

18+

Марина Светлова

Как изменить себя

Исповедь женщины,
которая перестала бояться



Марина Светлова
Как изменить себя.
Исповедь женщины,
которая перестала бояться

<https://litres.ru/74291638>

ISBN 9785007080880

Аннотация

Это утро длилось двадцать лет. Та же кружка с отбитым краем, то же зеркало в прихожей, тот же вопрос: «Кто ты?» И тишина в ответ. Потому что ответ был известен: жена, мать, надёжный коллега. И лишь изредка — просто я. Книга о том, как перестать быть удобной. Как признаться себе, что страшно и сделать первый шаг — не героический, а самый маленький. Я прошла через это и выжила. И теперь просто говорю: «Я с тобой».

Содержание

Вместо введения	5
Глава 1. Зеркало, которое не врёт	7
Глава 2. Между уходом и возвращением	12
Глава 3. Великая тишина после «нормально»	16
Глава 4. Карта той территории, где мы застряли	22
Глава 5. Золотая клетка и те, кто её охраняет	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Как изменить себя Исповедь женщины, которая перестала бояться

Марина Светлова

© Марина Светлова, 2026

ISBN 978-5-0070-8088-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо введения

Я рисовала эту карту четыре года, пока выбиралась из собственного застревания. На ней есть неточности, объезды и тупики, в которые я заезжала по собственной глупости, но она рабочая, и я готова показать её вам.

Всё начинается с того самого утра, которое длится двадцать лет, — с зеркала в прихожей, с «всё хорошо», которое мы говорим всем подряд, включая самих себя, и с тишины, которая наступает после этого «хорошо». Я не ставлю диагнозов и не раздаю советов свысока, я просто говорю: «Я была там же, и вот что я видела».

Дальше — про конфликт, который разрывает на части, про стабильность, оказавшуюся предсказуемостью, и про близких, которые не понимают. Про чувство вины, которое мы носим как тяжёлый рюкзак, и про то, как я перестала ждать чужого разрешения.

Отдельная история — про страх. Я долго считала, что его нужно победить, а потом поняла: он не враг, а компас. Он указывает туда, где по-настоящему важно, и в книге я рассказываю, как научилась с ним договариваться — не сражаться, а танцевать.

И ещё — про шаги. Маленькие, смешные, почти незаметные. Про «микро-действия», из которых складываются большие перемены, потому что я не прыгала в пропасть, а каж-

дое утро делала одно крошечное дело, которое приближало меня к себе.

В конце — про якоря, которые не дают скатиться обратно, когда эйфория первых дней проходит, а новая жизнь ещё не стала привычной. И про возвращение — не в прошлое, а к самой себе.

Если вы держите эту книгу в руках и внутри вас что-то отзывается на эти строки, значит, вы уже на полпути. Осталось только сделать шаг.

Глава 1. Зеркало, которое не врёт

Моё утро всегда начинается с одного и того же жеста: я размыкаю веки и впускаю в себя серый, тягучий полумрак ноябрьского дня, который, кажется, и сам не верит в своё право стать днём. За оконным стеклом — бесконечная безликая муть, а в комнате царит та особенная тишина, которую раздирает на части надрывный, хриплый вой будильника, уже третью минуту вызывающего к моему рассудку. Однако я всё ещё недвижима: я лежу, устремив взгляд в белый потолок, где уже много месяцев живёт крошечная, едва заметная трещина; я замечаю её каждое утро, словно приветствую старую знакомую, но так ни разу и не собралась заделать. Эта изломанная линия стала частью интерьера, частью этого дома, частью этого ритуала — точно так же, как и этот спасательный круг звонка, и как я сама, укутанная в одеяло, в этой постели, которая давно перестала быть местом отдыха и превратилась в крепость, покидать которую не хочется.

А дальше словно кто-то нажимает невидимую кнопку пуска: чайник, душ, обжигающая горечь чёрного кофе, тяжёлое тёмное пальто, холодный металл ключей в ладони. Глаза сами находят сумку в полумраке прихожей, губы на автомате шепчут бесконечный список дел, а пальцы застёгивают пуговицы, уже давно утратив необходимость в зрительном контроле. Это состояние чистого автоматизма, когда тело покор-

но едет на работу, голова покорно следует за ним, а сердце так и остаётся лежать в кровати, свернувшись калачиком там, где ещё полчаса назад царили иллюзия тепла и обманчивое чувство безопасности.

