

Татьяна Колыкова

Держись, моя
кукушка!

печень вятером
в однушке

#1000ИНСАЙТОВ

Татьяна Коликова

Держись, моя кукушка!
Жизнь впятером в однушке

«Автор»

2026

Коликова Т.

Держись, моя кукушка! Жизнь впятером в однушке /
Т. Коликова — «Автор», 2026

Эта книга — не про идеальный дом и не про то, как «правильно» жить. Она — про жизнь, когда близкие люди порой сводят с ума, а собственное пространство сжимается до размеров одной комнаты. Автор знает это не понаслышке: она прошла через ипотечный ад, жизнь впятером на маленькой площади и груз финансовых обязательств, сохранив себя и свою семью. Здесь нет магических таблеток и советов, как быстро разбогатеть. Здесь — поддержка. Самая настоящая, та, в которой мы все так нуждаемся. Вы узнаете, почему вы не виноваты в том, что оказались в сложной ситуации, и как перестать носить в себе этот груз вины и стыда. Вместе с автором вы найдете свои «голодные ценности», научитесь слышать себя и договариваться с родными без скандалов, а главное — вернете себе внутреннюю опору и право на свои чувства. «Держись, моя кукушка» — это протянутая рука и разрешение быть неидеальной, но сильной. Позвольте себе прочитать эту книгу. Вам точно станет легче и теплее, потому что вы в ней не одни.

© Коликова Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Об авторе	5
Введение	6
Предисловие	8
Почему вы НЕ виноваты в вашей ситуации и почему вы – нормальный человек	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Татьяна Коликова

Держись, моя кукушка!

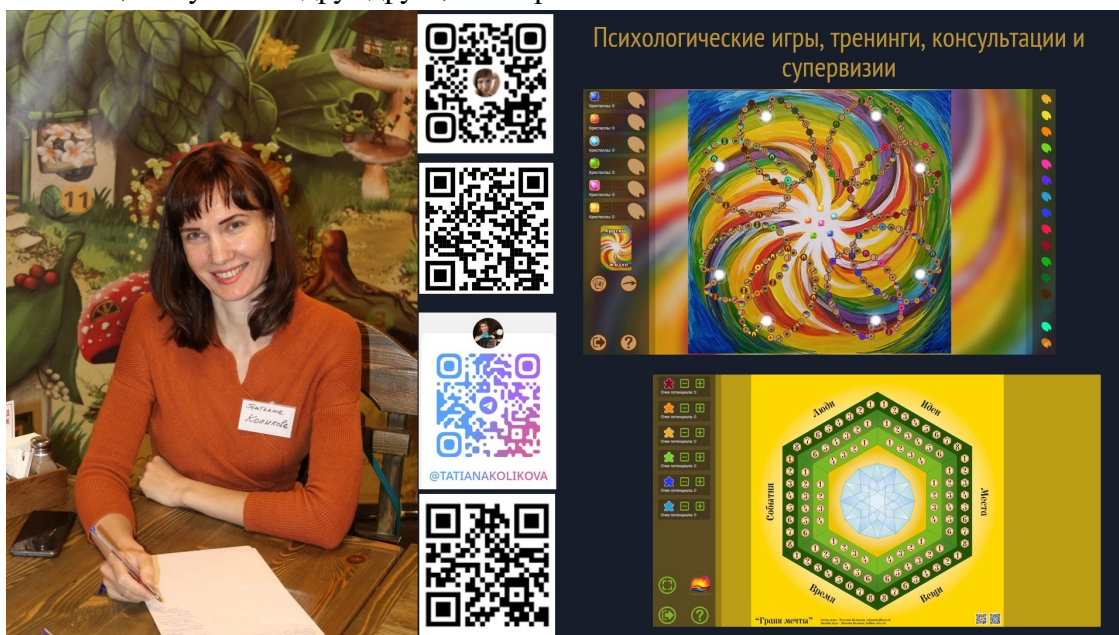
Жизнь впятером в однушке

Об авторе

Татьяна Коликова – психолог, НЛП тренер, автор книг, тренингов, курсов и игр.

