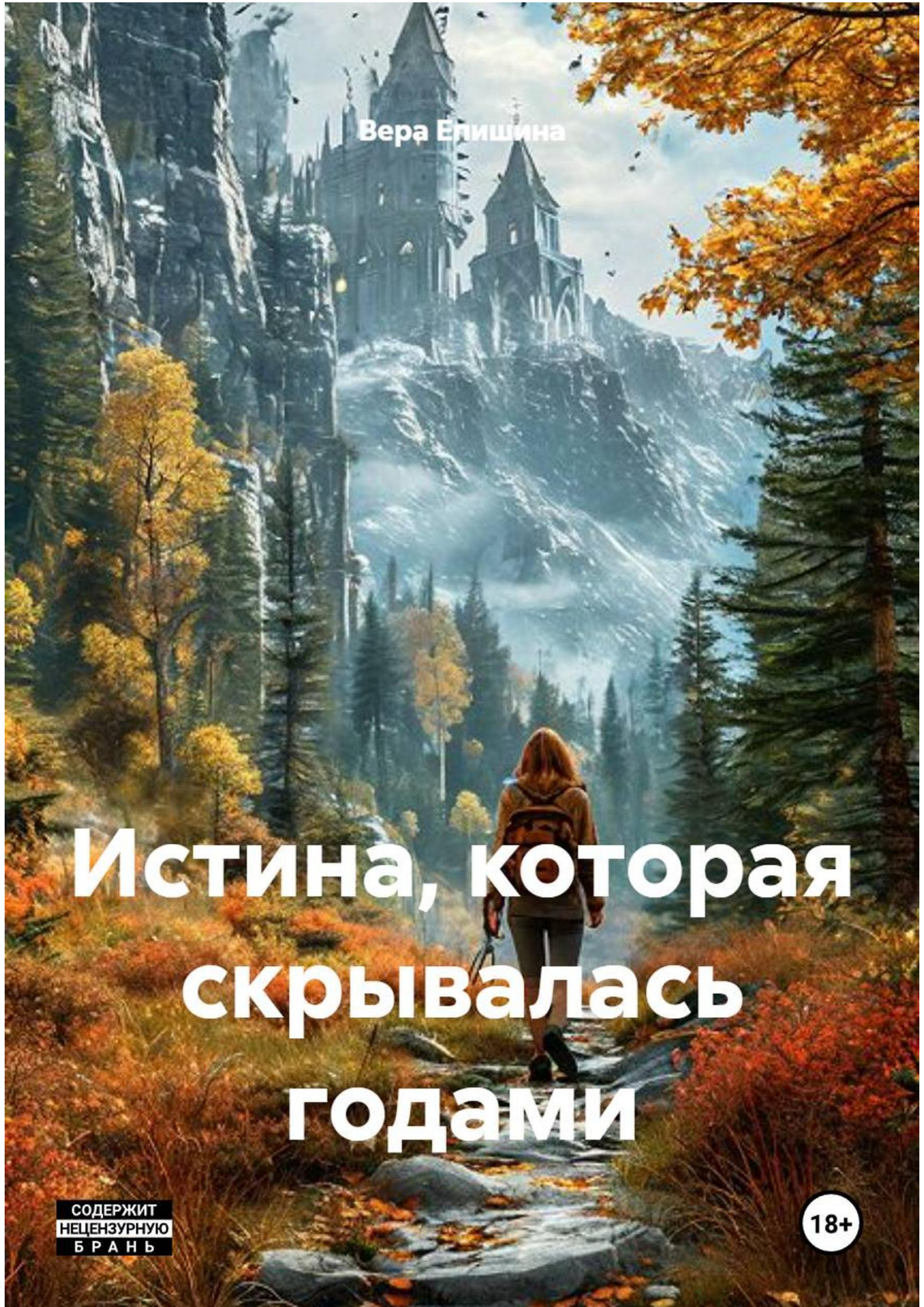


A detailed illustration of a woman with a backpack walking away on a forest path towards a castle on a mountain. The scene is set in autumn with vibrant foliage and a misty atmosphere.

Вера Елишина

Истина, которая скрывалась годами

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Вера Епишина

**Истина, которая
скрывалась годами**

«Автор»

2026

Епишина В. И.