И вот я уже стою перед зеркалом в прихожей, и этот момент всегда самый трудный. Я вглядываюсь в отражение и вижу женщину, которая не изменилась ровно настолько, чтобы это можно было заметить: та же женщина, что и год назад, и пять лет назад, и, если быть до конца честной с собой, почти двадцать лет подряд. Лишь причёска стала чуть короче, да у глаз прибавилось две едва заметные морщинки, но взгляд — этот усталый, слегка затравленный взгляд — остался прежним, будто человек, живущий внутри этой внешней оболочки, давно махнул на всё рукой и перестал ждать от жизни какого-либо иного сценария. Я медленно провожу пальцем по холодной глади стекла и беззвучно шепчу вопрос, который давно превратился в немой ритуал: «Кто ты?» — и в ответ лишь ледяное молчание, потому что я отлично знаю ответ, даже не слыша его: жена, мать, надёжный коллега, та, кто всегда «справляется», кто улыбается, когда надо, и говорит нужные слова в нужный момент, и лишь изредка, в самые тёмные и тихие часы, — просто я.

Это утро — точная копия всех предыдущих, и в этом-то и кроется его самая пугающая суть: не в том, что произошло нечто ужасное, а в том, что не случилось ровным счётом ничего значимого, ничего, что было бы выбрано по ве-

лению моего собственного сердца, а не продиктовано чужими ожиданиями. На работе меня ждёт всё тот же чай в кружке с отбитым краем, который я уже привыкла считать своей, то же самое окно, за которым уныло возвышается серое безликое здание, и те же самые дежурные фразы, слетающие с губ: «Всё хорошо», «Как обычно», «Без изменений». И в какой-то момент я ловлю себя на пугающей мысли, что перестала отличать вторник от четверга, перестала замечать, идёт ли за окном дождь или выглянуло солнце, и почти перестала слышать собственный голос в тот миг, когда говорю начальнику «нет», хотя внутри всё сжимается в тугой болезненный узел при мысли о том, что я вновь скажу «да».

Нет, это не депрессия и даже не кризис в его классическом драматическом понимании; это то, что психологи называют «застреванием» — состояние, когда поезд твоей жизни уже давно мчится по одним и тем же, до блеска накатанным рельсам, машинист давно задремал за пультом, а унылый пейзаж за окном повторяется с пугающей, почти галлюцинаторной точностью. Помню, как впервые прочитала у Холлиса про «перевал в середине пути»: он описывал этот период как неизбежный этап взросления, ту самую точку бифуркации, когда мы просыпаемся однажды утром и с внезапной, оглушающей ясностью понимаем, что жили не свою жизнь. И меня тогда будто током ударило, потому что это было про меня — про то, как я слишком долго и старательно внимала чужим голосам и слишком мало, едва слышному шёпоту соб-

ственной души. А Суратова в своей пронзительной работе говорит о том же, но другими, не менее точными словами: истинное взросление наступает не в тот миг, когда твоими плечами обзаводятся ипотека и дети, а когда ты наконец берёшь на себя полную ответственность за всё, что происходит в твоей жизни, и перестаёшь быть всего лишь пассажиром, который покорно плетётся в неведомую даль. Мы же так часто и охотно остаёмся пассажирами, потому что так безопасно, потому что в кабине машиниста всегда дует ветер перемен, там царят неизвестность и риск, и никто не даст гарантии, что там, за горизонтом, будет так же уютно и предсказуемо.