17 лет в психологии, выступает экспертом на радио и ТВ, эксперт реальности «Тело говорит» второй сезон. За плечами больница и онкология мамы, переезд в Москву, двое детей. Данная книга – шестая у этого автора. Одна из книг (печатная версия «Жизнь феникса. Путь к полету») входит в фонд ряда библиотек России, в некоторые госпитали, социальные и реабилитационные центры, есть на площадках Озон и на Книжной ярмарке ДК им Крупской в Санкт-Петербурге.

"Держись, моя кукушка. Жизнь впятером в однушке" - книга о том, как уживаться на одной территории – комнат может быть и много, может быть и большой дом. Книга поможет найти ответы, как уважать друг друга, а не прибить кого-то или себя.



Введение

Здравствуй, мой дорогой читатель! Может быть, мы уже виделись на страницах книги «Путь феникса. Как пройти испытания и жить дальше», а может, вы впервые слышите мое имя. Эта книга не только для тех, кто реально живет в «однушке», но и для всех, кто чувствует, что иногда родные и любимые люди словно сводят с ума. Особенно, если вы чувствуете нехватку квадратных метров или ограниченность жизненного пространства дома. В период, когда ипотека «взлетела до небес» многие ощутили на себе, что покупка своего жилья откладывается на несколько лет. И эти несколько лет вместе с детьми или родителями, братьями, сестрами и их семьями, свекрами или бывшими супругами. Можно сколько угодно любить друг друга и при этом мечтать остаться с собой и своими мыслями наедине, понимая, что кто-то вас уже снова зовет в комнату, вновь скопилась гора грязной посуды и туалет кем-то занят... Мы все с разной жизненной историей, но зачастую наши потребности и мечты схожи. Мы часто представляем что-то свое, но каждому из нас хочется свободы и понимания, счастья и уюта, уважения и принятия, самореализации в разных формах и покоя. И об этом легко говорить в моменты жизни, когда все хорошо.

Но как к этому хотя бы приблизиться, если не все гладко?

Как сохранить свое психическое здоровье, если вы живете с родственниками на одной территории и ограничены пространством? В то время, когда «из каждого утюга» говорят об успешном успехе, необходимости терапии, сепарации, проработке родовых программ и расширении финансовой емкости, когда каждый второй – консультант по финансам, лайф коуч или тренер – вы можете еще больше хотеть простого человеческого понимания и поддержки.

А ведь иногда мы начинаем сами себя корить или винить за свои слова или мысли, за ошибки и упущенные возможности, за свою реакцию или бездействие. И это уносит намного больше сил, чем кажется на первый взгляд. Многим свойственно "забывать" на свое состояние, стараясь переключиться и не замечать усталости или охлаждения в общении с родственниками. А порой люди "льют друг на друга грязь" и живут с ощущением безысходности, раздражения, чувства вины.

Многие хотят еще детей, но не рожают из-за "метров". А когда «запускают» конфликты, то часто семьи рушатся – и речь не только о разводах, но и о разрыве между родителями и детьми, братьями, сестрами.

В этой книге я хочу поддержать вас и ваших близких. И начну диалог с того, почему вы не виноваты в той ситуации, в которой оказались сейчас. Покажу, как можно посмотреть на себя и свою жизнь бережнее, помогу «выкинуть» мусорные мысли из головы и ценить себя и свои поступки.

Вы узнаете, пять простых упражнений, которые помогли мне сберечь свою психику, и которые вы сможете выполнять в любой день без каких-либо финансовых затрат. Получите техники, которые дают возможность лучше понять себя и распознать свои дефициты, а так же идеи, что поможет именно вам получить желаемый ресурс. Вы пройдете по шагам, которые помогут создать свою собственную стратегию на пути к светлому будущему.

Я поделюсь с вами, какие могут быть тупики, которые нашла я на своем пути, расскажу, почему эти решения и убеждения ведут «вникуда», и что делать, если вы в этом узнали себя. Я знаю на себе, что такое жить с двумя детьми, мужем и мамой на очень маленькой площади, удерживать в голове платежи по ипотеке и по куче кредитов, думать, как заработать и решать мелкие бытовые проблемы, параллельно создавая себя заново. Меняя год за годом методы работы и добавляя виды деятельности, тестируя гипотезы, получая отказы и продолжая шаг за шагом идти к своим целям.

