

ЮЛИЯ ХАЛВАШИ

ДЕТСКИЙ СЦЕНАРИЙ

КАК ПРОШЛОЕ УПРАВЛЯЕТ МОЕЙ ЖИЗНЬЮ



ПОНЯТЬ | ОСВОБОДИТЬСЯ | ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Юлия Халваши

**«Детский» сценарий: как
прошлое управляет моей жизнью**

«Автор»

2026

Халваши Ю.

«Детский» сценарий: как прошлое управляет моей жизнью /
Ю. Халваши — «Автор», 2026

Почему взрослая, самостоятельная женщина снова терпит то, от чего когда-то обещала себе уйти? Меня учили молчать, быть удобной, не просить и всё выдерживать. Я выросла, вышла замуж за абызера, ушла — и однажды поняла, что снова иду по той же дороге. Менялись мужчины, города и обстоятельства, но сценарий оставался прежним. Тогда я выписала больше пятидесяти фактов из своего детства. Без оправданий. Без семейных легенд. И увидела карту: как стыд стал отношением к моему телу, страх — языком любви, запреты — моими решениями, а привычка выживать — образом жизни. Эта книга — не обвинение и не просьба пожалеть. Это честное расследование собственной жизни и попытка понять, почему прошлое продолжает управлять нами, даже когда детство давно закончилось. Если вы тоже молчали, терпели, спасали других, боялись просить и путали любовь с болью, возможно, на этих страницах вы узнаете свой сценарий. А затем увидите, где начинается выход.

© Халваши Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
К читателю	6
От автора	7
ЧАСТЬ 1	9
36-й размер, которого не было	10
Красные колготы: мамина игра в куклу	11
Религиозный контроль над моей плотью	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

«Детский» сценарий: как прошлое управляет моей жизнью

Предисловие

Эта книга основана на личном опыте автора, его воспоминаниях, переживаниях и субъективном осмыслении событий прошлого. Некоторые имена, детали, обстоятельства и узнаваемые признаки людей, организаций и мест могут быть изменены в целях защиты частной жизни.

Книга не является медицинской, психологической, психотерапевтической или юридической консультацией. Автор делится собственным путем, выводами и способами самопомощи, которые не заменяют обращение к квалифицированному специалисту.

В тексте затрагиваются темы детской травмы, насилия, абьюзивных отношений, телесного стыда, сексуализированных ситуаций, религиозного давления, тревожности и семейных конфликтов. Если во время чтения вам становится тяжело, пожалуйста, сделайте паузу, позаботьтесь о себе и, при необходимости, обратитесь за поддержкой к психологу, психотерапевту, врачу, юристу или другому специалисту.

Эта книга не написана с целью обвинить, унижить или причинить вред конкретным людям. Ее цель – показать, как события детства могут влиять на сознательную взрослую жизнь, и дать читателю возможность задуматься о собственных сценариях, границах и праве на внутреннюю свободу.

К читателю

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли:

«Почему я снова терплю?»

«Почему мне стыдно просить?»

«Почему я выбираю тех, рядом с кем мне больно?»

«Почему я вроде бы взрослая, но внутри все еще жду разрешения жить?»

Я ловила себя на этом тысячу раз.

Я злилась на себя. Стыдила себя. Обещала себе больше не повторять старых ошибок – и снова повторяла. В отношениях. В деньгах. В быту. В работе. В попытке быть сильной, удобной, незаменимой. Я думала, что проблема во мне: в моем характере, в моей тревожности, в моей «сложности».

А потом однажды я перестала оправдывать. Перестала сглаживать. Перестала убеждать себя, что «ничего страшного». И просто позволила себе вспомнить. Все, что было. Без фильтра. Без «но они же любили». Без попытки сделать боль приличной. Просто – как есть.

И вдруг стало видно: я не сломленная. Я обученная.

Меня учили молчать – и я молчала.

Меня учили терпеть – и я терпела.

Меня учили стыдиться – и я стыдилась.

