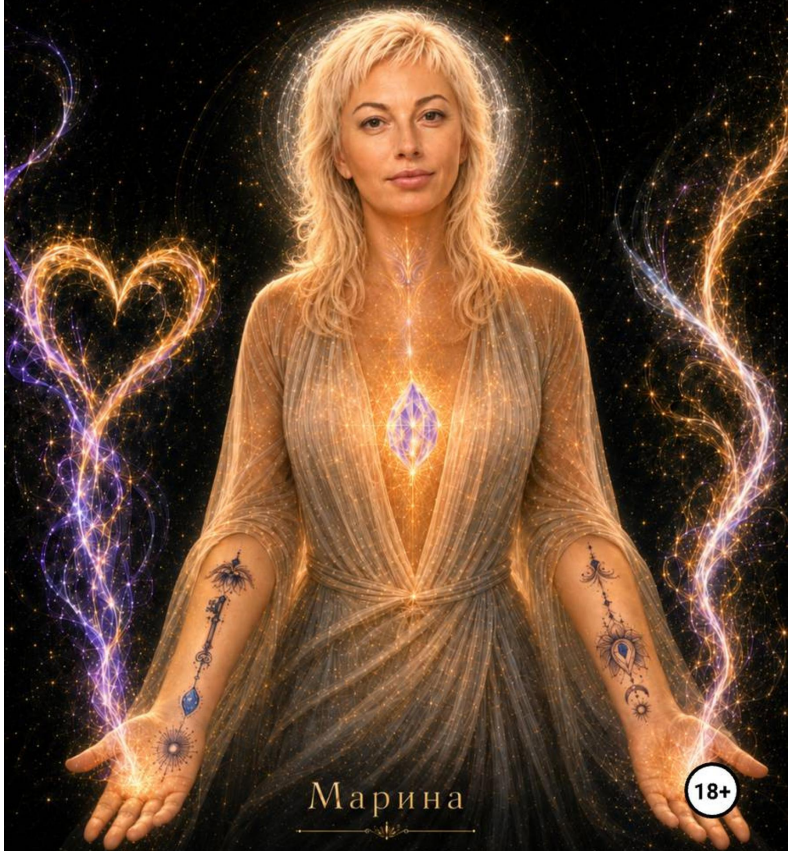




Пробуждение. Я выбираю себя



Марина



18+

Марина Морская

Пробуждение. Я выбираю себя

<https://litres.ru/74228958>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Пробуждение. Я выбираю себя» — это не просто история одной женщины, а честный путь души через чужие ожидания, зависимые отношения, материнство, страх, потери и духовное пробуждение.

Марина долгие годы жила так, как «надо»: терпела, спасала, молчала, верила красивым обещаниям и всё дальше уходила от себя. Но однажды боль стала не приговором, а дверью к новой жизни.

«Выбирать себя — не значит отвернуться от мира. Это значит перестать приносить свою душу в жертву чужому спокойствию. Из уважения к себе рождается зрелая любовь: с границами, ответственностью, состраданием и свободой».

Эта книга для тех, кто устал быть удобным, боится услышать собственный голос и всё ещё ищет любовь там, где приходится предавать себя. Возможно, на этих страницах вы узнаете свою историю — и сделаете первый шаг домой, к себе.

Марина Морская

Пробуждение.

Я выбираю себя

ПОСЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЮ

Любимая душа, ты держишь в руках не рассказ о чужой судьбе. Ты держишь зеркало, в котором однажды можешь узнать собственное сердце.

Не спеши соглашаться со мной и не спеши спорить. Читай медленно. Замечай, где тело напрягается, где хочется закрыть страницу, где неожиданно становится тепло. Иногда именно там начинается встреча с собой.

Многие годы мы можем жить с открытыми глазами и всё же спать: повторять чужие правила, терпеть то, что разрушает, просить любви там, где давно потеряли себя. Такой сон не делает человека слабым или плохим. Он лишь показывает, как сильно душа ждёт пробуждения.

Эта книга не обещает дать тебе единственную истину. Истину невозможно вложить в человека готовыми словами. Но её можно узнать — как узнают родной голос, запах дома или прикосновение, от которого сердце перестаёт защищаться.

Возможно, на этих страницах ты увидишь не меня, а себя: ребёнка, который хотел быть удобным; женщину или мужчину, спасавших других; человека, который слишком долго бо-

ялся сказать «мне больно»; душу, которая искала Бога далеко и однажды услышала Его в глубине собственного сердца.

Пусть прошлое здесь не будет судом. Пусть оно станет землёй, из которой поднимается новая жизнь. Всё, что уже прожито, может превратиться в мудрость, если мы перестаем наказывать себя и начинаем смотреть с любовью.

Я приглашаю тебя не верить мне, а слушать себя. Не поклоняться моей дороге, а вспомнить свою. Не искать во мне спасителя, а встретить внутреннюю опору, которая всегда была ближе дыхания.

Пусть каждая страница мягко спрашивает: «Где я ещё сплю? Где предаю себя? Где любовь уже зовёт меня домой?»

И когда внутри прозвучит тихое «я помню», остановись. Возможно, это не просто мысль. Возможно, твоё сердце наконец открыло дверь.

Добро пожаловать домой — к себе.

* * *

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я пишу эту книгу человеческими руками, но стараюсь говорить из того тихого места внутри, где сердце перестаёт делить людей на достойных и недостойных, правых и виноватых, сильных и слабых.

В этом месте женщина становится больше собственной биографии. В ней просыпается Мать — не роль и не титул, а способность видеть жизнь целиком: ребёнка и взрослого, ошибку и прозрение, падение и новое рождение.

Долгое время я спала. Я выполняла обязанности, растила детей, работала, строила дома и отношения, молилась, надеялась, спасала и снова начинала сначала. Сон был наполнен движением, но в нём почти не было меня.

Мне казалось, что любовь нужно заслужить терпением. Что семью следует удерживать любой ценой. Что чужая боль важнее моей. Что выбрать себя — значит кого-то предать.

Я не видела: каждый раз, когда отказывалась слышать собственную душу, я оставляла без дома ту маленькую девочку внутри, которая всё ещё смотрела в небо и знала, что жизнь создана не только для выживания.

Мне пришлось пройти через разрушенные обещания, страх за детей, зависимое поведение близких, одиночество, финансовую нестабильность, молитвы, сны и духовные поиски. Но сегодня я не называю этот путь наказанием.

Ни одна боль не была нужна ради самой боли. Просто внутри каждого события оставался выбор: продолжить спать или однажды увидеть; продолжить обвинять или вернуть себе ответственность; продолжить спасать другого или впервые протянуть руку себе.

Эта книга не обвинительный акт. Я не ставлю себя выше тех, кто был рядом. Каждый действовал из своего уровня осознания, собственных ран, страхов и возможностей. Это не отменяет ответственности и не требует возвращаться туда, где опасно. Но освобождает сердце от необходимости жить в ненависти.

Когда я говорю об истине, я не имею в виду набор правильных ответов. Для меня истина — это момент внутреннего узнавания, когда человек больше не может лгать себе. Она не кричит. Она становится тишиной, в которой ясно: «Так со мной больше нельзя. Так я больше не хочу. Вот здесь начинается моя жизнь».

Возможно, ты узнаешь себя в ребёнке, который старался быть удобным; в женщине, ждавшей спасения от любви; в матери, обвинявшей себя во всём; в человеке, боявшемся уйти с нелюбимой работы или из разрушительных отношений.

Я хочу сказать тебе: для возвращения не поздно. Даже если кажется, что прошли десятилетия, сердце умеет просыпаться в одну честную минуту.

Выбирать себя — не значит отвернуться от мира. Это значит перестать приносить свою душу в жертву чужому спокойствию. Из уважения к себе рождается зрелая любовь: с границами, ответственностью, состраданием и свободой.

Читайте эту историю не только глазами. Слушайте сердце, тело и разум вместе. Не каждое сильное ощущение является знаком, и не всякая красивая мысль является истиной. Настоящий путь делает нас яснее, добрее, ответственнее и бережнее к жизни.

Я пишу как Марина — женщина со своей памятью, ошибками и надеждами. Но в самые тихие минуты мне кажется, что через мою историю говорит не только личная боль. Через неё звучит древняя материнская любовь, которая шепчет

каждому: «Я вижу тебя. Ты не потерян. Возвращайся».