И я знаю, что вам станет легче.

Ведь, когда вы ощущаете поддержку, видите "своих", понимаете, что вы не одиноки с такими вопросами и проблемами, вы видите возможность разрешить ситуацию со временем. А короткие практики могут дать первый результат в моменте. Вы заметите, что уменьшилось количество конфликтов и взаимных претензий, стало лучше отношение к себе, больше уверенности и выше самооценка, стало проще договориться о чем-либо с родными.

Станет меньше эмоционального напряжения дома, вы ощутите себя комфортнее с этими же людьми. А быть может, появятся подвижки в лучшую сторону и в других сферах. Ведь любые результаты человека во многом зависят от его состояния, а состояние – от его убеждений. Что в мыслях крутится – то в жизни и сбудется. И я помогу вам сделать так, чтобы сбылось все самое приятное.

Предисловие

Жизнь впятером в однушке научила меня присваивать свои победы.

Знаете, есть такие моменты в жизни, когда кажется, что пространство сжимается до размеров песочных часов, и вот-вот закончится самая последняя песчинка — твоего терпения, сил, надежды. Моими такими «песочными часами» стало решение жить впятером в однокомнатной квартире.

Мы попали в «жернова» банковской системы в феврале 2022 года. Мы решились на сделку, опираясь на свой прошлый опыт (мы выкупили однокомнатную квартиру в Москве, на первоначальный взнос для которой мы брали кредит в банке, а на следующий день после подписания сделки супруг написал «по собственному желанию» - и мы об этом знали заранее, но нужна была ипотека).

Что же произошло в этот раз? Прошлую сделку банк рассмотрел за пару дней, эту же банк словно тянул, а одним прекрасным утром после начала определенных событий из банка позвонили и сказали, что приостанавливают любую выдачу ипотек. Потом продавцы сказали, что хотят на миллион дороже, мы ответили, что не тянем. Я была беременна вторым ребенком (благо, с дочкой все хорошо, ей уже 4 года). Людям за услуги нужно было в любом случае платить.

Потом в банке сказали, что, если мы выйдем на сделку быстро, то они пропустят нас по «довоенным» условиям... Мы согласились и начали искать вариант. И нашли. А в итоге оказалось, что берем тоже однушку в Москве с ипотекой под 20,375% на 30 лет... А потом оказалось, что однушка однушке рознь и очень многое играет разная планировка и высота потолка, наличие длинного общего коридора и его ширина, наличие лоджии и ее длина... Я сделала очень уютный и вместительный вариант из съемной квартиры, но нам предстоял переезд, хотя мы и оттянули его насколько могли.

Напряжение эти три года было значительным. Наш прыжок веры (а мы максимально расширили как смогли первоначальный взнос) включал в себя 19 кредитных карт и 5 кредитов на троих взрослых людей.

И почти 3 года нам удавалось удерживать все эти карты в льготном периоде.

Трижды мы проходили сложности с работой, лежали в больнице с детьми с пневмонией, увидели, как отлаженная после пандемии система схлопнулась почти в момент.

«Держись, моя кукушка» — это не просто метафора отчаяния.

Это тот самый внутренний сигнал, который я училась слышать в себе сквозь шум, тесноту и усталость. И сейчас, оформляя этот опыт в книгу, я с огромной благодарностью понимаю: это самый ценный урок присвоения себе своей силы, который я могла получить. Этот проект — не просто история о бытовом выживании. Это, в первую очередь, история о том, как в условиях, которые общество привыкло считать «невыносимыми», можно не просто выстоять, но и обрести невероятную ясность.

Ясность в том, кто вы, что для вас важно и где источник вашей силы. Когда физическое пространство ограничено, ваше внутреннее пространство начинает отчаянно бороться за свой свет. Вы учитесь находить опору в самых простых, но фундаментальных вещах: в утренней минуте тишины с чашкой кофе, в взгляде, полном понимания, в совместной уборке, которая становится актом заботы о маленьком общем мире. И я пишу эту книгу не как исповедь, а как протянутую руку.