Но вот в чём заключается главный парадокс: жить «вроде бы удобно», просыпаться каждое утро с липким, ледяным чувством, будто внутри тебя что-то важное, что-то жизненно необходимое медленно, но неумолимо разваливается на части, — это вовсе не удобство; это всего лишь иллюзия, хрупкая декорация, за которой скрывается пустота. Мы добровольно соглашаемся на эту декорацию, потому что панически боимся того, что ждёт нас за её пределами, боимся того, что последует за переменами. Но Холлис прав, утверждая с беспощадной честностью: «Мы не боимся смерти; мы боимся только одного — что так и не прожили свою жизнь». И вот это липкое, затянувшееся на двадцать лет утро, в котором мы застряли, — оно и есть тот самый отчаянный сигнал, который мы упорно игнорируем, глушим, замазываем.

Я сама прожила в этом «утре, которое длится двадцать лет», целых пятнадцать долгих лет: я приходила на работу с дежурной улыбкой, растила детей, готовила ужины и чувствовала внутри лишь звенящую, вакуумную пустоту. Я не скажу, что ненавидела свою жизнь — нет, она была абсолютно нормальной, правильной, одобренной со всех сторон, но она была чужой, как дорогое пальто, взятое с чужого плеча: вроде и сидит неплохо, и цвет идёт, и все вокруг в один голос твердят, что оно тебе к лицу, — но ты всё равно чувствуешь, что плечи эти не твои, и дышать в нём тесно, будто грудную клетку сдавили стальными обручами.

И именно здесь наступает самый важный, переломный момент: у тебя есть выбор — ты можешь продолжать в том же духе, можешь и дальше краситься по утрам, аккуратно оплачивать счета, заразительно смеяться на корпоративах и убаюкивать себя мыслью, что «всё когда-нибудь наладится», а можешь остановиться, набрать в грудь побольше воздуха и мужественно признаться самой себе: я застряла, и в этом нет ни капли стыда. Это просто факт, такой же объективный и неоспоримый, как диагноз, который ты поставила себе сама без врачей, без сложных анализов, без дорогих специалистов — просто зеркало в прихожей, в котором отражаются твои глаза, и тебе больше некуда бежать от их пристального, знающего взгляда.

Глава 2. Между уходом и возвращением

Вы когда-нибудь стояли на краю перрона, когда поезд уже трогается? Ваше тело ещё может совершить рывок и запрыгнуть в последний вагон, но ноги наливаются свинцом и откажутся подчиняться. Или наоборот: вы уже сидите в тёплом вагоне, прикинув лицом к холодному стеклу, и видите на перроне того, кого оставляете, — и в это мгновение вас пронзает ледяная, отчаянная ясность: вам надо выходить, пока не поздно, но двери уже закрылись, и между вами и тем миром пролегает стальная граница. Вот это состояние, эта мучительная точка между «остаться» и «уйти», — она и есть истинная территория перемен, самая нервная, самая зыбкая и, как ни странно, самая живая из всех, что нам доводилось пересекать.

Я до сих пор помню тот вечер, когда тишина на моей кухне стала вдруг оглушительной. Передо мной на столешнице остывала чашка давно выдохшегося чая, а напротив сидел мой муж и с привычной, немного усталой рациональностью произносил слова, каждое из которых было абсолютно логичным и абсолютно невыносимым: «Ну зачем тебе это всё? Посмотри вокруг — у нас же всё хорошо. Работа стабильная, зарплата хоть и не роскошь, но терпимая, дети наконец при-

выкли к своему ритму». И ведь он был прав — со стороны наша жизнь являла собой образцовый порядок, аккуратную, выверенную схему. Но внутри меня в тот момент бушевал такой шторм, что я боялась разжать губы: вдруг из них вырвется не продуманный ответ, а первобытный крик.

В этом и заключается убийственная суть внутреннего конфликта. Стабильность — это обещание безопасности, это как тёплый плед, в который вы кутаетесь до самого носа холодным осенним вечером. Перемены же — это добровольный выход на лютый мороз без верхней одежды, но исключительно ради того, чтобы увидеть северное сияние, которое не разглядеть, оставаясь дома. Стабильность нашёптывает свои коварные доводы: «Не рискуй, ты уже не та юная девчонка, у тебя ипотека, ты вписалась в эту систему, ты больше не принадлежишь себе настолько, чтобы начать с нуля». А перемены шепчут с завораживающей настойчивостью: «А что, если там, за горизонтом, — вовсе не ледяная пустота, а просто иная погода?» И мы мечемся между этими двумя голосами, словно маятник.