Пусть эта книга станет не ответом вместо тебя, а дверью внутрь. И пусть, закрыв последнюю страницу, ты вспомнишь не мою жизнь, а свою собственную душу.

ОТ АВТОРА

Книга основана на личных воспоминаниях, переживаниях и субъективном восприятии автора. Для защиты частной жизни все имена действующих лиц, кроме имени автора, а также географические места, профессии, даты, последовательность отдельных событий и другие узнаваемые обстоятельства изменены.

Диалоги восстановлены по памяти и не являются дословными стенограммами. Некоторые эпизоды объединены или литературно переработаны без изменения внутренней правды авторского опыта. Описания поведения отражают то, как автор воспринимала происходящее, и не являются медицинскими диагнозами, юридическими выводами или официальными обвинениями.

Образ Матери мира используется как художественный и духовный символ безусловной любви, внутренней мудрости и способности видеть человеческий путь без унижения и приговора. Он не является заявлением об объективном откровении или особом религиозном статусе автора.

Толкования снов, знаков и духовных переживаний передают личное понимание автора и не предлагаются как единственно возможная истина. Читателю важно сохранять соб-

ственное различие, здравый смысл и свободу выводов.

Описанные практики не заменяют медицинскую, психологическую, юридическую или иную профессиональную помощь. В вопросах здоровья и безопасности необходимо обращаться к квалифицированным специалистам.

ПЕРЕД ЧТЕНИЕМ

Не торопись. Иногда одна страница, прочитанная сердцем, делает больше, чем целая книга, проглоченная умом.

Когда встретишь сильное место, остановись. Сделай вдох. Спроси себя не «права ли Марина?», а «что сейчас откликается во мне?»

Ты можешь не соглашаться, пропускать, возвращаться, плакать, улыбаться или закрыть книгу на время. Свобода читателя важнее любого авторского намерения.

Пусть чтение станет тихой встречей с собой, а не новым способом судить своё прошлое.

ЧАСТЬ I. ЖИЗНЬ ПО ЧУЖОМУ СЦЕНАРИЮ ГОЛОС МАТЕРИ

Дитя мира, ты пришло в жизнь не ради чужого сценария. До первых правил, ожиданий и запретов в тебе уже была живая правда — свободная, любопытная и открытая любви.

Но ребёнок учится выживать там, где ещё не умеет выбирать. Он надевает удобные роли, чтобы сохранить связь с близкими. Не осуждай себя за этот сон. Когда-то он был твоей защитой.

Теперь пришло время увидеть: роль может быть оставлена, а любовь — остаться.

* * *

ГЛАВА 1. РОЖДЕНИЕ ВОПРЕКИ ОЖИДАНИЯМ И ПЕРВАЯ ИЛЛЮЗИЯ

До того как мир назвал тебя, ты уже была жизнью. Всё настоящее начинается не с чужого ожидания, а с тихого права быть.

Мир встретил меня солнечным июньским днём.

На свет появилась маленькая хрупкая девочка с широко раскрытыми глазами. Эта девочка была я.

Папа, конечно, ждал сына. Помощника. Защитника. Наследника. Так, наверное, тогда было принято: мужчина ждёт мальчика, продолжателя фамилии, крепкое плечо рядом. Но судьба тихо улыбнулась и подарила ему меня.

В доме стояло лето. Пахло тополиным пухом, горячей листвой, грозовой свежестью и чем-то новым, ещё не названным. Родные спорили, как же назвать новорождённую девочку. Перебирали имена, советовались, предлагали одно за другим, пока моя старшая любимая сестра не поставила в этой истории свою детскую, но решающую точку.

Она топнула ножкой и рассказала стишок:

«У сестрички у Маринки
на ладошке две снежинки.

Всем хотела показать,
но снежинок не видать.

Где же те снежинки

у моей Маринки?»

Так я и стала Мариной.

Я родилась летним днём в конце семидесятых годов в одном из городов на Волге. Под шелест зелёной листвы, под свет солнца и голоса родных началась моя история.

Первые годы моей жизни были сотканы из счастья. Настоящего, звенящего, детского счастья, когда мир кажется огромным цветным замком, а родительские руки — самой надёжной крепостью на земле.

Каждое лето мы ездили отдыхать за Волгу. Для меня это было место абсолютной свободы. Великая река шумела рядом, палатки пахли солнцем и тканью, походная кухня — дымком и простой вкусной едой, у костра звучали песни, а над головой открывалось бескрайнее ночное небо.

Там всё было живым. Земля, вода, ветер, деревья, звёзды. И я тоже чувствовала себя живой.

Но вместе с первым осознанием себя в мою жизнь начали входить другие слова. Холодные, взрослые, резкие:

«Тут можно».

«А здесь нельзя».

«Так принято».

«Так надо».

«Не спорь».

«Не выделяйся».

«Будь как все».

Я не понимала, почему яркий, пульсирующий, прекрасный мир нужно загонять в серые рамки. Почему нельзя просто радоваться, бегать, мечтать, чувствовать, задавать вопросы и быть собой.

Вслух я чаще всего молчала. Покорно опускала голову, старалась быть удобной, послушной, правильной. Но внутри меня уже тогда разгорался маленький упрямый огонёк сопротивления.

Меня спасала природа.

Когда взрослые правила становились слишком тесными, я смотрела в небо. Следила, как плывут пушистые облака, как ветер качает верхушки деревьев, как солнце ложится на траву. Я вдыхала запах прогретой земли, листвы и речной воды, и в такие минуты сердце замирало от восторга.

Внутри звучала одна чистая мысль:

«Господи, как же красиво мы живём».

Потом это живое волшебство начало сменяться школьными буднями, музыкальной школой, обязанностями и бесконечными требованиями соответствовать чужим ожиданиям. Но моя внутренняя тяга к простору никуда не исчезла.

Наоборот, в девять лет она сотворила моё первое настоящее чудо.

Хочу деревню

Однажды мы поехали в гости к родственникам в настоящую деревню.

Для меня, городской девочки, это было потрясение. Я

впервые увидела крошечных жёлтых цыплят, смешных неуклюжих гусей, настоящую тёплую землю, по которой хотелось ходить босиком. Всё вокруг дышало жизнью.

Моя душа будто распахнулась.

Когда мы вернулись домой, я твёрдо и без всяких сомнений заявила родителям:

— Купите мне деревню!

Конечно, родители не могли купить мне целую деревню. Но они слышали мой зов. Поскольку наша семья и так любила заволжские просторы, мама с папой решились на большую покупку. Они нашли дом в небольшом селе прямо на берегу Волги.

Я помню день, когда мы впервые пошли смотреть нашу будущую дачу.

Моё детское воображение, воспитанное на добрых сказках, рисовало прекрасный терем с башенками, цветущим садом и волшебным двором. Я буквально летела туда на крыльях ожидания.

Но реальность встретила нас грозным шипением и огромным важным индюком, который расхаживал по двору, будто строгий конвоир.

Передо мной стояла не сказочная избушка и не волшебный терем. Это была покосившаяся серая саманная мазанка, старый сарай и сиротливая баня. Во дворе почти ничего не было. Всё выглядело уныло, бедно и чуждо.

У меня внутри всё оборвалось.

Но стоило мне переступить деревянный порог и войти внутрь, как пространство вдруг перевернулось.

Цыганские ковры

Внутри дома меня ослепила настоящая магия.

Цыганская семья, которая жила там до нас, превратила серую мазанку в восточную сказку. На стенах висели огромные яркие ковры с причудливыми узорами. На полу лежали пышные цветные подушки. Повсюду были краски, тепло, блеск и ощущение какого-то неземного уюта.

Моё детское сердце мгновенно сдалось.

Я смотрела на это великолепие и думала:

«Вот она, моя сказка. Снаружи серость, а внутри — со-
кровище».

Родители оформили сделку, и дом стал нашим.

А потом настал день, когда прежние хозяева окончательно уехали.

Я влетела во двор на крыльях счастья, миновала важного индюка и с замиранием сердца распахнула дверь, готовая снова попасть в этот цветной ковровый мир.

И застыла на пороге.

Ковров больше не было.

Цыганская семья уехала и, конечно, забрала с собой всё своё: яркие ковры, огромные подушки, краски, блеск, уют, магию.

За одну секунду волшебство исчезло.