Потому что мы с вами живем в одно и то же время, в одной стране, сталкиваемся с похожими экономическими и социальными ветрами.

И когда мы видим, что кто-то другой не просто плывет по этому бурному морю, но и находит в этом свой ритм, свою мелодию — в нас рождается сакральное знание: «И у меня получится».

Мы черпаем силы не в идеальных картинках из глянца и социальных сетей, а в реальных, живых, порой неопрятных историях друг друга. Именно они дают нам разрешение быть неидеальными, но сильными. Бороться, ошибаться, уставать, но — держаться. Мне бесконечно радостно осознавать, что идеи, которые приходят мне в голову в этом водовороте, уже помогают кому-то другому становиться более бережным к себе. Что мой опыт дает кому-то право не корить себя за упадок сил, а признать его и найти свой, пусть крошечный, способ восстановления. А еще — легче воплощать свои последующие проекты.

Ведь когда мы видим, что у кого-то получилось «что-то интересное», в нас просыпается азарт и вера: «А почему бы и да?». Мы берем не готовую инструкцию, а саму идею возможности.

Мы заражаемся смелостью друг друга.

Я помню, как полтора года назад на моем столе, заваленном детскими вещами, книжками, мулине, тетрадями и чашками, рождалась игра «Краски жизни». Она родилась не в тихом кабинете терапевта, а прямо здесь, в гуще жизни, буквально на разноцветных стикерах. Она стала из тренинга игрой — потому что в игре, как и в жизни, есть правила, но есть и простор для маневра, есть неожиданные ходы и обязательно выпадает шанс.

И именно так, из этого хаоса, появился инструмент, который теперь помогает сотням людей возвращать цвет в свою жизнь.

Вот и сейчас, выпуская в мир эту книгу, я снова чувствую этот трепет. Я знаю, что каждая наша общая история, каждая искренняя попытка найти опору в себе — это не просто личная победа. Это тот самый камушек, который мы бросаем в воду, и круги от него расходятся, достигая берегов других людей, заставляя их поверить, что и их «кукушка» — их внутренний стержень — может быть сильной, несмотря ни на что.

И если моя история, мой опыт «жизни впятером в однушке» поможет хотя бы одному человеку перестать чувствовать себя в тупике и разглядеть в тесноте обстоятельств — простор для своего роста, значит, все это было не зря.

Значит, мы на правильном пути.

Пути, где мы не одиноки, где мы поддерживаем друг друга самой главной поддержкой — верой в то, что сила внутри нас уже есть. Нужно лишь научиться ее слышать. Держитесь.

Почему вы НЕ виноваты в вашей ситуации и почему вы – нормальный человек

1. Вы каждый день имеете дело со следствием стечения обстоятельств и решений, которые вы принимали, будучи другим человеком. Сегодня вы уже имеете другой опыт и можете начать иначе. Никакое положение (ни кредиты, ни сложные отношения) не характеризует вас как человека. Отделите себя от поступков и результатов, которые вы получаете в моменте. Нельзя здесь ставить знак равенства.

2. Когда была ситуация, что вы упустили какие-то возможности, это тоже просто ситуация. Все люди упускают возможности. Это часть жизни, а не личная трагедия, которая клеймит вас как неудачника. Вы стали бережнее к себе, внимательнее, мудрее, именно благодаря вашему опыту вы тали видеть больше возможностей и подсказок вокруг вас, научились вовремя спрашивать у других людей, возможно, отпустили свои страхи или чрезмерную зажатость, неуверенность или ограничивающие убеждения. Мир многограннее, чем кажется на первый взгляд.

3. Вы не виноваты, если когда-либо не могли контролировать свои чувства. Можно контролировать поступки, но нельзя заставить себя не любить, не надеяться, не верить или не обидеться в ответ на чей-то поступок или на несоответствие надеждам, ожиданиям или мечтам. Вы — живой человек. Главное, заметить и понять свое чувство или эмоцию, понять, что они хотят донести вам и быть бережным к себе и другим. Жизнь продолжается, вы всегда можете пересмотреть свои взгляды, отношения с другими людьми, отпустить или прожить какие-то свои эмоции.