Помню, как прочитала у одного автора мысль о том, что мы привыкли путать стабильность и предсказуемость. И меня это зацепило, потому что это было про меня. Истинная стабильность — это когда вы можете опереться на свои ценности, на знания, на плечи близких. А предсказуемость — это всего лишь знание того, что в следующий четверг в десять утра произойдёт то же самое, что и всегда. И мы с такой

готовностью выбираем предсказуемость, потому что так и не научились отличать её от настоящей опоры.

А Холлис, которого я уже упоминала, пишет о «смерти первой половины» — том моменте, когда привычные ответы перестают работать, как часы со сломанной пружиной. Раньше мы верили: учёба, работа, семья — и вот оно, счастье. Но счастье не пришло, и мы в панике хватаемся за привычные маршруты с ещё большей силой, потому что признать, что старая карта ведёт в тупик, — значит разрушить всё, во что мы верили. У меня в голове будто живут два человека: один — рациональный менеджер, который ведёт учёт ресурсов и говорит железным тоном: «У нас бюджет, у нас сроки, у нас обязательства. Отставить эмоции». А второй — растрёпанный поэт, который возражает с пылкостью: «Но мы же родились не для того, чтобы всю жизнь сводить бюджет!» И пока они спорят, жизнь утекает сквозь пальцы. И самое обидное — в этом споре оба правы.

Я выходила из этого капкана не через «или-или», а через «и-и». Я не хлопала дверью и не уходила в никуда, сжигая мосты. Я начинала с малого: с вечерних курсов, которые давно откладывала, с разговоров с теми, кто уже прошёл похожий путь, с дневника, куда записывала не только страхи, но и крошечные победы. И постепенно чаша весов начала склоняться в другую сторону. Я переставала бояться призрака нестабильности, когда видела, что каждый шаг приносит нечто новое: знакомство, инсайт, ощущение, что я живу, а

не существую в автоматическом режиме.

И знаете, что самое поразительное? Когда я наконец приняла окончательное решение, стабильность никуда не исчезла из моей жизни — она просто приняла иную форму. Вместо фиксированной зарплаты — свободный график и проекты, которые я выбираю по велению сердца. Вместо наскучившего круга коллег — новые люди, разделяющие мои ценности. И вместо утра, которое длится двадцать лет, — утро, которое начинается с вопроса: «А что сегодня я хочу создать?» И это не сказка, это правда, которую я проверяю на себе каждое утро. Но для того чтобы прийти к этой правде, нужно сначала принять конфликт во всей его полноте: да, мне страшно; да, я люблю зону комфорта; и да, я хочу перемен до дрожи в коленях. И в этом нет дисгармонии — это самая нормальная, здоровая человеческая реакция.

В приложении я собрала упражнения, которые помогли мне тогда: честный список потерь на обеих чашах весов, история человека, который уже прошёл этот путь, и пятнадцать минут того дела, которое я бесконечно откладывала. Они простые, но они работают. А сейчас я хочу спросить вас: если бы вы завтра проснулись и не узнали свою жизнь, — что бы вы почувствовали в первую очередь: облегчение или ужас? И почему?

Глава 3. Великая тишина после «нормально»

— Ну как ты? — спрашивает подруга, и её голос льётся сквозь аромат кофейных зёрен и карамели, пока она наполняет мою чашку — казённую, кофейную, с логотипом заведения на боку. Никаких трещин, никаких отбитых краёв. Всё прилично, всё правильно, всё «как у людей». И в этом почему-то особенно тоскливо.

— Всё хорошо, — отвечаю я, и следом за этими словами на моём лице распускается дежурная улыбка, которая рождается где-то помимо моей воли — такая же автоматическая, отрепетированная и бездушная, как у стюардессы с рекламного плаката.