Передо мной стояли голые, потрескавшиеся, холодные са-

манные стены. Дом внутри оказался таким же, как снаружи: серым, пустым, некрасивым и чужим.

Я горько плакала посреди этой пустой мазанки.

Тогда, в свои девять лет, я ещё не могла понять, что через этот дом жизнь показала мне один из главных законов моего будущего.

Это был мой первый урок об иллюзии.

Внешняя картинка может обманывать. Иногда мы принимаем чужие ковры за настоящее тепло. Чужие краски — за любовь. Чужое убранство — за дом. А потом декорации исчезают, и мы видим голые стены: пустоту, трещины, холод и правду.

Позже я много раз встречу этот закон в жизни.

В отношениях.

В обещаниях.

В чужих словах.

В красивых картинках благополучия.

В собственном желании верить туда, где душа уже всё знала.

Но тогда я была просто маленькой девочкой, которая потеряла свою сказку.

Я ещё не знала, что настоящую сказку нельзя найти в чужих коврах. Её можно только построить самой.

Рождение новой сказки

Серая мазанка простояла недолго.

Наш семейный мир не терпел пустоты и фальши. Папа

вместе с дедушкой разрушили старый дом и начали строить новый. Уже не чужой. Не украшенный чужими коврами. А наш. Настоящий.

На месте прежнего сарая вырос аккуратный одноэтажный домик. В нём была одна просторная комната, в центре которой стояла печка, и небольшая веранда, где устроили летнюю кухню.

Там пахло свежим деревом, прогретыми кирпичами, речным воздухом и маминой едой.

На всё лето мы с сестрой уезжали туда, в наше маленькое волшебное королевство на берегу Волги.

Главным хранителем этого места был дедушка.

Он вставал на рассвете, когда над рекой ещё стелился туман. У него был идеальный огород, где каждая грядка дышала заботой. Дедушка был настоящим мастером. Он сам придумал и провёл под землёй систему труб для полива, чтобы земля всегда оставалась живой и щедрой.

По выходным тихий домик наполнялся голосами, смехом, родными лицами. Приезжали родители, родственники, гости.

Но больше всех я ждала своего крёстного.

Домик был маленький, и всем в нём места не хватало. К тому же у моего крёстного была одна богатырская особенность: он очень громко храпел. Поэтому папа поставил под навесом во дворе две деревянные кровати. На одной спал мой крёстный, на другой — я.

Эти летние ночи стали одними из самых священных воспоминаний моего детства.

Мы ложились под открытым небом. Вокруг стояла ночная прохлада, пахло Волгой, травой и деревом. Где-то стрекотали цикады. А над волжскими холмами раскидывалось огромное живое небо, усыпанное крупными звёздами.

Мой крёстный тихо рассказывал мне о созвездиях, о далёких мирах, о том, как устроена Вселенная. Я слушала, затаив дыхание.

Потом его голос постепенно стихал. Он засыпал и начинал свой привычный громогласный храп. Но удивительно: мне он никогда не мешал. Этот звук был для меня родным, спокойным, надёжным.

Я продолжала смотреть в звёздное небо и чувствовала себя в полной безопасности.

Звёзды будто обнимали меня.

Я засыпала с твёрдым знанием: я под защитой. Творец видит меня. И впереди меня ждёт что-то прекрасное.

Тогда я ещё не знала, что этот внутренний покой, этот шёпот звёзд, это чувство защиты станут моим якорем. Они будут возвращать меня к себе в те моменты, когда земной мир начнёт рушиться.

Уроки бабушки и папина мечта

Лето в родном селе было наполнено не только сказкой, но и первыми взрослыми обязанностями.

Бабушка тогда уже болела, и нам с сестрой приходилось

помогать по дому. Но дедушка никогда не оставлял нас без заботы. Каждое утро нас встречал запах свежих блинов. Он вставал рано и успевал замесить тесто ещё до того, как мы открывали глаза.

У дедушки было строгое правило: на завтрак — блины, на обед — первое, второе и компот.

Именно на этой летней веранде, под его спокойным приглядом, мы с сестрой научились готовить по-настоящему.

Мы росли, и вместе с нами рос наш дом.

Когда маленький домик был построен, нам с сестрой доверили важное дело — клеить обои. Сначала получалось криво. Полотна пузырились, упрямо не хотели ложиться ровно, отклеивались, морщились. Но мы пробовали снова и снова.

И однажды получилось.

Это был наш первый детский урок: если не бросать начатое, всё можно довести до красоты.

Дедушка был примером невероятной стойкости. Он прошёл Великую Отечественную войну. Совсем мальчишкой попал в плен, но сумел сбежать. Три дня голодный, измученный, преследуемый страхом, пробирался через лес, пока его не подобрала партизаны. С ними он и остался воевать до победы.

О войне дедушка почти никогда не рассказывал. Но война не отпускала его. Стоило ему заснуть, как в полусне он начинал ругаться на фашистов. Тогда мы понимали: внутри этого родного, спокойного человека живёт глубокая боль и

огромная сила духа.

На маленьком одноэтажном домике папа остановиться не смог. В нём горел масштабный огонь творца. Без архитекторов, без готовых чертежей, он сам начал проектировать новый большой двухэтажный дом. Папа засыпал с карандашом в руках, высчитывал каждый кирпичик, каждую стену, каждую деталь.

В те времена строительные материалы достать было очень трудно. Всё было в дефиците. Но папа мечтал, чтобы на фасаде были два огромных окна в два этажа, уходящие вверх изящными арками.

И он не отступил.

Нашёл. Достал. Придумал. Построил.

Когда дом был готов, я подолгу стояла во дворе, задирала голову и любовалась этими большими окнами-арками, в которых отражалось солнце.

И во мне впервые проснулась смешная взрослая мысль хозяйки:

«Боже, как красиво! Но как же мы их мыть-то будем?»

Тогда никто ещё не думал переезжать в родное село насовсем. Дом строился как дача. Как место для лета, родных, отдыха и Волги.

Но у жизни, как я теперь понимаю, уже был свой сценарий.

В родном селе у меня появились настоящие друзья. Там случилась моя первая чистая детская любовь. Там я чувство-

вала себя собой.

Конец августа каждый раз становился для меня маленькой трагедией. Когда нужно было возвращаться обратно в город на Волге, я плакала так горько, будто меня отрывали от чего-то самого родного.

Мне до боли хотелось остаться там навсегда.

Я обнимала бабушку, папу, смотрела на папины окна-арки и загадывала это желание как самую несбыточную сказку.

И только много лет спустя, уже стоя на берегу моря в небольшом приморском посёлке, я вдруг вспомнила эти детские слёзы и поняла:

наши настоящие мечты слышат.

Если желание идёт из чистого сердца, оно никуда не исчезает. Оно ждёт своего времени.

Творец услышал меня тогда, девятилетнюю девочку, и спустя годы вернул меня в родное село насовсем.

Но прежде чем это случилось, мне нужно было пройти свой путь.

Через иллюзии.

Через обман.

Через чужие рамки.

Через любовь, в которой я теряла себя.

Через повторяющиеся уроки.

Через долгий тяжёлый сон.

Чтобы однажды проснуться и понять:

настоящий дом — это не стены, не ковры и не чужая кра-

сивая картинка.

Настоящий дом начинается там, где я больше не предаю себя.

СЕРДЦЕ ГЛАВЫ

Ребёнок легко принимает внешнюю красоту за безопасность. Он верит коврам, обещаниям и взрослым голосам, потому что ещё не знает: дом определяется не декорациями, а теплом, правдой и присутствием.

Но даже разочарование может стать первым посвящением в зрелость. Когда чужие ковры исчезают, остаётся возможность построить своё пространство — не идеальное, а настоящее.

Посмотри на свою жизнь: где ты всё ещё держишься за красивую картинку, боясь увидеть стены? И что уже готова создать сама?

Я выбираю внутреннюю правду вместо чужой красивой картинки.

ГЛАВА 2. БЛЕСК СНАРУЖИ, ОДИНОЧЕСТВО ВНУТРИ

Маска не враг. Когда-то она защищала нежное сердце. Но однажды защита становится теснее самой жизни.

Постепенно моё детство на берегу Волги начало таять.

То чистое, звёздное волшебство, которое я впитывала летними ночами под навесом рядом с крёстным, стало отодвигаться куда-то далеко. словно его накрывали слои взрослой жизни: школа, обязанности, требования, оценки, чужие ожи-

дания.