4. Вы не виноваты, что мир и люди меняются. Вы не нострадаamus. То, что было хорошим решением 5 лет назад, сегодня может оказаться провальным, а с ростом скорости изменения мира — даже после нескольких месяцев могут настать значительные перемены.

5. Возможно, вы часто слышите, что вы «просто должны были быть умнее». Но жизнь — это не экзамен, где есть правильные ответы. Это путь проб, ошибок и живого, а не умозрительного опыта. Чаще всего оценки «надо было быть умнее» дают люди, которые в принципе более склонны к критике, и это уже кое-что говорит о другом человеке, а не о вас.

6. Вы отдавали больше, чем получали. Щедрость души — это ваше достоинство. То, что вашу щедрость не оценили, не делает ее недостатком (а очень часто мы слышим такое в отношениях в семье, с партнером, с детьми, и еще в сфере работы).

7. Вы ставили чужие потребности выше своих. Этому многих из нас, особенно женщин, учат с детства, зачастую этого от нас требуют, за это в детстве хвалят. Вы, возможно, следовали сценарию, а теперь учитесь писать свой и, само собой, могут быть разные периоды. И это никак не говорит о вас, как о личности, и никаких оценок вам ни в коем случае не дает.

8. Вы запутались и не видели выхода, возможно, сделали какую-то паузу или «затаились» на какое-то время. Когда вы внутри бури, невозможно разглядеть берег, а когда вы не знаете, куда идти, не ясно, что делать и где цель. Не ваша вина, что буря была такой сильной.

9. Вы слишком долго терпели, потому что вас учили, что что-то «нужно сделать любой ценой». Вы следовали внушенной установке, а теперь имеете полное право ее пересмотреть. Там, где вы видите смысл продолжать — это можно сделать. Там, где вы чувствуете, что пора завершить — вы можете поставить точку.

10. Вы испугались и в чем-то ушли сразу. Страх перед неизвестностью — один из самых сильных страхов человека. Это инстинкт, а не трусость. Если вы знаете за собой тревожность или желание избегания, вы просто знаете свою особенность. Это не плохо и не хорошо, уберите свои собственные оценки или отголоски критики.

11. Возможно, когда-то вы не знали, как найти общий язык с кем-то, не знали, как общаться, потому что в вашей родительской семье были другие модели поведения. И может быть, часть последствий в вашей жизни связана именно с этими привычками. Там, где один человек готов разговаривать, а другой человек молчит и носит в себе, сложно найти общий язык. Вы несете не вину, а наследие своего рода, с которым теперь работаете. И повторюсь, вы не равно ваши привычки и стратегии.

12. Если в вашей жизни не все гладко в отношениях или в семье, знайте, вы не «притянули» в свою жизнь неподходящего человека. Возможно, вы встретили и полюбили партнера, а его истинное лицо показало время, которое, увы, не имеет обратного хода. Или многое совпало одновременно. Можно взять ресурс и направить на что-то одно, но когда направлений слишком много в моменте, закономерно, что будет нелегко. И вы в этом не виноваты. Вы не равно последствия ваших решений или дефицит ресурсов.

13. У вас не было «запасного аэродрома» — поддержки родителей или друзей, вы не виноваты, что в трудную минуту вам было не на кого опереться, и, возможно, часть ваших решений и сделанных выборов, были связаны именно с этим.

14. Вы отказывались от карьеры или учебы ради чего-то, что было ценно для вас в момент принятия решения. Возможно, вы уже пересмотрели взгляд на ситуацию и у вас поменялись обстоятельства, приоритеты и цели. Но в тот момент, когда-то в прошлом, вы сделали выбор и приняли ответственность за свои поступки. Это смелый шаг, даже если он не окупился. Вы не виноваты, если не знали, как ситуация будет развиваться дальше.

15. Возможно, вы потеряли работу или доход из-за кризиса, пандемии или решений руководства. Вы — не центр вселенной и не можете контролировать глобальные экономические процессы, но вы всегда можете выбрать, как к ним относиться и что делать дальше. Помните, ваши возможности — в настоящем и будущем; а ваши опора и мощь — в вашем настоящем и прошлом. Вы намного сильнее и богаче внутренне, чем вам кажется на первый взгляд.