Истина, которая скрывалась годами / В. И. Епишина — «Автор»,
2026

Эта книга не призывает действовать определенным образом. Также она не про поиск ответов, которые вы хотите найти. Она о честном и верном пути, где было много проб и ошибок, о бесконечной гонке и невероятном желании изменить реальность. Она об истине, которая скрывается за огромным количеством проработок и синдроме отложенной жизни. Я уверена, что многие узнают в этой книге себя и, вероятно, найдут ответы на интересующие их вопросы. В этой книге нет ни одного предложения, сгенерированного ИИ, она льётся из моей души в души тем, кому она сейчас нужна. С любовью и благодарностью за внимание, Вера.

© Епишина В. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	6

Вера Епишина

Истина, которая скрывалась годами

Глава 1

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие друзья! Сейчас вы держите в руках книгу, идея создания которой вызревала много лет, но открылась не так давно. Я думала о том, как написать обо всех своих травмах, которые я прорабатывала годами. Позже я думала о том, что нужно писать о психосоматике и о том, как через болезни я пришла к себе. Потом я хотела написать о клиентских случаях и моих методах работы, которые я вывела за годы психотерапии, и как именно практический опыт привел меня к тем методам, которые работают. В общем, идей было много, очень много. Но ни одна из них не ложилась в книгу. Было ощущение, что не хватает какого-то важного пазла для полной картины. Он встроился сейчас.

До моего 40-летия осталось совсем немного времени и в этой книге я буду делиться с вами опытом, через который я прошла для того, чтобы отдать его вам. Я убеждена в том, что многим он откликнется, поскольку мы все неразрывно связаны друг с другом. Мы все знаем, что такое одиночество, чувство покинутости, ненужности, обиды, гнева и т.д. А почему мы об этом знаем? Потому что каждый проходил через эти чувства. Мы все получаем плюс-минус одни и те же сигналы в процессе взаимодействия с людьми. Мы все соединены своими травмами и неудачами. Но мы все проходим человеческий опыт, который для каждого уникален.

За годы работы с клиентами я поняла одну очень важную вещь: терапия происходит не техниками, а личностью, которой является сам терапевт. И если эта личность сломлена или подавлена, никакая терапия не случится. Профессия «психолог» - это не сидеть, слушать и периодически кивать, это настолько глубинная работа, которую нельзя измерить количеством полученных корочек или регалиями. Поверьте, состояться в профессии может далеко не каждый. В моём окружении есть те, кто приобрел огромное количество корочек, прошёл сотни различных переподготовок, оплатил смм-специалистов, отдал деньги за рекламу, но люди к нему так и не пришли. В моём же окружении есть коллега, у которого нет социальных сетей, нет рекламы, он не оплачивает смм-специалиста, он просто есть. И этого достаточно для того, чтобы к нему приходили люди. Его находят самостоятельно, а график выстроен на месяцы вперед, потому что запись очень плотная.

И тут очень хочется спросить: а как же стать таким специалистом, чтобы люди сами меня находили? Понятно, что «специалист» - здесь условное разделение, но суть от этого не меняется. Есть ощущение что за этим стоит какой-то неведомый многим секрет и если достаточно постараться, то и я смогу им воспользоваться. На самом деле, секрета никакого нет. Есть знание, которым обладает абсолютно каждый, но это знание остается недоступным по каким-то причинам.

Вот именно об этом знании и пойдет речь в моей книге. Я желаю вам приятного путешествия.

С любовью и благодарностью к вам за то, что открыли эту книгу, Вера.

Глава 2

ГЛАВА 1. КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ ИЛИ ИСТОРИЯ МОЕГО РОЖДЕНИЯ

1985 год моя мама учится в городе Калуга на технолога хлебопекарной промышленности. В одну из ночей ей снится сон, в котором она чётко видит число 23. Проснувшись утром, она поделилась этим с соседкой по комнате, вот только месяц она не запомнила (ноябрь или декабрь), зато очень хорошо запомнила свои чувства и точно знала, что 23 числа одного из этих месяцев что-то должно произойти. Но наступил ноябрь, а потом и декабрь, ничего не произошло, и мама об этом забыла.

Вернувшись домой с дипломом и корочкой о распределении на хлебозавод в город Тамбов, мама начала собираться в дорогу. Она готовилась к новой жизни в другом городе с четырьмя подругами. План был такой: они работают на хлебозаводе и параллельно получают высшее образование, обучаясь на заочном отделении. Но пришёл мой папа со своей семьёй свататься. Через 2 недели они поженились. Ещё через неделю мама поехала в Москву на перераспределение как семейная пара, так её определили на Омский хлебозавод №2.