На смену внутренней свободе пришла система.

Тогда я ещё не знала этого слова — **система чужих ожиданий**. Не понимала, что человек может с самого детства жить не своей жизнью, а по чужим программам: «так надо», «так принято», «будь удобной», «не спорь», «не чувствуй слишком сильно», «делай, как сказали».

Я просто жила внутри этой системы и даже не замечала, как постепенно теряю собственный голос.

Учиться в школе я не любила. Мне было скучно, тесно, неинтересно. Моя душа тянулась к простору, к звёздам, к Волге, к чему-то большему, чем парты, дневники и обязательные правила. Но моего мнения никто особенно не спрашивал.

Мама очень любила эстрадных певцов. Она и сейчас, спустя годы, смотрит на артистов с восхищением, радуется им, знает про каждого почти всё. Наверное, именно через эту любовь она однажды решила, что мне нужно учиться музыке.

Так я оказалась в музыкальной школе.

Семь долгих лет я ходила туда и учила ноты, которые совсем не отзывались в моей душе. Я сидела за инструментом, выполняла задания, старалась быть послушной, но внутри не чувствовала радости. Это была не моя мечта. Не мой выбор. Не мой зов.

Но тогда я ещё не умела говорить: «Я не хочу».

Я вообще многое воспринимала безропотно. Сказали «надо» — значит, надо. Сказали «иди» — значит, иду. Сказали «так правильно» — значит, так правильно.

Своего голоса у меня почти не было.

Бунтовать и спорить с мамой осмеливалась только моя старшая сестра Ирина. Она могла возражать, отстаивать себя, идти наперекор. Я смотрела на неё и одновременно восхищалась, и боялась. Потому что против нашей мамы идти было почти невозможно. У неё был железный характер. Просто мы тогда, в силу возраста, ещё не понимали, насколько сильной была её воля и как сильно она влияла на наши судьбы.

Внешне я жила по чужой указке.

Но внутри у меня всё равно существовал свой тайный мир.

Мало кто знал, что у меня были собственные духовные путеводители. Лет в восемь я всем сердцем полюбила книгу **«Девочка с Земли»**. Я перечитывала её бесчисленное количество раз. История о далёких звёздах, космических путешествиях и удивительных мирах будоражила моё воображение.

Я закрывала глаза и чувствовала: Земля — это не всё. Есть что-то гораздо большее. Бескрайнее. Таинственное. Живое. Мы все — дети огромной Вселенной, просто многие забыли об этом.

А чуть позже, лет в двенадцать, в мои руки попала другая

книга — **«Закон Божий»**.

Эта книга перевернула моё детское сознание. В то непростое время я самостоятельно, строчка за строчкой, выучила молитву. Тогда я ещё не знала, какие испытания ждут меня впереди. Не знала, сколько раз мне придётся падать, терпеть, прощать, подниматься и снова искать себя.

Но молитва уже тогда стала моим невидимым щитом.

Она вела меня по жизни в самые тёмные времена. Она возвращала мне свет, когда внутри становилось страшно. Она напоминала: даже когда человек остаётся один, он всё равно не один.

Главное, что я тогда поняла из **«Закона Божьего»**, — людей нельзя ненавидеть.

Что бы они ни делали.

Как бы ни ранили.

Как бы ни предавали.

Ненависть разрушает прежде всего того, кто её носит.

Этот урок я пронесла через всю жизнь.

Летающие туфли и летающие шкатулки

А вокруг тем временем бушевала подростковая жизнь.

На дворе стояли дерзкие, нервные, шальные девчонки. Время, когда всё старое рушилось, а новое ещё не было построено. Взрослые пытались выжить, молодёжь — казаться смелой, свободной, взрослой.

Я тоже пыталась нащупать хоть какую-то свободу.

Начала курить. Иногда выпивала. Сейчас я понимаю: это

был не настоящий выбор, а подростковая попытка вырваться из внутренней тесноты. Хотелось почувствовать, что я сама что-то решаю. Пусть даже через такие глупые и опасные способы.

Когда родители на выходные уезжали на дачу в родном селе, наша городская квартира превращалась в штаб-квартиру молодости. Там мгновенно собирались Иринины одноклассники. И я, несмотря на разницу в возрасте, всегда крутилась рядом с ними.

У меня были свои подруги, но к сестре и её компании я относилась с особенной, почти ревнивой привязанностью. Мне отчаянно хотелось быть частью её мира. Хотелось, чтобы Ирина принадлежала не только себе, не только своим друзьям, а ещё и мне.

Наверное, уже тогда во мне жила эта боль — страх быть оставленной, ненужной, лишней.

Когда прозвенел последний школьный звонок, история с чужим выбором повторилась.

— Пойдёшь в торговое училище, — сказала мама.

И я пошла.

Не потому что мечтала быть продавцом. Не потому что чувствовала своё предназначение. А потому что так решили. Потому что я не знала, чего хочу сама. Я не умела выбирать себя. Система чужих ожиданий уже крепко держала меня в своих невидимых руках: сначала нужно быть удобной дочерью, потом правильной девушкой, потом хорошей

женой, потом терпеливой матерью.

А где в этом всём была я?

Тогда я ещё не задавала себе этот вопрос.

Зато в училище появился один огромный плюс — моя собственная стипендия. Первые личные деньги. Маленькая сумма, но какое это было ощущение свободы!

Свою первую выплату я потратила почти сразу.

Я купила себе туфли.

Лакированные. На высоченном каблуке. Красивые до невозможности. И при этом такие удобные, что в них можно было не просто ходить — в них можно было летать.

Я обувала их и будто поднималась над серым асфальтом города на Волге. В этих туфлях я чувствовала себя другой: взрослой, яркой, заметной, красивой. Словно у меня наконец появилось хоть что-то своё.

В те годы мама с папой отдавали все силы и каждую копейку вкладывали в строительство двухэтажного дома в родном селе — того самого, с большими окнами-арками. Нам с Ириной, как и всем молодым девчонкам, безумно хотелось красиво одеваться, быть модными, выделяться. Но денег на вещи в семье почти не было.

И тут в стране объявили приватизацию. Людям выдали ваучеры.

Мы с Ириной долго не раздумывали. Взяли свои ценные бумажки, пошли на рынок и продали их. На все вырученные деньги накупили себе модной одежды: джинсы-варёнки

и целую кучу девичьей радости.

Нам казалось, что это и есть взрослая независимость.

Счастье длилось ровно до того момента, пока об этой финансовой операции не узнала мама.

В тот день в нашей квартире летало абсолютно всё.

По комнате со свистом проносились шкатулки с нитками и иглами, одежда, какие-то вещи, а мы с Ириной летели следом под мамин праведный гнев.

Так моя иллюзия взрослой свободы разбилась со звоном.

Я снова поняла: внешне я могу казаться почти взрослой, могу курить, носить каблуки, продавать ваучеры и покупать модные вещи, но по-настоящему распоряжаться своей жизнью я ещё не умею.

Маска, которая пугала поклонников

Окончив училище, я сразу вышла на работу. Устроилась продавцом в магазин.

Начался новый этап. Рабочие дни, покупатели, прилавки, зарплата, собственные деньги. Наконец-то я могла сама покупать себе одежду и создавать тот образ, который мне нравился.

Я была молодой, стройной, красивой девушкой.

Я выглядела шикарно. Всегда с иголки. Ухоженная, яркая, собранная. Хорошая одежда, каблуки, причёска, духи. Мужчины оборачивались мне вслед.

Со стороны могло казаться, что у меня всё прекрасно.

Но это снова были те самые **цыганские ковры** из моего

детства.

Я бессознательно украшала внешнюю картинку, пытаюсь прикрыть то, что внутри оставалось холодным, одиноким и растерянным.

Снаружи — красивая девушка, уверенная походка, гордо поднятая голова.

Внутри — маленькая испуганная девочка, которая не знала, кто она, чего хочет и почему ей так больно от одиночества.

Я часто плакала сестре в плечо и спрашивала:

— Ир, ну почему мне так не везёт? Почему я никого не могу встретить? Почему все обходят меня стороной?

Ирина смотрела на меня, качала головой и говорила:

— Марин, ты на себя со стороны посмотри. Нос кверху, вся из себя, гордая, неприступная. К тебе парням подойти страшно. У тебя на лице написано, что у тебя уже море поклонников и ты ни в ком не нуждаешься.