Меня учили, что любовь может быть с криком, ремнем, контролем, унижением и страхом, – и я потом долго принимала это за норму.

Эта книга – не терапия и не инструкция, как правильно жить. Я не психолог, которая смотрит на вас сверху. Я женщина, которая прошла через свой собственный лабиринт и решила оставить на стенах отметки: здесь было больно, здесь я заблудилась, здесь я предала себя, здесь впервые сказала «нет», а здесь – начала возвращаться к себе.

Возможно, на моей карте вы узнаете свои перекрестки.

Может быть, у вас была другая семья, другие слова, другие травмы. Но если вы знаете, что такое быть удобной. Если вам знаком стыд за свое тело. Если вы боитесь просить деньги, помощь, любовь. Если вы не умеете отдыхать, пока все вокруг не спасены. Если вы выбирали мужчин не сердцем, а раной – эта книга для вас.

Я не обещаю, что после нее прошлое исчезнет.

Оно не исчезает.

Но его можно увидеть.

Назвать.

Отделить от себя.

И однажды перестать жить так, будто детство все еще продолжается.

Пойдемте.

Я покажу вам свою карту.

А вы, возможно, начнете рисовать свою.

От автора

Я долго боялась браться за эту книгу.

Не потому, что мне нечего было сказать. Наоборот – слов было слишком много. Они годами стояли у меня в горле: обидами, сценами, воспоминаниями, телесным стыдом, ночными мыслями, внезапными слезами, злостью, которую «нельзя», и правдой, которую «не принято выносить из семьи».

Мне бы говорили:

«Как можно так о родителях?»

«Они же тебя вырастили».

«У всех было тяжелое детство».

«Не преувеличивай».

«Зачем ворошить прошлое?»

«Надо простить и жить дальше».

Я знаю эти фразы заранее. Я сама много лет говорила их себе.

Я оправдывала. Объясняла. Сглаживала. Думала: ну да, было больно, но ведь были и хорошие моменты. Ну да, кричали, били, унижали, но ведь работали, кормили, покупали вещи. Ну да, я боялась, но разве это считается травмой?

Считается.

Боль не перестает быть болью только потому, что рядом с ней стояла тарелка супа.

Насилие не становится любовью только потому, что человек потом просил прощения.

Контроль не становится заботой только потому, что его называли «мы за тебя переживаем».

А детский страх не исчезает только потому, что ребенок вырос, получил диплом, родил детей и научился красиво улыбаться.

Эта книга может ранить моих родителей. Я это понимаю. Но мое молчание уже ранило меня. Я не пишу ее, чтобы отомстить. Я не пишу ее, чтобы разрушить семью. Я не пишу ее, чтобы назначить виноватых и самой остаться святой. Я пишу ее, потому что правда, которую не называют, продолжает управлять жизнью изнутри.

Я пишу о фактах и о том, какие выводы сделала из них моя детская психика. Возможно, кто-то другой на моем месте сделал бы другие выводы. Но я сделала именно эти: что любовь надо заслуживать, что просить стыдно, что мужчина опасен, что женщина должна терпеть, что тело – источник вины, что безопасность в любой момент может исчезнуть.

Потом я жила по этим выводам, даже когда уже не была ребенком.

Пока однажды не пришла к психологу. Мужчина, гештальт-терапевт, дорогой. На одной из сессий он сказал: «Работа с пациентом – это длинная научно-исследовательская работа». Я ехала домой и думала: зачем платить ему за то, что я могу сделать сама? У меня есть логика, есть опыт, есть время. Я юрист – я умею собирать факты, находить причинно-следственные связи. Почему бы мне не провести это исследование самостоятельно?

Я села и выписала все, что приходит из детства. Все, что могло иметь отношение к моим установкам. Без фильтра, без «но они же старались». Просто факты. 50+ фактов. А потом проанализировала: как каждый из них отозвался в моей взрослой жизни. Так родилась эта книга. Я не отдала ее тому психологу. Но я поняла: иногда самый честный терапевт – это чистый лист бумаги и готовность посмотреть правде в глаза.

