма вместо здорового детства своих детей. Я бежала закрывать свою дыру очередными импульсивными действиями, вместо того, чтобы встать со страхом и болью лицом к лицу, чтобы смело взглянуть им в глаза.

Я прикрывалась детьми даже тогда, когда в очередной раз решала вернуться к их отцу. Каждый раз это был словно якорь для меня — «ДЕТЯМ НУЖНА ПОЛНОЦЕННАЯ СЕМЬЯ».

На самом деле это было лишь очередное оправдание. Нет, не для других. Оправдание для самой себя. В таком случае мне не приходилось куда-то расти и двигаться. Мне не приходилось менять свою жизнь. Я могла оставаться во всем этом и жить так, как мне комфортно, именно КОМФОРТНО! Сложно вообразить, как может быть человеку комфортно жить в условиях, где вся его жизнь — сплошные страдания, но такова суровая реальность.

Глава 3. Дело во мне

«Единственный, кто поступал разумно, был мой портной: он снимал с меня мерку заново каждый раз, когда видел меня, в то время как остальные подходили ко мне со старыми мерками».

Бернард Шоу

Конечно, прикрытие детьми было не единственным якорем. Было еще много иллюзий, которые я буду вскрывать по ходу этой книги, одна из них — причина его измен кроется во мне.

После первой измены, которая потрясла меня как гром среди ясного неба, будучи с маленьким ребенком на руках, как-то совершенно естественно я скатилась в убеждение, что во всех произошедших событиях виновата я.

Тогда любую свободную минуту я проводила на форумах, в соцсетях, чтобы найти ответ: почему мужчина изменяет. Везде я находила информацию, словно под копирку: во всех изменах виновата женщина.

ОНА недостаточно следит за собой, ОНА запустила себя после родов, ОНА не развивается, ОНА плохо готовит, ОНА не вдохновляет на подвиги, ОНА не умеет быть благодарной и так далее, и так далее. Этот список был огромен. Но самым страшным было не обилие такого масштабного списка, а то, что он прекрасно ложился на мой шаблон. Удивительно, но также находились люди со стороны, которые транслировали мне эту идею.

Тогда в голове пазл сложился: со мной что-то не так. Я действительно стала меньше смеяться, меньше улыбаться, меньше уделять себе внимание (я не говорю о чем-то глобальном, а элементарно о прогулке наедине), я стала меньше походить на женщину, стала очень серьезной и закрытой в себе. Люди больше не видели ту меня, которой я была до всех этих событий.

Сейчас мне видится это объективно нормальным. Человек, в принципе, не может быть постоянным. Каждый из нас переживает свой опыт событий в жизни, который меняет его в ту или иную сторону. По этому случаю приведу вам цитату:

Но в тот непростой период жизни я поверила в эту гадкую ложь: СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК. Не могу сказать, что этот шаблон не преследовал меня всю мою жизнь, но здесь он выстрелил очень ярко.

Мне казалось, что если я стану идеальным «шеф-поваром» на кухне, моделью и мудрой наставницей в жизни, он наконец-то выберет меня. Я ломилась в эту дверь с пугающим упорством. То истязала себя спортом, то читала книги о «женственности», то тянула на себе весь быт, подавляя истерики. Я должна была быть удобной. Мудрой. Терпеливой.

Мои потуги ни разу не увенчались успехом. При каждой новой измене руки опускались. Я взвалила на себя непосильную ношу — ответственность за чужой моральный выбор. И от этого яма, в которую я себя закапывала, становилась лишь глубже.

Этот шаблон отвалился одним из последних.

Я вдруг осознала: ответственность за поступок несет тот, кто его совершает. Все оказалось до ничтожного просто.

Моя зона ответственности — не в том, чтобы «вдохновлять» кого-либо на верность. Моя зона ответственности — решить: готова ли я продолжать отношения на таких условиях?

Ты можешь быть идеалом, мечтой миллионов, самой красивой и мудрой женщиной на планете. Но если мужчина рядом захочет изменить — он это сделает. И это решение никогда не зависит от твоего умения варить борщ или быть эскортницей в постели. Это выбор того, кто изменяет. И его ответственность. Нет никаких “НО” или “МОЖЕТ БЫТЬ”. Точка.

Глава 4. Соревнование без победителей

Стали бы вы участвовать в соревнованиях, где не присуждаются места? Неважно кем — судьями, организаторами или самой собой. Ощущали ли вы когда-нибудь вкус такой победы? То самое сладостное, наркотическое чувство, когда вы полируете собственную корону?

По жизни я человек очень азартный. Любую игру воспринимаю как личную битву. Сейчас я стараюсь быть аккуратнее с этим, но тогда азарт стал моим мостиком в пропасть. Меня преследовала мысль: «Я ДОЛЖНА СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ. Я ДОЛЖНА БЫТЬ ЛУЧШЕ НЕЕ. ОН ВЫБЕРЕТ МЕНЯ».

Это выглядело словно захватывающая игра, в которую я включилась с пугающей охотой. Главный приз — его любовь и внимание.

Чтобы полировать свою корону до блеска, я прибегала к самым изощренным методам. Например, методично листала страницы любовниц в соцсетях — а их за девять лет нашего «брака» я повидала немало. С чувством особого упоения я выискивала их физические изъяны. В этом плане мне «повезло»: природа наградила меня яркой внешностью, и это стало моим беспощадным оружием.

«Какой большой нос Мужеподобное лицо Что за уродина? Как вообще можно такой быть? А эти брови? А стиль? Это же чистый колхоз!» — шептал мой внутренний голос. И когда мне переставало хватать подпитки от собственных мыслей, я шла за помощью к родным и друзьям. Они всегда были готовы подлить масла в огонь и раздуть моё эго.

В этой игре я была не просто игроком, но и аналитиком. Я пыталась понять: насколько она ничтожна? Что заставляет её соглашаться на роль «второй»? Ведь я — законная жена, мать его детей. Я — фундаментальная часть его жизни, я с ним с самого начала. А она кто?

Я смотрела на них сверху вниз, пытаясь нащупать их дно, чтобы на его фоне мой пьедестал казался выше. Я смаковала их недостатки и совершенно не замечала своих. Я искренне считала, что они не имеют никакой ценности, в то время как сама не знала цены себе. Я верила, что если докажу себе их ничтожность, моя значимость автоматически вырастет в собственных глазах.

Эта корона помогала на время утешить мою боль. Я прибегала к ней, как алкоголик за чекушкой водки — чтобы забыться и на миг поверить, что я чего-то стою. Я пыталась убедить в этом себя и других: «Ну посмотрите, это так очевидно: я лучше неё! Что он только в ней нашел?»

Помню то событие как сейчас: он впервые самостоятельно приехал за мной и нашими детьми в поселок моих родителей, чтобы забрать нас обратно в нашу общую квартиру в другом городе. Мы вновь сошлись. В тот день и какое-то время по возвращении мне казалось: **Я ПОБЕДИЛА! Я ВЫСТОЯЛА!**

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.