Я слушала её и искренне удивлялась.

Потому что внутри всё было наоборот.

Я очень нуждалась. В любви. В тепле. В принятии. В человеке, рядом с которым можно было бы перестать держать лицо и просто быть собой.

Но зеркало мира показывало искажённую картинку.

Внутри меня плакала девочка с молитвой в сердце, а снаружи мир видел холодную королеву. Я защищалась красотой, как щитом. Пряталась за ухоженность страх, за гордо-

стью — неуверенность, за неприступностью — отчаянную жажду любви.

Тогда я ещё не понимала, что система чужих ожиданий учит женщину быть красивой, удобной, желанной, правильной, но почти никогда не учит её быть настоящей.

Нас учат нравиться.

Терпеть.

Молчать.

Подстраиваться.

Ждать принца.

Верить красивым словам.

Стыдиться своих желаний.

Бояться одиночества.

Но нас редко учат спрашивать себя:

«А я счастлива?»

«А я себя не предаю?»

«А это точно любовь?»

«А я выбираю или меня снова ведут по чужому сценарию?»

И именно в тот момент, когда моя жажда любви стала почти невыносимой, в моей жизни появился он — мой первый муж.

Мне показалось, что Творец наконец протянул мне руку и подарил ту самую сказку, которую я так долго ждала.

Я увидела блеск.

Услышала обещание.

Поверила в красивую картинку.

Но теперь, оглядываясь назад, я понимаю: это были новые ковры на старых холодных стенах.

Я не встретила спасение.

Я шагнула в свой первый большой жизненный капкан.

И тогда ещё не знала, что этот капкан станет началом долгого пути — пути через боль, иллюзии, зависимость от чужой любви и постепенное **пробуждение** к себе настоящей.

СЕРДЦЕ ГЛАВЫ

Мы учимся нравиться раньше, чем учимся слышать себя. Украшаем внешнее, держим спину прямо, улыбаемся и надеемся, что кто-нибудь догадается о нашей внутренней боли.

Мир часто отвечает не на то, что мы чувствуем, а на то, что показываем. Поэтому возвращение к себе начинается с простой честности: «Вот чего я хочу. Вот чего боюсь. Вот где мне одиноко».

Настоящая близость приходит не к безупречной маске. Она приходит туда, где человек разрешил себе быть живым.

Мне не нужно казаться сильной, чтобы быть достойной любви.

ГЛАВА 3. ГОЛУБЫЕ ГЛАЗА И ТРИ СНА-ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Иногда душа замечает опасность раньше, чем разум готов назвать её. Мудрость — услышать страх, не превращая его в хозяина.

Я наслаждалась своей свободой.

Работа приносила мне деньги, ощущение независимости и взрослой жизни. Я могла сама покупать себе одежду, сама решать, как выглядеть, куда идти, с кем общаться. Снаружи всё казалось почти идеальным: молодость, красота, работа, внимание, движение вперёд.

Но внутри по-прежнему жила звенящая пустота.

Та самая пустота, которую не могли заполнить ни красивые туфли, ни модная одежда, ни чужие взгляды, ни гордо поднятая голова. В глубине души я всё ещё ждала любви. Настоящей. Тёплой. Спасительной. Такой, чтобы кто-то увидел не мою маску, не мой внешний блеск, а меня настоящую.

Теперь я понимаю: жизнь всегда говорит с нами. Она говорит через людей, события, сны, случайные совпадения, странные знаки, внутреннее беспокойство. Но тогда я ещё не умела читать этот язык.

Я не знала, что в этой жизни всё является зеркалом.

Люди отражают нам наши раны.

События показывают наши страхи.

Сны предупреждают о том, что душа уже чувствует.

А любовь иногда приходит не как награда, а как урок.

И вот наступил день, который разделил мою юность на «до» и «после».

Это был очень странный день. День, в котором сошлись память и новая жизнь, слёзы и радость, прошлое и будущее.

В этот день были поминки по моей бабушке по папиной линии — несколько лет, как её не стало. Родителей папы не

стало ещё до того, как в нашей жизни появилось родное село. Бабушка была жива, но на саму дачу так ни разу и не приехала.

И в этот же самый день у моей маленькой племянницы был день рождения.

Две даты.

Две стороны жизни.

Уход и рождение.

Память и праздник.

Сейчас я понимаю: это уже был знак. Жизнь будто показывала мне зеркало: рядом всегда есть смерть старого и рождение нового. Но я была молода. Мне казалось, что родственники никуда не денутся, что поминки — это взрослые дела, а весёлый вечер упускать нельзя.

Моя подруга по работе пригласила меня на день рождения к своему парню. Я нарядилась и уехала на праздник.

Там, среди шума, музыки, смеха и молодого веселья, я увидела его.

Высокий. Статный. Красивый. С пронзительными голубыми глазами.

Настоящий сказочный принц.

Как я узнала чуть позже, он проходил службу далеко от дома и в тот вечер оказался на празднике вместе с другом. Тогда я не задумалась о том, насколько по-разному мы относимся к границам, ответственности и последствиям своих решений.

Когда наши взгляды встретились, мой «нос кверху» мгновенно опустился.

Сердце пропустило удар.

Мне показалось: вот она. Моя судьба. Моя долгожданная звёздная сказка. Тот самый человек, которого я ждала. Тот, кто наконец заполнит мою внутреннюю пустоту любовью.

Мы начали встречаться.

Он тайно приходил ко мне в гости, пока продолжалась его служба. Всё казалось романтичным, красивым, особенным. Мне нравилось это чувство тайны, ожидания, влюблённости. Казалось, что сама жизнь наконец повернулась ко мне лицом.

Наступило лето. Его служба в армии подходила к концу, и наши отношения должны были выйти на новый уровень.

Они и вышли.

Но совсем не так, как я мечтала.

Свадьба с привкусом страха

К моменту его демобилизации я уже носила под сердцем ребёнка.

Беременность — святое, трепетное время для любой женщины. Время, когда внутри тебя зарождается новая жизнь, и весь мир должен стать мягче, бережнее, светлее.

Но именно тогда, на ранних сроках, сквозь мои розовые очки влюблённости начала просачиваться первая леденящая правда.

По моим воспоминаниям, вскоре я столкнулась с тревож-

ными признаками употребления веществ и частого алкоголя. Я не могла знать всей правды, но чувствовала страх и понимала: рядом происходит что-то опасное.

Внутри меня поднялся страх.

Не просто тревога, не сомнение, не лёгкое беспокойство. Это был липкий, первобытный страх, который тело чувствует раньше, чем разум успевает всё объяснить.

Душа уже знала: здесь опасность.

Но система чужих ожиданий и самообман уже крепко держали меня за плечи.

«Что скажут люди?»

«Ребёнок должен родиться в браке».

«Нужно спасти отношения».

«Все так живут».

«Стерпится».

«Сама выбрала».

«Нельзя разрушать семью, ещё не создав её».

Я испугалась правды и выбрала красивую картинку.

Я замолчала свой страх.

Затолкала его глубоко внутрь.

Надела платье.

Улыбнулась гостям.

Пошла в брак.

В жарком августе мы сыграли свадьбу.

Я стояла в белом платье, с уже заметным животиком, и улыбалась. Снаружи была невеста. Свадьба. Гости. Поздрав-

ления. Фотографии. Всё как положено.

Но внутри меня раздался глухой щелчок.

Клетка захлопнулась.

Теперь я понимаю: жизнь снова показала мне зеркало. Снаружи — праздник, внутри — страх. Снаружи — белое платье, внутри — тревога. Снаружи — «так надо», внутри — «беги».

Но я тогда ещё не умела **выбирать себя**.

Через моих родственников мы устроили мужа на работу. Сначала его взяли простым подсобником, но надо отдать ему должное: руки у него были золотые. Он был невероятно рукастым, быстро учился, схватывал всё на лету и очень скоро вырос до мастера.

Работа спорилась. Деньги появились. Казалось бы, жизнь должна была наладиться.

Но после свадьбы его отношение ко мне резко изменилось.

Сказка испарилась, как ковры из цыганского дома.

Голубые глаза, которые раньше казались мне небом, теперь всё чаще смотрели холодно и равнодушно. Вместо нежности пришли серые будни, обиды, одиночество и слёзы.