Мама и папа познакомились в 1983 году на каком-то мероприятии, хотя это в нашем классическом понимании так называется. В глухих деревнях достаточно собраться по какому-нибудь поводу: встреча или проводы в армию, свадьба, на которой гуляют все соседние деревни и т.д. Ну, в общем, вы поняли. Мама жила в деревне с чудесным названием «Ясное солнце», а папа был из деревни «Троебортное». Между их деревнями было расстояние в несколько километров. До своего отъезда на обучение в Калугу они виделись раза три от силы. Тогда же произошла какая-то страшная драка, о которой мои родители не очень любили вспоминать и, тем более, рассказывать. Но суть я усвоила: папу избила группа парней за то, что он ходит в деревню к маме. И вообще: «Неужели в его деревне девчонок не хватает?».

Ну так вот, мама училась в Калуге 3 года и всё это время папа писал ей письма. Мама тоже писала. Так они общались, свадьба была где-то в планах. Но с мамой постоянно происходили какие-то странные истории, где она с каждым днём всё больше и больше укреплялась в ненависти к мужчинам. Так, она снимала комнату у одной семейной пары, а в одну из ночей проснулась от запаха гари. Дело в том, что мужчина был пьян и заснул с непотушенной сигаретой. Мама испытала сильный стресс, она могла умереть. После этой истории она написала папе письмо, где говорила о том, что замуж она не пойдёт, ей это совсем не нужно.

Здесь стоит отметить, что моя мама ненавидела мужчин с детства. Она росла без отца. Но бабушка несколько раз выходила замуж. Каждый «новый» муж был похож на предыдущего: избивал бабушку, где-то доставалось и маме. Более того, все женщины в тот период (1960-70е) выглядели как один большой синяк. Маму некому было защитить, и она научилась защищать себя сама: от мальчиков в школе, от парней на улице. Она могла схватить любого непонравившегося парня за волосы и начать бить головой об парту.

История с пожаром в квартире стала для нее последней каплей. Буквально для моей мамы это выглядело так: мужчина=смерть.

Папа, получив письмо, начал собираться в Прибалтику на заработки. Но тут вмешалась моя бабушка, которая отговорила его и попросила дождаться, чтобы поговорить с мамой. Он дождался, свадьба состоялась.

Они поженились 15 марта 1986 года, а уже 7 апреля приехали в Омск. Им дали комнату в общежитии, мама приступила к работе на заводе, папа – тоже. Работа была тяжелой с безумным графиком и ночными сменами. Но в один из дней мама не смогла выйти на работу из-за сильных болей в животе, пришлось вызывать скорую. Врач сообщил ей о беременности.

Беременность протекала довольно тяжело: мама постоянно падала в обмороки, лежала на сохранении, не могла ничего есть. Стоит также отметить, что с папой они друг друга прак-

тически не знали, поэтому постоянно ссорились. У мамы случались перепады настроения, она постоянно плакала и не чувствовала себя в безопасности. Все эти аспекты очень важны для понимания того, что будет происходить дальше.

Предварительной датой родов было 30 декабря. И вот 22 декабря мама пришла на плановый осмотр, где врач ей сказал, что плод лежит правильно и отправил домой. Папа работал в ночную смену, а мама украшала елку, вязала и занималась еще какими-то домашними делами. Напомню, что проживали они в общежитии. Так, после очередного похода на кухню её заметил сосед, точнее, её опустившийся живот. Сказал об этом жене (у них уже было двое детей), она пришла к маме, начала спрашивать о самочувствии и заключила: «Ты рожает!»». Они оделись и вдвоём повели маму в роддом в лютый мороз 42 градуса.

По воспоминаниям мамы, роды были очень тяжелыми. Она искренне верила в то, что умрёт. Еще и акушерка сказала: «Чего ты орёшь! Видишь, все лежатдохлые? И ты тоже помрёшь!». Прекрасная мотивация, не правда ли? Ещё и роды были с неправильным предлежанием – я лезла попой.

Так я появилась на свет 23 декабря 1986 года в 3:45 ночи. Мои родители ждали мальчика, точнее, мама ждала, папа хотел девочку. Когда я плакала в роддоме, мама успокаивала меня как могла, примеряя ко мне разные имена.

В один из дней она обратилась ко мне: «Настя, Настюша, чего ты плачешь?», и я начала плакать и кричать ещё громче. Потом она передумала и сказала: «Вера, Верунчик...», и я успокоилась. Так я стала Верой. Имя себе я выбрала самостоятельно на 3 дне отроду.