Если вы читаете это и думаете: «Как можно так откровенно?» – возможно, вам повезло. Возможно, ваше детство не требовало от вас амнезии, чтобы выжить.

А если у вас сжимается горло, если вы узнаете себя, если вам хочется закрыть книгу и одновременно читать дальше – значит, вы понимаете, о чем я.

Эта книга не против родителей. Она – за ребенка, которого тогда никто не защитил. За женщину, которая устала быть сильной ценой собственной жизни. За право назвать боль болью. За возможность выйти из сценария, который когда-то написали без нашего согласия.

Я больше не хочу молчать.

И если мой голос поможет хотя бы одной женщине перестать спрашивать «что со мной не так?» – значит, я написала эту книгу не зря.

ЧАСТЬ 1

Откуда все началось

Глава 1. Карта тела:

почему мне было стыдно за себя

Мое тело было полигоном для чужих оценок и запретов. Вот лишь некоторые эпизоды.

36-й размер, которого не было

С детства мама внушала мне, что быть толстой либо крупной – это не комильфо. Она всегда гордилась тем, что она была миниатюрной. Ее 35-й размер обуви был для нее предметом особой гордости. Она любила также приводить в пример мою крестную (бывшую жену папиного брата), у которой был 40-й размер ноги, сопоставляя его с мужским размером ноги.

Зачастую она критиковала мои излишки на боках, все время навязывая мне необходимость заниматься дома зарядкой, делать особые физические упражнения. Эти советы всегда вызывали у меня отторжение. Ее советы почти всегда были непрошеными и давались в навязчивой форме.

Эта привычка сохранялась у мамы и тогда, когда я стала взрослой, даже когда родила ребенка. Хотя я не могу сказать, что у меня были или есть сейчас какие-то чрезвычайные недостатки – я всегда стараюсь следить за собой.

Что касается моего размера ноги, то он 37-й. Однако только недавно я это осознала. Длительное время я покупала обувь 36-го размера. Почему? Потому что я была убеждена, что у меня 36-й размер ноги. Даже помню, как, уже будучи взрослой, спорила с мамой, доказывая, что у меня 37-й, а не 36-й размер ноги. Она не верила. Сейчас я понимаю, что она долгое время мне внушала, что у меня 36-й размер ноги, и покупала мне соответствующую обувь.

Стоит отметить, что мои пальцы на ногах выглядят не совсем эстетично. На них имеются старые мозоли, от которых, кажется, уже невозможно избавиться. В 19 лет я пыталась решить эту проблему. Я ходила к косметологу в частную клинику, когда начала подрабатывать, платила деньги и терпела дикую боль днями и ночами от эффекта прижигания этих мозолей жидким азотом. Несмотря на все эти болезненные процедуры, которые длились месяцами, мозоли никуда так и не исчезли.

Эту картину дополняет немного выступающая косточка на правой ступне, из-за которой один палец выглядит кривоватым. В восьмом классе мне поставили диагноз – болезнь Келлера II¹.

Тогда ступня у меня очень болела, и врачи предложили сделать операцию, но мама отказалась от хирургического вмешательства. Сейчас травматолог говорит, что ничего уже делать не стоит. С медицинской точки зрения это не критично, но внешне для меня это все равно болезненная тема.

Муж иногда подшучивает над моими ступнями – кривоватым пальцем, мозолями, косточкой. Ему трудно объяснить, сколько стыда и боли для меня скрыто в этой теме. Для него это просто ноги. Для меня – многолетнее ощущение собственной неправильности.

¹ Болезнь Келлера II – это неинфекционное разрушение (асептический некроз) оснований пальцев стопы, возникающее из-за локального нарушения кровообращения под воздействием постоянных микротравм, перегрузок или ношения неправильной обуви в период активного роста

Красные колготы: мамина игра в куклу

У мамы была странная мания одевать меня откровенно. Она постоянно шила и покупала мне соответствующую одежду.