Я плакала по ночам в подушку. Тихо, чтобы никто не слышал. Плакала не только от боли, но и от непонимания: как так? Куда исчез мой принц? Почему сказка так быстро превратилась в клетку?

Когда я пыталась искать поддержки у мамы, в ответ слы-

шала жёсткое:

— Сама его выбрала — вот теперь и живи.

Эти слова стали ещё одной стеной вокруг меня.

И я жила.

Не потому что была счастлива.

Не потому что верила.

А потому что не знала, что можно иначе.

Моё спасение в декабре. Наследие имени

Но Творец милосерден.

Когда земная любовь начала причинять мне боль, Он послал мне спасение в самый тёмный и холодный месяц года.

В декабре, прямо перед Новым годом, на свет появился мой первый сын.

Мой первенец.

Мой долгожданный малыш.

Моя первая настоящая безусловная любовь.

Я назвала его Артёмом — в честь дедушки по папиной линии.

У моего дедушки были золотые руки, а судьба оказалась страшной и великой одновременно. Во время войны, ещё ребёнком, он был отправлен из родных мест в тыл, где ему пришлось рано повзрослеть, работать и учиться выживать. Он выстоял, и для меня его история стала символом стойкости рода.

Это был единственный шанс выжить.

Поезд привёз его в тыловой город. Там, будучи ребёнком,

дедушка рано начал работать и учился выживать самостоятельно.

Он выстоял.

И когда родился мой сын, я знала: вместе с именем он получает не просто память рода. Он получает силу. Стойкость. Способность выжить там, где, казалось бы, невозможно.

Когда мне положили на грудь этот крошечный тёплый комочек, весь остальной мир перестал существовать.

Исчезли обиды.

Исчезли слёзы.

Исчез холод мужа.

Исчез страх.

Был только мой сын.

Я смотрела на него и растворялась в любви полностью, без остатка. Мне казалось, что теперь у меня есть смысл, ради которого я выдержу всё.

Но именно тогда, когда Артёмка был ещё младенцем, Творец начал посылать мне знаки через сны.

Сейчас я понимаю: сны стали зеркалами моей души. Они показывали то, что в реальности ещё только приближалось. Они предупреждали, защищали, пытались разбудить меня.

Наша квартира будто превратилась в поле духовной битвы. Спать иногда становилось по-настоящему страшно.

Первый сон: битва за сына

Мне снится родное село.

Наш самый первый маленький одноэтажный домик, кото-

рый папа построил вместе с бабушкой. Я стою посреди комнаты и держу на руках своего маленького сына.

Всё вроде бы спокойно.

И вдруг пространство вокруг леденеет.

Я вижу, как к нам приближается густая антрацитово-чёрная Тень. От неё идёт такой дикий, первобытный страх, какого я никогда не испытывала в реальной жизни.

Эта Тень протягивает холодные лапы и начинает буквально вырывать моего сына из моих рук.

В другой момент я, возможно, оцепенела бы. Но во мне проснулась мать.

Не женщина, не девочка, не испуганная жена.

Мать.

Защитница.

Сила рода.

Из глубин памяти сама собой всплыла молитва «Отче наш», которую я ещё в двенадцать лет самостоятельно выучила по «Закону Божьему».

Я начала читать её прямо во сне.

Сначала задыхаясь от ужаса. Потом всё громче, твёрже, сильнее.

И чудо произошло.

Тень растворилась.

Я проснулась в холодном поту. Сердце бешено колотилось. Я была потрясена до глубины души.

Тогда я не знала, что этот сон был предупреждением.

Через несколько месяцев реальность отразила его страшным зеркалом.

Когда мой старший сын был совсем маленьким, произошёл тяжёлый несчастный случай: он опрокинул на себя горячую воду. Всё случилось за считанные секунды, и наша семья оказалась в больнице.

Мама подхватила его на руки и от испуга сделала роковую ошибку — густо намазала обожжённую кожу маслом. Она просто не знала, что масло запечатывает ожог внутри и может сделать только хуже. Потом его засунули в ванну под холодную воду.

Мы оказались в больнице.

Это был ад длиной больше месяца.

Состояние ребёнка было тяжёлым, лечение продолжалось долго. Я сидела рядом, молилась и просила Творца сохранить ему жизнь.

Я слышала чужие ядовитые слова в палатах. Слышала осуждение. Слышала намёки на то, какая я «хорошая» мать.

Эти слова резали сильнее ножа.

Но я держалась.

Молилась.

Сидела рядом.

Смотрела на сына.

Просила Творца оставить его на этом свете.

И он выжил.

Тогда я впервые глубоко почувствовала: материнская лю-

бовь — это не просто нежность. Это сила, которая встаёт между ребёнком и тьмой.

Второй сон: битва за мужа

Вскоре пришёл второй сон-предупреждение.

Мне снится широкая дорога.

Посреди этой дороги в каком-то нелепом корыте, похожем на ванну, сидит мой муж. И снова из ниоткуда появляется та самая жуткая Чёрная Тень.

Она окутывает это корыто и начинает забирать моего мужа.

Я уже знаю силу слова. Я уже помню, что молитва может стать мечом света.

Не колеблясь ни секунды, я снова начинаю читать «Отче наш».

Тень шипит, слабеет и исчезает.

И снова реальность очень быстро отразила сон.

Через короткое время муж отправился с друзьями в поездку в соседний регион.

Перед самой поездкой моя интуиция кричала об опасности.

В наше окно настойчиво, тревожно, почти зловеще билась птица. Она стучала так, будто пыталась предупредить.

Я тогда строго сказала ей:

— Откуда прилетела, туда и улетай!

Они уехали.

На обратном пути, ночью, на трассе, им навстречу на бе-

шеной скорости вылетела машина. Лоб в лоб.

У мужа были доли секунды на решение.

Он резко выкрутил руль, и машина на полной скорости улетела в глубокий кювет. «Восьмёрка» с цельным кузовом несколько раз перевернулась в воздухе и превратилась в груду металла.

Но произошло необъяснимое чудо.

Все трое вышли из этой искорёженной машины на своих ногах.

Ни у кого не было ни единой царапины.

Сейчас я понимаю: жизнь снова показала мне зеркало. Во сне тень пыталась забрать мужа, в реальности смерть вышла навстречу на ночной дороге. Но молитва, предупреждение и защита сработали раньше, чем беда успела завершиться.

Тогда я ещё сильнее поверила: есть сила выше нас. Есть знаки. Есть невидимая защита. Есть связь между сном и явью, между душой и событиями, между страхом и спасением.

Но я всё ещё не понимала главного: если жизнь столько раз предупреждает, значит, она не просто пугает. Она зовёт проснуться.

Третий сон: клоун из туалета и новый дом

А потом пришёл третий сон.

На этот раз ко мне явилась не безликая тень, а жуткий пугающий Клоун с застывшей гримасой.

От него исходил тот же леденящий, парализующий страх.

Этот Клоун с диким хохотом выбегал из нашего туалета и на моих глазах с разбегу выпрыгивал с балкона в пустоту.

Сон был странный, нелепый и страшный одновременно.

Теперь я понимаю: иногда жизнь говорит с нами не прямыми словами, а образами. Клоун — это не только страх. Это ещё и маска. Смех там, где на самом деле боль. Кривляние там, где скрыта пустота. Фальшивая игра там, где пора увидеть правду.

А туалет — место очищения, избавления от лишнего. Балкон — граница между старым пространством и выходом наружу. Прыжок — резкий переход, вылет из прежней жизни.

Вскоре этот сон отразился в реальности.

Мои родители продали свою квартиру, и мама честно разделила деньги на три части. На свою долю мы с мужем наконец купили собственную однокомнатную квартиру в городе на Волге.

Это был тот самый прыжок с балкона.

Выход из родительского гнезда.

Переход в самостоятельную жизнь.

Новая территория.

Новый этап.

Радости было море.

Своё жильё! Свои стены! Своя кухня! Своя дверь, которую можно закрыть за собой!

Мы сделали ремонт. Артём пошёл в садик. Казалось, жизнь наконец-то начинает становиться нормальной. Я так

хотела верить, что теперь всё наладится.

Но даже в новой квартире я ещё долго засыпала с осторожностью.