Именно в этот миг моё внимание привлекают её пальцы: они нервно, почти судорожно скручивают бумажную салфетку в тонкую напряжённую спираль. Она произносит те же слова — «у меня всё отлично», — но её руки уже превратили салфетку в жалкий измятый комочек, в котором безошибочно читается целая буря невысказанных эмоций. Мы сидим в этой уютной кофейне, и всё вокруг будто создано для картинки идеального счастья, но я-то знаю истинную цену этой картинки: у неё на работе новый начальник-самодур, муж снова пропадает на футбольных трансляциях, сын про-

валил экзамен. И она молчит обо всём этом, как молчу и я. Она говорит «всё хорошо», а я согласно киваю, хотя внутри меня свернулся тугой комок — не из бумаги, а из целого свитера, которым я, словно защитной стеной, намотала на себя все свои страхи и разочарования.

Мы настолько привыкли к этой спасительной, но одновременно убийственной фразе, что она уже давно превратилась в настоящий физиологический рефлекс. Мы произносим её на автомате, даже когда внутри бушует цунами, даже когда мы лежим ночами без сна, уставившись в потолок, даже когда каждый рабочий час отдаётся ощущением маленькой, но неумолимой смерти. Самое пугающее — мы сами начинаем верить в собственное «всё хорошо». Мы натягиваем эту фальшивую фразу на себя, как старый вытянутый свитер, внушая себе: если я буду повторять это достаточно часто и убедительно, реальность подстроится под мои слова. Но она не подстраивается. Она остаётся прежней, холодной и равнодушной к нашим самообманам.

Я помню, как читала у Мужичкой и Белашевой про «эффект вежливости» — и меня тогда словно обухом по голове ударило, потому что это было про меня. Мы воспитаны так, что на вопрос «как дела?» невозможно ответить искренне, не нарушив хрупких законов социального этикета. И мы идём дальше: начинаем обманывать не только окружающих, но и самих себя, с упорством убеждая себя, что работа «нормальная», отношения — «как у всех», а здоровье — «ниче-

го страшного, пройдёт». Мы выстраиваем вокруг своей души стену из этих успокоительных формулировок, чтобы не видеть разрушительной реальности, чтобы не столкнуться с тем фактом, что в глубине души мы глубоко, хронически и безнадежно несчастны.

Ангеловская в своей книге называет это защитным механизмом — и я с ней согласна, потому что сама через это проходила. Наша психика не рассчитана на слишком много боли одновременно, и она создаёт мягкий амортизирующий буфер. Это «всё хорошо» действует как наркоз, позволяя нам кое-как функционировать, ходить на работу, оплачивать счета, растить детей и не рассыпаться на осколки. Но наркоз — это не лечение; это лишь временное притупление. И если злоупотреблять им слишком долго, можно пропустить тот момент, когда возврат к здоровью становится невозможным.

Я отчётливо помню, как однажды сидела в кабинете у психотерапевта — да, я тоже прошла через это, и это решение стало одним из самых спасительных в моей жизни. Она спросила меня с мягкой настойчивостью: «Как у тебя с работой?» И я, не задумываясь, ответила привычным: «Нормально». Тогда она пристально посмотрела мне в глаза и сказала: «Опиши мне это „нормально“». Я начала перечислять: зарплата, график, коллектив, начальник — всё действительно было «нормальным» с внешней точки зрения. И вдруг она задала вопрос, который прозвучал как гром среди ясного неба: «А что ты чувствуешь, когда просыпаешься утром

в рабочий день?» Я открыла рот, чтобы по инерции сказать «ничего», и слова застряли в горле, потому что в это мгновение меня накрыло осознанием: я чувствую тяжесть, густую, вязкую, давящую тяжесть в груди, в плечах, которые будто придавливает к кровати невидимой плитой. Я чувствую, как каждая клеточка моего тела сопротивляется необходимости идти на эту работу, но я продолжала говорить «нормально», продолжала врать себе на протяжении двадцати лет.

Вот она, истинная суть синдрома «всё хорошо»: состояние, когда внешняя картинка жизни вступает в противоречие с внутренним ощущением. Когда ты на людях — жизнерадостная и непоколебимая, а наедине с собой — пустая и догоревшая. Когда ты перестала слышать собственный голос, потому что привыкла отвечать на вопросы других, но забыла, как задавать их себе.

