

ЮЛИЯ МУСИЕНКО



ПО СЛЕДАМ ВЫЖЖЕННОЙ ДУШИ

АВТОБИОГРАФИЯ



18+

Юлия Мусиенко

По следам выжженной души

«Автор»

2026

Мусиенко Ю.

По следам выжженной души / Ю. Мусиенко — «Автор», 2026

Искренняя история исцеления от психолога, который знает цену боли. Мы часто прячем свои шрамы за улыбками, карьерой и статусом «хорошего человека». Но что происходит, когда фасад трескается? В своей книге Юлия рассказывает о личном опыте преодоления глубоких травм: Детство: как жить с отцом, который не признает, и матерью, которая контролирует? Отношения: почему мы выбираем тех, кто делает нам больно, и как выйти из цикла абьюза? Кризис: что делать, когда тело отказывается работать, а привычные стратегии больше не помогают? Исцеление: как разрешить себе быть собой, не доказывая свою ценность миру? «По следам выжженной души» — это путеводитель по лабиринтам человеческой психики, написанный кровью, слезами и любовью. Книга, которая обнимает, когда кажется, что поддержки ждать неоткуда. Для кого эта книга: Для тех, кто ищет выход из тупика. Для тех, кто хочет понять природу своих травм. И для всех, кто готов снять маски и начать жить по-настоящему.

© Мусиенко Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

По следам выжженной души

Глава

ПУТЬ БЕЗ МАСОК

или история о том, как я училась быть собой

ПРЕДИСЛОВИЕ

Путь без масок

Сейчас я психолог. Но чтобы прийти к этой профессии, человек должен прожить личную драму — и в поисках ответов, в отчаянной попытке найти выход, погрузиться в научную психологию с головой. Так случилось и со мной.

Мне всегда хотелось написать книгу. Просто так. Для себя. Как будто бы она стала творением того, что на самом деле происходит с закрытой душой: без масок, без вытеснения событий, без оправданий других людей — а исключительно в тотальной честности своего жизненного пути.

Я не могу назвать его тяжёлым. Не стану сетовать на судьбу, хотя, признаюсь, иногда это успокаивает. Но этот путь был абсолютно точно уникальным. Ровно таким же, как уникальны миллионы других путей. И разве это не достойно того, чтобы им поделиться?

Глава 1

В поисках истоков

В психотерапии принято искать проблему в детстве. Была бы моя воля — я бы искала их ещё раньше. Задолго до начала зачатия ребёнка. Но мало кто обладает такими навыками. Да и те, кто обладает, действительно ли они правы в своих выводах?

Если говорить о моём детстве, то оно было совсем заурядным. На первый взгляд.

Родилась я тогда, когда Советского Союза уже давно не было. Но, живя в небольшом провинциальном городке, всегда ощущала себя ребёнком той эпохи. Будто время текло иначе между старыми дворами и панельными пятиэтажками, где соседи ещё помнили, как это было — вместе строить светлое будущее.

Оглядываясь назад, я теперь понимаю: некоторые вещи в моём детстве были достаточно странными. Ну а тогда они казались нормальными. Или даже ненормально было их признавать.

Глава 2

Ребёнок советского Союза

Стандартная история, скажете вы. Мама вышла замуж за нелюбимого. Но почему тогда родила от него аж двоих детей с разницей в восемь лет? Я, видимо, стала той последней каплей, после которой они разошлись.

Конечно же, по классике жанра, папа хотел мальчика. Из роддома меня забирать он не приехал.

Если проводить нить с точки зрения психологии, то уже тогда я приняла неосознанное решение: соответствовать отцовским ожиданиям. И вела себя как классический мальчишка — материлась, дралась, била посуду. Самое интересное, что папа этого не видел. Потому что они с мамой расстались, когда мне было девять месяцев.

Затем, когда мне было около года, мама стала жить с моим будущим отчимом, который по совместительству был моим крёстным отцом. А биологический отец, который пил и изменял, внутри себя с этим смириться не мог.

И угадайте, кто стал столбом раздора между ними?

Конечно же, я.