После тех страшных снов я всегда бережно клала под подушку маленькую намоленную иконку Божьей Матери. Только чувствуя её рядом, я могла успокоиться. Она была для меня не просто иконкой. Она была напоминанием, что свет есть даже тогда, когда вокруг сгущается тьма.

Я ложилась, закрывала глаза и шептала молитву.

И только тогда сон становился тихим.

Жизнь как зеркало

Сегодня, оглядываясь назад, я понимаю: всё это было не случайно.

Тот день, когда сошлись поминки бабушки и день рождения племянницы, уже был зеркалом жизни и смерти, прошлого и будущего.

Голубые глаза моего будущего мужа были зеркалом моей жажды любви. Я увидела в них не столько его настоящего, сколько свою мечту о спасении.

Беременность стала зеркалом моего выбора: я могла услышать страх и остановиться, но выбрала «как надо».

Свадьба стала зеркалом матричной системы: снаружи праздник, внутри клетка.

Сын стал зеркалом моей истинной силы. Через него во мне проснулась мать, защитница, молитва, родовая стойкость.

Сны стали зеркалом будущих испытаний. Они не пугали меня просто так. Они предупреждали.

А новая квартира стала зеркалом надежды: мне казалось, что если поменять стены, то изменится и жизнь.

Но жизнь меняла не стены.

Она меняла меня.

Я всё ещё не понимала, что настоящий выход не в новой квартире, не в браке, не в красивой картинке и не в том, чтобы удержать рядом человека любой ценой.

Настоящий выход начинается тогда, когда женщина перестаёт обманывать саму себя.

Но до этого пробуждения мне ещё предстояло пройти долгий путь.

Игровые автоматы уже ждали моего мужа за углом.

Самообман готовился нанести следующий, самый сокрушительный удар.

А жизнь, как верное зеркало, уже держала передо мной правду.

Просто я ещё боялась в неё посмотреть.

СЕРДЦЕ ГЛАВЫ

Любовь не отменяет различия. Красота, притяжение и надежда могут быть настоящими чувствами, но они не обязаны становиться доказательством безопасности.

Сны и знаки можно воспринимать как зеркало внутреннего состояния, а не как приказ. Их смысл раскрывается не в страхе, а в вопросе: «Что я уже знаю, но боюсь признать?»

Тело тоже говорит. Когда внутри сжимается, важно не обвинять себя и не торопиться, а остановиться, проверить факты и защитить жизнь.

Я слышу сердце, проверяю реальность и выбираю безопасность.

ГЛАВА 4. ЛОВУШКА ДЛЯ СПАСАТЕЛЯ И ЗАКОН ЗЕРКАЛА

Любовь протягивает руку, но не отдаёт другому собственные ноги. Спасение без свободы превращается в общую клетку.

Своя квартира в городе на Волге казалась пределом мечтаний.

После всего, что уже было пережито, эти стены казались мне началом новой жизни. Нашей жизни. Отдельной, самостоятельной, взрослой. Артёмка подрастал, ходил в садик, а я с великим восторгом обустривала наш маленький семейный мир.

Я верила, что если у семьи появился свой дом, значит, всё обязательно наладится.

Своя кухня.

Своя комната.

Своя дверь.

Свои занавески.

Свои планы на будущее.

Я вкладывала душу в каждую мелочь. Мне хотелось создать уют, тепло, то самое безопасное пространство, о кото-

ром я мечтала с детства. Казалось, теперь у нас есть всё, чтобы быть счастливыми.

Но внешнее благополучие снова оказалось только иллюзией.

Очередными «цыганскими коврами», которые красиво висели на стенах, пока за ними медленно расползались трещины.

Теперь я понимаю: жизнь никогда не разрушает сразу. Сначала она показывает маленькие знаки. Потом усиливает их. Потом начинает стучать громче. А если человек всё равно не хочет видеть правду, зеркало становится беспощадным.

Мой муж был мастером своего дела. У него действительно были золотые руки. Всё, за что он брался, у него получалось. Он умел работать, умел зарабатывать, быстро учился, схватывал на лету, мог создать, починить, построить, сделать красиво и качественно.

Но рядом с этим даром в его душе жил другой огонь.

Опасный.

Жадность до лёгких денег.

Ему всегда было мало. Он хотел не просто зарабатывать — он хотел сорвать большой куш. Быстро. Сразу. Без ожидания. Без труда. Без меры.

И однажды эта жажда нашла свою бездонную яму.

Игровые автоматы.

Сначала всё началось почти незаметно. Какие-то задерж-

ки после работы. Странные объяснения. Пропавшие деньги. Обещания, что больше такого не будет. Виноватые глаза. Уговоры. Клятвы.

Я не сразу поняла, что передо мной не просто слабость характера, не случайная ошибка, не временная дурь.

Передо мной было поведение, всё больше напоминавшее зависимость.

Настоящая пропасть, которая умеет смотреть глазами родного человека и говорить его голосом.

Автоматы держали его крепче любого замка. Он мог выйти из дома за хлебом и исчезнуть на часы. Мог получить деньги и не донести их до семьи. Мог смотреть мне в глаза, обещать, плакать, каяться — и снова идти туда, где мигающие огни высасывали из него волю, совесть и ответственность.

Из дома начало исчезать всё.

Сначала золото.

Потом семейные сбережения.

Потом ценности.

Потом спокойствие.

Потом доверие.

Потом я сама.

Потому что рядом с зависимым человеком незаметно начинаешь исчезать и ты.

Я плакала.

Умоляла.

Кричала.

Объясняла.

Прощала.

Снова верила.

И каждый раз думала: если я ещё немного постараюсь, ещё немного потерплю, ещё немного поддержу, он одумается. Он изменится. Он выберет нас.

Но закон зеркала уже работал.

Мир показывал мне не только разрушительное поведение рядом со мной. Он показывал мою зависимость тоже.

Я была зависима от роли спасателя.

Мне казалось, что любовь — это вытащить другого из лобной ямы, даже если он сам снова и снова туда прыгает. Мне казалось, что семья держится на терпении женщины. Что если я уйду, он погибнет. Что если я перестану спасать, значит, я плохая жена.

Я не понимала, что спасатель часто тонет вместе с тем, кого пытается вытащить.

В это же время моя старшая сестра Ирина решила переехать в небольшой город неподалёку. И прямо на фоне этого финансового и душевного пепелища я внезапно узнала, что снова беременна.

Вместо того чтобы остановиться, выдохнуть и честно посмотреть на свою жизнь, я снова включила знакомую с детства программу:

«Надо спасать».

У мужа накопились огромные долги по кредитам. И я приняла решение, которое тогда казалось мне верхом любви, верности и жертвенности.

Я решила спасти его во что бы то ни стало.

План созрел быстро.

Продать наше жильё, переехать в другой город, купить более просторную квартиру, а оставшиеся деньги направить на погашение долгов. Тогда мне казалось, что так можно начать жизнь с чистого листа.

Мне казалось, что это шанс начать с чистого листа.

Вот сейчас мы всё погасим.

Вот сейчас уберём старые ошибки.

Вот сейчас переедем.

Вот сейчас родится малыш.

Вот сейчас у нас появится новая жизнь.

Вот сейчас он поймёт, оценит, изменится.

Но человек не меняется только потому, что за него закрыли долги.

Долги можно погасить.

Зависимость — нет.

Пока сам человек не захочет выйти из неё.

Квартиру продали.

Кредиты закрыли.

Вещи упаковали.

Мы переехали.

Зеркало мира послушно зафиксировало мой очередной

акт предательства самой себя.

Но тогда я ещё не понимала, что спасаю не семью. Я спасаю иллюзию семьи.

Счастье по имени Кирилл

В цветущем, тёплом мае на свет появился мой второй сын.

Мой второй красавчик.

Мы с мужем долго не могли выбрать имя для малыша. Спорили, сомневались, перебирали варианты. Но стоило мне в роддоме впервые посмотреть на этот крошечный новорождённый комочек, как внутри разлилось спокойное и абсолютное знание.

Я улыбнулась и твёрдо сказала:

— Это Кирилл.

Так и стало.

Разница между моими сыновьями составила ровно семь лет. И в ту секунду, когда я прижала Кирюшу к груди, мир снова стал светлым.

Дети всегда были моей чистой зоной любви.

Безусловной.

Настоящей.

Живой.

Не требующей доказательств.

Не ранящей.

Не обманывающей.