И я знаю, почему мы это делаем. Потому что признаться самой себе, что у меня НЕ всё хорошо, — это страшно, это почти равносильно смерти. Это значит согласиться с тем, что я бездарно потратила годы на то, что было мне чуждо, что я ошиблась в профессии, что я живу рядом с человеком, который меня не понимает, что я не та непобедимая супергероиня, которую рисовала в мечтах. Признать это — всё равно что сбросить единственную броню, и в то же мгновение становится холодно, ветрено и до дрожи уязвимо. И все вокруг увидят, что я вовсе не железная леди, а всего лишь уставший человек, который жаждет простых вещей: любви, признания,

тепла и, наконец, смысла.

Однако вот что я открыла для себя в тот миг, когда наконец перестала произносить эту ядовитую фразу: после этого шага наступает удивительное облегчение. Не сразу — сначала тебя окутывает волна ледяного страха, жгучего стыда, желания заползти обратно в скорлупу. Но потом, словно после грозы, наступает штиль, и ты чувствуешь огромное облегчение, потому что перестаёшь тратить жизненный ресурс на поддержание лживого фасада. И эта высвободившаяся энергия становится топливом для настоящих перемен. И тот свежий воздух, которым ты вдыхаешь полной грудью, освободившись от вранья, стоит всех перенесённых страхов.

Я помню один психологический эксперимент, который произвёл на меня впечатление: группе добровольцев дали задание описывать свои истинные чувства каждый день — абсолютно честно. Через месяц у всех улучшилось самочувствие, нормализовался сон и даже повысился иммунитет. Оказывается, когда мы перестаём врать самим себе, организм перестаёт бороться с разрушительным двойным посланием. «Всё хорошо» — говорит разум, но тело остаётся напряжённым, как струна. «Я счастлива» — убеждаем мы себя, но плечи судорожно сведены. Это внутренний конфликт съедает наш ресурс, подобно тому, как если бы мы одновременно выжимали газ и до упора нажимали на тормоз. Машина ревёт, перегревается, но с места не сдвигается.

Я не призываю вас вываливать на всех свою боль — это

не принесёт облегчения. Я призываю к другому: перестать врать самому себе. Хотя бы наедине с собственной душой, хотя бы на страницах дневника, хотя бы перед зеркалом в ванной, когда вы уже хотите произнести привычное «нормально». Остановитесь в этот миг и скажите себе честно: «Я устала. До хрипоты, до дрожи. Я хочу иного». И просто позвольте этому признанию быть.

В приложении я собрала те упражнения, которые помогли мне тогда, когда я решила перестать врать: дневник честности, где я записывала не «думаю», а «чувствую»; один человек, которому я решилась доверить свою правду; три вопроса, которые я задала себе в тот вечер. Они простые, но они меня перевернули. А сейчас я хочу спросить вас: если бы вы сегодня вечером, лёжа в темноте, позволили себе сказать одну честную фразу о том, что на самом деле чувствуете, — с чего бы она началась?

Глава 4. Карта той территории, где мы застряли

— Ну что, ты совсем дура? — голос мужа врывается в моё сосредоточенное молчание, пока я, хмуря брови, всматриваюсь в мерцающий экран ноутбука, где пытаюсь сконструировать какой-то незамысловатый тест для нашей книги. — Тебе нужен тест на застревание? Да тут и так всё видно невооружённым глазом. Просто спроси у человека, что он чувствует по утрам, когда открывает глаза, — и получишь исчерпывающий ответ.

— А если он сам не знает, что именно он чувствует? — парирую я, делая глоток из кружки с давно остывшим чаем, и чувствую, как холодная жидкость скользит по горлу. — Если он настолько свыкся со своим состоянием, что оно стало для него привычной, почти неощутимой нормой, как вода для рыбы? Ведь рыба не подозревает о существовании воды, пока её внезапно не вытащат на сухую поверхность.