Глава 3

Непризнанная дочь

Любимым ребёнком стала старшая сестра. Причём я говорю это не из конкуренции, а опираясь на реальные факты. Папа просто стёр меня из своей жизни. Он говорил, что я не его дочь, что вообще мать родила меня от отчима. Ну и, соответственно, в его картине мира меня не существовало.

Помню один забавный момент. Почему-то он достаточно плотно врезался в мою память, хотя обычно травмирующие события психика вытесняет.

Стою во дворе бабушкиного дома, где собрались мама, бабушка, ещё какие-то соседи. Я, четырёхлетняя девочка в шапке-петушке и болоньевой куртке, бегаю по лужам. И в тот момент подъезжает мой папа.

Честно говоря, я узнала его по описанию родственников и по воспоминаниям тех редких фотографий, где его видела. А он меня не узнал. Перепутал со старшей сестрой и шёл ко мне с распростёртыми объятиями, пока то ли мама, то ли бабушка не отдёргнули его и не сказали, что это просто Юля. Он же приехал к старшей дочери.

Недавно, кстати, разбирали эту ситуацию с моим психотерапевтом. Исследовали те эмоции, которые я испытывала в тот момент. До сих пор помню: свои глаза, открытый рот и ощущение полного недоумения.

Как так? Да какая разница, кто я — старше или младше? Я ведь тоже его дочь.

Но папа аккуратно отодвинул меня рукой в сторону и пошёл прямо навстречу к сестре, которая к тому моменту уже выбежала из дома. Я помню: в тот вечер она мне даже мороженое привезла — своё, которое не доела, оставив мне, потому что он не позволил купить мне отдельное.

С тех пор мороженое стало для меня тем самым вкусом, который хоть как-то перебивал привкус полного недоумения. Надо ли говорить, что в процессе моего взросления, когда меня отодвигали в сторону, именно этот сладкий вкус стал самым настоящим признаком любви?

До чего же сложно устроена человеческая психика. Как много в ней искажений. Иногда у меня складывается ощущение, что человеческий мозг работает абсолютно не на человека, а подчиняется кому-то совершенно другому. Иначе как объяснить те саморазрушающие, вредоносные сценарии, которые человек сам создаёт в своей жизни с помощью своего, с позволения сказать, «гениального» мозга?

Глава 4

Деликатесы и лунатизм

А я росла дальше. Мороженое ела редко — в нашей семье оно являлось деликатесом. Стоит ли говорить о том, что жили мы достаточно скромно? Мама заботилась о нас одна, с помощью своих родителей, и, конечно же, еле-еле сводила концы с концами. Много работала, подрабатывала уборщицей, когда официально была в отпуске.

И как сейчас помню, говорила: «Скоро всё будет хорошо. Я закрою долги». Которые, конечно же, образовывались для того, чтобы мы могли одеться к школе и закупить всё необходимое.

Я не ходила на секции, не ездила на экскурсии, не посещала «Макдоналдс» и уж тем более парк аттракционов. Хорошо, что время тогда позволяло с таким укладом жизни вливаться в большинство — это не так сильно выделяло тебя среди других. Я была простой, в меру интересной и ничем не выдающейся.

Кроме одного странного факта.

Я была лунатиком.

Не таким, который посреди ночи просто просыпается и начинает разговаривать. Я разговаривала и уходила. Мама провела со мной немало бессонных ночей, перехватывая меня у двери.

В то время в деревне были очень популярны бабки-гадалки, которые «чистили» яйцами. В какой-то момент одна из таких бабок стала для меня роднее собственной бабушки — так как я у неё бывала очень часто. В пять утра, до восхода солнца, я шла за ручку с бабушкой к этой самой ворожее, чтобы «откачать» свой недуг.

Врачи разводили руками и говорили, что никакого лунатизма не существует — просто воображение у ребёнка шальное. Бабки-гадалки, собственно, тоже разводили руками и говорили, что я это перерасту.

Это сейчас я знаю, что лунатизм — это психофизиологическая незрелость нервной системы, и по-хорошему меня нужно было отвести к неврологу. Но тогда некому да и некогда было этим заниматься. И мы продолжали надеяться, что это когда-нибудь закончится.

Ведь правда, если верить, что что-то произойдёт, так непременно и будет?