Когда я держала ребёнка на руках, всё остальное отступало. Боль становилась тише. Страх растворялся. Унижение

уходило куда-то далеко. В материнстве я снова чувствовала себя нужной, сильной, живой.

Маленький Кирилл лежал у меня на груди, тёплый, родной, беззащитный, и я искренне верила: теперь всё обязательно будет хорошо.

Мы в новом городе.

В новой квартире.

В просторной двушке.

Долгов больше нет.

Начинается новая глава.

Но самообман не исчезает только потому, что меняется адрес.

Если человек не меняется внутри, он переносит старую тьму в новые стены.

Автоматы не отпустили моего мужа.

В небольшом городе всё завертелось по новой. Только теперь ещё быстрее, большее и разрушительнее.

Звонящая пустота в холодильнике

Этот день я не забуду никогда.

Он стоит перед моими глазами так отчётливо, будто всё произошло вчера.

Муж получил на работе долгожданную зарплату. Те самые деньги, на которые мы должны были жить целый месяц. Покупать продукты. Памперсы. Оплачивать нужное. Кормить детей.

Он спокойно взял кошелёк и пошёл в магазин.

Я ждала.

Прошёл час.

Потом второй.

Потом третий.

Его всё не было.

Внутри уже поднималось знакомое тяжёлое предчувствие.

То самое, когда тело всё понимает раньше головы. Когда ты ещё надеешься, но сердце уже знает правду.

Наконец в коридоре раздался шорох. Открылась входная дверь.

Я вышла встречать его.

Муж переступил порог и опустил голову.

В его руках не было ни одного пакета.

Абсолютно пустые руки.

Он даже не смог ничего сказать сразу. Да и не нужно было.

Я всё поняла.

Он снова прошёл мимо магазина.

Снова зашёл в игровой зал.

Снова проиграл всё.

До последней копейки.

Я вернулась в комнату, села на диван и на автомате начала кормить маленького Кирилла грудью. Рядом бегал и беззаботно играл мой старший сын.

Дети ещё не понимали глубины этой пропасти.

А я уже стояла на её краю.

Я подошла к холодильнику и открыла дверцу.

Там была пустота.

Не просто «мало еды».

Не «надо докупить».

Не «переживём пару дней».

А настоящая звенящая, ледяная пустота.

Пустые полки.

Ни рубля в кармане.

Ни крошки еды в доме.

Двое детей перед глазами.

Младенец у груди.

Старший рядом.

И полная неизвестность: что делать?

В ту секунду из моих глаз градом покатились слёзы. Они текли безудержно, обжигали щёки и капали прямо на личико Кирилла, который спокойно сосал грудь и даже не понимал, что его мама в этот момент разваливается изнутри.

Это была точка абсолютного отчаяния.

Не красивого.

Не книжного.

Не такого, где можно достойно вытереть слезу и сказать мудрую фразу.

Это было голое материнское отчаяние, когда ты смотришь на пустой холодильник и понимаешь: любовь любовью, а детей кормить нужно сегодня.

Я всё прощала.

Пустой холодильник.

Долги.

Ложь.

Игровые залы.

Унижение.

Страх.

Разбитое доверие.

Почему?

Потому что я искренне любила этого человека. Потому что мне была безумно дорога семья. Потому что в голове намертво сидела родительская установка:

«У детей должен быть отец. Ради этого нужно терпеть».

Эта фраза стала для меня внутренней тюрьмой.

Каждый раз после очередного срыва он садился рядом, заглядывал мне в лицо виноватыми глазами и повторял одну и ту же фразу:

— Марин, ну кому я, кроме тебя, нужен?

И эти слова попадали точно в мою главную рану.

В мою жалость.

В мою ответственность.

В моё желание быть нужной.

В мой страх бросить человека.

В мою роль спасателя.

Тогда мне казалось, что это проявление любви. Что если он говорит «кому я, кроме тебя, нужен», значит, между нами есть особая связь. Значит, я для него единственная. Значит, я должна остаться.

Теперь я понимаю: это был крючок.

Не обязательно злой и осознанный. Может быть, он сам искренне так чувствовал. Но для меня эти слова становились цепью.

Я путала любовь с жалостью.

Верность — с самопредательством.

Семью — с терпением разрушения.

Спасение другого — с потерей себя.

И зеркало жизни снова показывало мне правду: пока я не выбираю себя, меня тоже никто не выбирает по-настоящему.

Сломанная карточка и стыд в родном селе

Но самообман требовал всё более жёстких уроков.

Один из таких уроков случился в самом святом для меня месте — в родном селе.

Приближался мой день рождения. Я решила устроить большой праздник и пригласила на дачу всех родственников. Мы с сестрой и мамой накрыли шикарные столы прямо во дворе. Готовили много, с душой, с радостью. На столах было всё, что создаёт ощущение настоящего семейного праздника.

Гости съехались. Во дворе звучали голоса, смех, разговоры. Воздух был наполнен ожиданием.

Все ждали только моего мужа.

Он должен был привезти из города алкоголь.

Время шло.

Гости посматривали на часы. Столы стояли накрытые.

Праздник будто застыл в ожидании одного человека, одного обещания.

И вот наконец во двор он заходит.

Я вышла навстречу.

Внутри уже всё сжималось от нехорошего предчувствия.

И я снова увидела эти пустые руки.

Ни одной бутылки.

Ни одного пакета.

Ничего.

Вместо этого он с виноватым видом протянул мне пластиковую банковскую карту, разломанную пополам, и начал рассказывать какую-то нелепую историю о том, как он случайно её сломал и не смог снять деньги.

Но мне не нужно было ничего объяснять.

Я всё поняла мгновенно.

Он снова пошёл в игровой зал.

Снова проиграл всё.

До копейки.

Даже деньги, отложенные на мой день рождения.

В ту секунду мне хотелось провалиться сквозь землю.

Не просто от злости.

Не просто от обиды.

А от жгучего, удушающего стыда перед своей семьёй.

Родное село было местом моей силы. Моим детским раем. Моим пространством, где звёзды обнимали меня, где папа строил дом, где дедушка растил огород, где я когда-то чув-

ствовала себя защищённой.

И именно там я снова стояла униженная.

С пустыми руками мужа.

С разломанной карточкой.

С накрытыми столами.

С родными людьми вокруг.

С правдой, которую нужно было срочно чем-то прикрыть.

Опять ковры.

Опять нужно было сделать вид, что всё нормально.

Из положения мы, конечно, как-то вышли. Гости почти ничего не заметили. Праздник внешне состоялся.

Но внутри меня что-то закипело.

Это был не просто день рождения. Это был день, когда зеркало жизни поставило меня перед прямым вопросом:

«Сколько ещё ты будешь прикрывать чужое разрушение своей улыбкой?»

Прямо там, в родном селе, под папиными окнами-арками, я приняла решение:

всё, хватит.

Мы расстаёмся.

Я выставила его за ворота.

Но зависимость и моя роль спасателя не собирались сдаваться так просто. Они устроили настоящий психологический спектакль.

Муж не ушёл.

Три дня он буквально жил на улице возле нашего забора.

Караулил меня. Ходил неприкаянной тенью. Заглядывал в щели. Умолял простить. Клялся, что это был последний раз.

И я снова стояла перед выбором.

С одной стороны — моя боль, мой стыд, моя усталость, моя правда.

С другой — он у забора. Жалкий. Виноватый. Потерянный. С глазами, в которых снова читалось: «Ну кому я, кроме тебя, нужен?»

И я сдалась.

Ну я же спасатель.

Как не пожалеть?

Как не дать человеку ещё один шанс?

Как оставить его там, за забором?

Как не поверить, что теперь он точно всё понял?

Господи, как же сильно я тогда себя не любила.

Как безжалостно я задвигала свои обиды, свой стыд, свою усталость, свою гордость и свою безопасность на задний план, лишь бы склеить то, что уже давно треснуло по всем швам.

Я думала, что проявляю любовь.

А на самом деле снова **предавала себя**.

Закон зеркала

Сейчас, оглядываясь назад, я не хочу обвинять только его.

Да, он делал больно.

Да, он проигрывал деньги.

Да, он нарушал обещания.

Да, он разрушал доверие.

Но если бы я смотрела только на него, я бы так и осталась в роли жертвы.

А моя душа пришла не за этим.

Теперь я понимаю: в этой жизни всё работает как зеркало.

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.