16. Вы доверяли партнеру или каким-то специалистам в финансовых вопросах. В здоровых отношениях это норма. То, что доверием злоупотребили, или, что случились какие-то непредвиденные обстоятельства, или специалист в чем-то допустил промах — не ваша вина. Человеческий фактор есть везде, а мир слишком разнообразный.

17. Вы попали под влияние сильных эмоций — страсти, влюбленности, жалости. Эмоции — это часть нашей природы, а не враг, которого нужно было победить. Возможно, они уберегли вас от чего-то еще. Если вам нужно, вы всегда можете научиться навыкам управлять своим состоянием, вовремя брать паузу или принимать решения через какое-то время.

18. Вы не виноваты, если слушали советы близких, желающих вам добра. Вы не виноваты, если их советы, основанные на их опыте, не сработали в вашей уникальной ситуации. Иногда люди, волнуясь, могут наговорить много лишнего. Жизнь продолжается, берегите себя.

19. Вы устали бороться и на время сдались. Усталость — это нормальная физиологическая реакция организма, а не доказательство вашей слабости. Вы не виноваты в том, что иногда берете паузу или чувствуете беспомощность. Это закономерный процесс, чтобы восстановить силы. Просто помните, что вы собираетесь сделать и знайте, что в таких паузах вы не виноваты. Помните притчу? «Я отдыхал и точил топор». Главное, берегите себя и находите более эффективные способы решения ваших задач.

20. Вы надеялись, что все изменится, но ситуация стала разворачиваться по-другому. Есть много событий, которые вы в принципе не можете предусмотреть: от спроса на рынке, экономических кризисов, ситуации на рынке труда, до настроения и выборов кого-то из ваших близких или вас самих. Надежда — это то, что заставляет нас двигаться вперед, даже в тупиковых ситуациях. Если вы надеетесь на изменения в лучшую сторону, опирайтесь на этот ресурс счастливого будущего и меняйте то, что у вас в настоящем. Вы не виноваты в том, что у вас были надежды, а в действительности все оказалось иначе.

И, наконец, вы не можете нести ответственность за выбор, чувства и решения другого взрослого человека. У него своя воля и своя голова на плечах. Однако, если вы члены одной семьи, то выбор и действия одного человека, могут влиять на жизни и выборы других членов семьи.

Вы не Бог и не ясновидящий. Вы принимали решения в тумане, опираясь на ту карту реальности, что была у вас в руках в момент принятия решения. Вы не могли знать всех поворотов судьбы наперед. Вы жили, любили, верили, принимали вызовы судьбы, старались изо всех сил — разве это преступление?

Ваша «вина» часто — это просто отголосок усталости от долгой борьбы, критики, оценок и ожиданий (которые вы часто слышите чьими-то голосами, а не всегда своим, или повторяете себе по привычке, как мантру).

Ваша «вина» - это шрамы от ран, полученных в битве за свое благополучие и благополучие вашей семьи, за шанс жить лучше, в другом месте, за шанс жить иначе, может быть, за шанс воспользоваться возможностью. Это следы от пут, в которых вы пытались удержать то, что было вам дорого.

Ведь, финансы — это просто инструмент, а семья — это живой организм.

Вы могли ошибиться, как любой ученик ошибается, осваивая новый сложный станок. Вы не стали плохим человеком от того, что не смогли предсказать кризис, доверились не тому партнеру или вложились в провальный проект.

И вы не можете нести единоличную ответственность за отношения, в которых участвуют двое (или больше) взрослых людей со своими мыслями, выборами и поступками. Вы — нормальный человек, который верил в свои мечты и боролся за них до конца.

Ваша ценность не измеряется толщиной кошелька или отсутствием ссор в доме.

Ваша ценность — в вашем сердце, которое умеет любить.

В вашей силе, которая позволяет вам вставать после падений.

В ваших руках, которые, даже уставшие, продолжают искать работу, готовить ужин и гладить по голове ребенка. Разрешите себе быть просто человеком. Со всеми ошибками, провалами, слезами и моментами слабости.

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.