Помню, мне было около 13 лет. Мы пошли на рынок и вернулись домой с покупками. Мама меня одела в короткую джинсовую юбку, красные колготы в крупную сетку, босоножки на каблуках и открытую майку (топ) с горизонтальными белыми и розовыми полосками. Я выглядела как дешевая кукла. Папа разозлился, начал кричать и, кажется, даже разорвал колготки.

Также в школе произошла неприятная история. Мама пошила мне черные расклешенные штаны с кружевами и разрезами. Директор остановила меня в коридоре и сделала замечание за мой внешний вид с фразой: «Это тебе не подиум». Когда я маме рассказала об этом, она только засмеялась и потом рассказывала эту забавную историю родственникам.

В подростковом возрасте из-за откровенной одежды – маек с декольте, каблучков, коротких юбок – я неоднократно попадала в неловкие ситуации. Множество мужчин обращали внимание на мою растущую грудь. Часто мне приходилось слышать комментарии в мой адрес о моей фигуре и бюсте; я ощущала мужские взгляды, полные похоти, и женское осуждение.

Помню, как в автобусе очень близко ко мне стоял пожилой мужчина, чуть ли не носом уткнувшись в мою грудь. Он что-то комментировал с ухмылкой. Я строго сделала ему замечание.

Также мне запомнилась история, когда мне было около пятнадцати лет. Я шла по улице, и меня остановил молодой мужчина. Он начал разговор с вопроса о том, как пройти куда-то, а потом заявил, что занимается подбором моделей для показа купальников. Он предложил пройти кастинг – показать ему грудь. Я отказалась и ушла.

Я не осознавала в тот период, почему на меня так реагируют люди – я не связывала это с откровенностью своего образа.

К слову, моя мама также постоянно откровенно одевалась и продолжает одеваться до сих пор. Я даже пыталась читать ей лекции по этому поводу по телефону: «В твоём возрасте это неуместно...» Но она стала спорить, разозлилась и повесила трубку.

Религиозный контроль над моей плотью

Я выросла в семье, придерживающейся католического вероисповедания. Отношение католиков к религии более выражено, чем, например, у православных. С раннего детства по воскресеньям я вместе с родителями посещала костел, молилась, участвовала в религиозных песнопениях. В возрасте 8–9 лет по настоянию мамы мы вместе с братом несколько раз в неделю посещали религиозные занятия. Эти занятия длились примерно два года и завершились первым причастием – «Pierwsza komunia święta». Нас благополучно подготовили, после чего было торжественное событие и домашнее празднование.

В подростковые годы я старалась раз в месяц ходить на исповедь, признаваясь в грехах перед священником.

Однажды я пришла на исповедь. После перечисления всех своих грехов я закончила монолог фразой на польском языке: «Венцей гжехув не паментам, за вшистка бардзо жалуэ» («Больше грехов не помню, обо всем очень сожалею»). Ксендз спросил у меня: «Вела ли ты себя непристойно с мальчиками?» Я ответила: «Нет». Потом он спросил: «А с девочками?» Я была шокирована такими вопросами и ответила так же: «Нет». Уже тогда у меня в голове прозвенел звоночек – что происходит в голове у этих священников? Для чего они задают такие странные вопросы детям?

Необычные разговоры с ксендзами происходили и позже.

Особенно запомнилась одна предрождественская история. Мама в преддверии католического Рождества заказала в костеле освящение квартиры священником. Когда я была одна дома, раздался звонок в дверь. Я открыла – на пороге стоял ксендз с мальчиком лет 13–14. Они зашли. Услышав, что я одна, ксендз попросил мальчика выйти и подождать его за дверью. Он сам освятил квартиру и начал со мной беседу.

Он спросил, влюблялась ли я раньше. Я решила, что лучше не отвечать честно, чтобы не показаться непристойной, и сказала: «Нет».

Затем он спросил, чем я занимаюсь. Мне было 18 или 19 лет, и я училась на первом курсе университета.

Он поинтересовался: «Наградил ли Бог тебя

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.