Муж задумчиво умолкает, и я вижу по его лицу, что он признаёт мою правоту: да, со стороны чужая жизнь всегда видится куда более простой, чем изнутри. Но моя задача сейчас вовсе не в том, чтобы выносить приговоры и ставить диагнозы; моя миссия гораздо тоньше и деликатнее — я хочу дать человеку в руки инструмент, тот самый ключ, который

когда-то помог и мне самой осознать пугающую истину: да, я безнадежно застряла в колее, и мне отчаянно нужно выбираться из неё, но делать это не через надрыв и страх, а через бережное, почти нежное любопытство к собственной душе, через желание понять, а не наказать себя.

Помню, как читала у Суратовой: «Мы так часто существуем в состоянии, когда наша жизнь перестаёт быть нашей собственной. Мы не выбирали её осознанно, мы просто в неё попали, словно случайно запрыгнули в проходящий мимо поезд, даже не взглянув на билет». И чтобы понять, что ты уже в этом поезде, нужно сначала увидеть его целиком: осознать его как данность, увидеть те стальные рельсы, по которым он катится, заметить те станции, которые он проезжает на полном ходу, не делая остановок. И в конечном счёте задать себе тот единственный вопрос: «А хочу ли я вообще оказаться там, куда этот состав направляется?»

А у Скрябина, в его книге, я нашла ещё одну мысль, которая меня тогда зацепила: «Чтобы решиться на перемены, нужно дать себе разрешение быть неудобным. В первую очередь — неудобным для самого себя». И это, пожалуй, самое трудное испытание из всех. Потому что в тот момент, когда вы честно смотрите на свои чувства, на структуру своих дней, вы перестаёте быть удобным винтиком в той системе, в которой существовали. Вы перестаёте быть «нормальным» в привычном смысле слова. Вы превращаетесь в человека, который ищет, который задаёт вопросы, который не желает

больше мириться с данным положением вещей. И это пугает до дрожи.

Но я предлагаю вам сделать этот шаг прямо сейчас — спокойно, без надрыва, без драматического «всё или ничего». Просто провести диагностику своего состояния, подобно тому, как мы сдаём анализы в поликлинике. Только в нашем случае эти анализы — не кровь и моча, а ваша собственная жизнь.

Когда я впервые ответила себе на эти вопросы, у меня набралось семь утвердительных ответов из десяти. Я сидела на своей кухне, обхватив голову руками, и беззвучно плакала, потому что вдруг увидела пугающую правду: я не просто хронически устала. Я потеряла самое главное — я потеряла саму себя, растворила свою личность в бесконечных «надо» и «должна». И в то мгновение мне было до дрожи страшно. Но прошла неделя, и слёзы высохли, уступив место холодной, спокойной решимости действовать. Потому что у меня в руках наконец появилась карта, и я знала, в каком направлении мне теперь двигаться.

В приложении я собрала те десять вопросов, которые задала себе тогда, — простых, без вариантов ответов, без школьной системы оценок. Просто «узнаю себя» или «не узнаю». Они не для того, чтобы наказать себя или устроить самобичевание; их единственная цель — дать вам карту местности, на которой вы сейчас находитесь. Чтобы вы перестали блуждать в потёмках. Потому что когда вы знаете, где

именно у вас «болит», вы можете начать искать лекарство, а не хвататься в панике за всё подряд.

Но я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь. Этот тест — не приговор и не финал. Это всего лишь отправная точка, стартовая черта. Диагноз поставлен, и это не смертельно, это излечимо. Как сезонный грипп: неприятно, досадно, иногда больно, но — лечится. При одном условии: вы должны признать его существование и захотеть с ним справиться.

А теперь, когда вы уже знаете, где вы находитесь на карте своей жизни, я хочу спросить вас: если бы вы завтра проснулись и обнаружили, что одна из этих десяти точек перестала быть болезненной, — какая бы это была точка? И что бы изменилось в вашем дне?

Глава 5. Золотая клетка и те, кто её охраняет

— Ты с ума сошла? — голос матери в телефонной трубке режет слух с той особенной, ледяной интонацией, которую я научилась распознавать ещё в глубоком детстве, и это не вопрос, требующий ответа, а утверждение, не терпящее возражений. — Бросать такую работу, когда у тебя за плечами стаж, пенсионные отчисления, полный соцпакет! Ты вообще подумала о детях, о том, как они будут жить без этой стабильности?