Ровно как и в случае моего лунатизма — он и правда прошёл. После того как я порезала себе вены и едва не выпрыгнула с четвёртого этажа в состоянии полного сна, будучи одна дома.

Глава 5

Сон, который помню до сих пор

Мне было девять лет.

Я пришла домой с дня рождения своей подруги, которая была к тому же соседкой снизу. Она, кстати, в компании уговаривали меня остаться, но я настояла на том, что хочу спать и мне пора домой.

В это время дома мама с моими тётями отмечала день рождения моей сестры — так уж случилось, что родились они в один день. И решили женщины после бутылки вина пойти потанцевать. В целом нормальная история для того времени, да и сейчас так отмечают дни рождения.

Я же хотела спать и отправилась в постель.

Сон, который мне снился в ту ночь двадцать три года назад, я помню в мельчайших подробностях. Помню каждый цвет, каждый предмет, который тогда меня окружал.

Мне приснилось, что я сплю в доме своей бабушки, в комнате, где я всегда спала, когда к ней приезжала. В этой комнате были синие двери с двумя небольшими окошками, над которыми висели ажурные занавесочки.

Тогда я и мои сверстники были фанатами «Зачарованных». Я даже помню, как идентифицировала себя с одной из сестёр — мы с подругами часто играли в них. И вот мне снится сон, где я лежу на этой кровати, возле меня лежит моя подруга, у которой я была на дне рождения. И в какой-то момент она исчезает — также как исчезал ангел из сериала «Зачарованные».

В этот момент я подхожу к двери, чтобы открыть её и выйти, и понимаю, что она заперта.

Я стучу. Стучу. Кричу. Зову маму.

Ничего не происходит. Полная тишина. Мамы нет. Никого нет.

Я боролась с этой дверью до тех пор, пока не устала. И на выдохе мне пришла мысль: мама скоро всё равно вернётся и откроет мне, поэтому я могу спокойно спать, ожидая её.

В этот момент я проснулась.

И увидела то, во что поначалу не могла поверить.

В комнате почему-то горел свет. Для меня это до сих пор является загадкой — я не помню, чтобы я его включала, ни во сне, ни наяву.

И я увидела огромную лужу крови.

Понять не могла, откуда она. Мне всего девять лет, у меня нет менструации — откуда течёт такое огромное количество крови?

Я стала себя рассматривать и увидела своё запястье, полностью разрезанное пополам. Кожа заворачивалась внутрь, были видны части вен, из которых фонтаном сочилась кровь.

Первым делом я подняла свой цветочек, который почему-то лежал на полу (а обычно он стоял на подоконнике). И в этот момент увидела, как окно полностью разбито.

Оказывается, во сне, думая, что я стучу в дверь, я просто выбивала окно.

Я полностью разбила двойную створку и в лужах крови наконец-то рассмотрела осколки.

Тем не менее, пребывая в шоке, мне было абсолютно непонятно, что происходит. Я стала ходить по квартире в поисках чего-то, чем могла бы перемотать руку. Не найдя ничего — такой роскоши, как бинт, у нас тогда не было — я взяла серую туалетную бумагу и обмотала ей руку.

Ни мобильных, ни стационарных телефонов у нас не было. В час ночи я побежала к соседке, прося о том, чтобы она отвезла меня к маме в то единственное развлекательное заведение в нашем городе, которое тогда было.

Ужас.

С мамой мы вызвали скорую и поехали в больницу, где мне зашивали руку. И по-прежнему говорили о том, что лунатизма не существует и вообще непонятно, что это со мной.

Окно дома поменяли. Гипс после истечения месяца сняли.

А я продолжала жить свою жизнь, будучи абсолютно равнодушной к ситуации, которая произошла. С тех пор, конечно же, одна дома я не оставалась никогда.

Глава 6

Три дня в году

Помню, мне было одиннадцать лет. На дворе — первое января 2006 года.

Рано утром маме позвонил незнакомый номер. На том конце провода был мой папа.

И хотя общаться с ним мне не разрешалось — по причине того, что «он этого не хочет», «нельзя его беспокоить, тревожить, раздражать», — я всё же, слушая маму, выхватила трубку и стала кричать в неё: «Папа! Папочка!»

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.