Я прижимаю трубку к уху, но мой взгляд прикован к собственным рукам, которые спокойно, почти отстранённо лежат на столешнице, и они не дрожат. Я прокручивала этот разговор в своей голове столько раз, что мои пальцы перестали бояться задолго до того, как я сама набралась мужества произнести вслух решающие слова. И всё же в глубине души просыпается та самая, до боли знакомая, горькая волна — будто я снова превратилась в провинциальную девочку, которая сделала что-то не так, нарушила неписанные правила, переступила невидимую черту. Девочку, которая должна быть удобной для всех: умной, но не слишком, чтобы не затмевать; успешной, но в строго очерченных рамках, чтобы никого не смущать; счастливой, но так тихо и незаметно,

чтобы её радость никого не ранила.

— Мам, я всё обдумала, — говорю я, стараясь, чтобы голос звучал твёрже, чем я себя чувствую. — Это не каприз, не спонтанное решение.

— А что ты вообще собираешься делать? Откуда возьмутся деньги? Ты же не одна, ты не имеешь права быть безрасчётной! — в её голосе звучит неподдельная паника, и я слышу, как страх сжимает её горло.

Я закрываю глаза на мгновение, позволяя себе осознать простую истину: она не злая женщина, желающая мне зла. Она просто напугана до дрожи, и этот её ледяной страх — это её любовь, вывернутая наизнанку, словно чашка, из которой выплеснули всё тёплое, оставив лишь острые ранящие края. Я отвечаю ей так, как умею, вкладывая в слова всю свою усталую надежду: «Я справлюсь, мама. Я найду способ». Но она не слышит меня, потому что в её ушах звучит её собственный страх, заглушающий любые доводы. И я понимаю с печальной ясностью: этот разговор невозможно выиграть с помощью аргументов. Это поле битвы, где нужно просто стоять на своём, сохранять вертикаль, даже если кажется, что никто не придёт на помощь.

Помню, как читала у Демиденко: он писал, что самый тяжёлый якорь, который удерживает нас на месте, когда душа рвётся в путь, — это не страх неизвестности и даже не недостаток денег. Это чувство вины перед близкими, которое въедается в сознание с молоком матери. Мы с детства

привыкли считать себя обязанными оправдывать ожидания всех вокруг: родителей, партнёров, детей, даже дальних родственников. Мы должны быть «нормальными», «успешными», «правильными». И в тот момент, когда мы решаемся сойти с накатанной колеи, нас встречает не поддержка, а сопротивление, потому что наш личный бунт — это их ночной кошмар. Он говорит им то, что они всеми силами пытаются заглушить: «А может быть, и я живу неправильно? Может быть, у меня тоже хватило бы смелости что-то изменить, если бы я не побоялась?»

А это неудобно. Поэтому семья, которая должна была бы стать опорой, так часто превращается в глухую стену. И я должна подчеркнуть: не потому, что они плохие или злые. А потому что они тоже испытывают страх, животный ужас перед неизвестностью. И их единственный способ совладать с этим страхом — убедить нас, что наши перемены — это глупая, непростительная ошибка.

У Ангеловской я нашла точное определение — «забота с душком»: «Мы искренне желаем нашим близким счастья, но только в тех узких, безопасных рамках, которые мы сами для них определяем». И эти рамки похожи на клетку с позолоченными прутьями: красивая, надёжная, все одобряют её дизайн, но она не даёт расправить крылья.

Я до сих пор вспоминаю тот вечер, когда я впервые озвучила мужу своё решение уйти с работы. Он молчал три часа. Мы сидели друг напротив друга за кухонным столом, я

пила остывший чай, а он смотрел в стену, словно искал там ответы. А потом произнёс фразу, которая резанула по сердцу острее ножа: «Я тебя совершенно не узнаю». И это было страшнее, чем если бы он просто сказал «нет». Потому что в тот миг я и сама себя не узнавала. Но внутри меня уже зрела та сила, которую невозможно было подавить: я чувствовала каждой клеточкой — если я не сделаю этот шаг, я умру по частям.

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.