

ВАЛЕРИЯ БЕРІ

Две стороны одной медали

18+

Валерия Берг

Две стороны медали

<https://litres.ru/74351309>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Две стороны медали» — это глубокая и отрезвляющая анатомия созависимости, исследующая разрушительные сценарии женской жертвенности. На примере двух противоположных героинь — тихой провинциальной фельдшерицы Ани и статусного декана военного вуза Натальи — автор с болью и состраданием показывает, как умные и сильные женщины добровольно превращают себя в эмоциональные коврики и сливают годы жизни на мужчин-паразитов. Эта книга — не просто хроника чужих измен, долгов и панических атак. Это честный терапевтический манифест для каждой женщины, которая запуталась, потеряла самооценку и боится остаться наедине с пустотой. Автор предлагает снять социальные маски, признать жестокую правду и сделать главный выбор — перестать спасать тех, кто летит в пропасть, вовремя отойти в сторону и найти дорогу назад, к собственному человеческому достоинству.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Валерия Берг

Две стороны медали

Глава

Все персонажи и события, описываемые в настоящем издании, вымышленными. Любое совпадение с реальными людьми, живыми или умершими, а также реальными событиями является чистой случайностью

ОТ АВТОРА

Почему я решила объединить эти две истории в одной книге и назвала её **«Две стороны медали»**? Пожалуй, потому, что их связывает общая невидимая драма: у обеих женщин напрочь разрушено чувство собственного достоинства. Их самооценność стёрта до основания.

На первый взгляд, Аня и Наталья — жительницы совершенно разных миров, две противоположности. Одна — тихая, вечно уставшая фельдшер из провинции, которая плывет по течению и соглашается на роль безмолвной декорации в жизни инфантильного мужчины. Другая — статусная, во-

левая женщина, декан в суровом военном вузе, привыкшая руководить людьми и держать всё под контролем. Казалось бы, что у них общего? Но эта книга показывает, что они — лишь **две стороны медали**. Если сорвать внешние социальные маски и заглянуть глубоко под фасад, мы обнаружим одну и ту же кровоточащую рану — тяжёлую, парализующую созависимость.

В психологии есть страшный термин — «эмоциональное онемение». Это броня, которую психика выстраивает ещё в детстве, защищаясь от родительского хаоса, криков и обесценивания. Но вырастая, женщина приносит эту броню во взрослую жизнь. Она разучивается чувствовать свои истинные желания и границы. В её сознании укореняется искажённая, опасная формула: «Любовь нужно заслуживать. Любовь — это когда меня используют, а я терплю».

Эта книга родилась из моего глухого, бессильного наблюдения за тем, как умные, красивые и потенциально сильные женщины добровольно превращают себя в эмоциональные коврики для вытирания ног. Я видела, как планка требований к партнёру опускается ниже уровня пола. Одна соглашается прощать измены и неуважение ради бытового суррогата — банальной «почищенной картошки». Другая — бежит по судам, оформляет банкротства и оплачивает разбитые каршеринговые машины мужчине, который открыто заявляет, что уйдёт, как только «протопчет тропинку» к другой.

Я пишу эту книгу без высокомерия и желания осудить. Я

пишу её с болью и состраданием. Мне хочется, чтобы эти страницы стали отрезвляющим зеркалом для каждой женщины, которая прямо сейчас караулит сожителя под окнами чужого дома, плачет на кухне от бессилия или прячет голову в песок от измен. Пора признать: то, что мы часто называем «великой жертвенной любовью», на самом деле является ментальным рабством и паническим страхом остаться наедине со своей внутренней пустотой. И цель этой книги — показать, как выглядит это безумие со стороны, и помочь отыскать дорогу назад, к себе.

Глава 1. Анька и Серёжка и их почищенная картошка

Зима. Солнечное морозное утро. Мою сонную тишину бесцеремонно взорвал резкий звук уведомления во «ВКонтакте». Писала двоюродная сестра: *«Тань, привет! Не хочешь встретиться?»*. Почему бы и нет? На календаре тянулись ленивые новогодние каникулы, мы сто лет нормально не общались, поэтому я без лишних раздумий позвала её к себе.

О том, почему Аня так внезапно вспомнила о моём существовании, я догадалась чуть позже. Ей просто до зареза была нужна жилетка, в которую можно без утайки поплакаться, и бесплатный сеанс психотерапии. Раньше мы общались редко: меня всегда подспудно что-то отталкивало в её характере. В Ане совершенно не чувствовалось внутреннего стержня, напрочь отсутствовало подлинное чувство собственного

достоинства. Какая-то вялая, апатичная, вечно плывущая по течению — в ней словно не хватало самой жизни.

С точки зрения психологии, такая тотальная вялость и апатия во взрослом возрасте — это не просто досадная черта характера. Это классический защитный механизм психики, который называется эмоциональным онемением. Когда ребенок растёт в условиях постоянного фоновых стресса и эмоционального голода, его психика «замораживает» любые чувства, чтобы хоть как-то защититься от невыносимой боли. Но у этой брони есть страшная цена: блокируя боль, человек блокирует и радость, превращаясь в живого призрака.

Без внутреннего стержня и чёткого понимания своей самоценности женщина становится абсолютно ведомой. Она подсознательно ищет партнёра, который заполнит её внутренний вакуум и будет принимать за неё решения. В такой позиции жертва готова терпеть любое, даже самое деструктивное отношение, лишь бы не оставаться один на один со своей пугающей пустотой. Любое, пусть даже откровенно токсичное и разрушительное внимание со стороны мужчины становится для неё суррогатом жизни, эрзацем любви, ради которого она согласна до основания ломать и уничтожать себя.

Здесь стоит сделать небольшое отступление и рассказать о семье Ани. Их дом никогда не был тихой гаванью, способной подарить ребёнку чувство безопасности. Отец Ани умер, когда они с сестрой ещё ходили в начальную школу, и вся

тяжесть воспитания легла на плечи моей родной тётки. Человеком она была крайне сложным: импульсивная, резкая, порой её поведение балансировало на грани откровенного хамства. Спустя время тётка встретила свою давнюю первую любовь. Они расписались, у них родился сын, но долгожданного семейного счастья так и не случилось. Жизнь в режиме вечных, изнуряющих скандалов быстро разрушила и этот брак, к тому же новый муж так и не смог найти общего языка с падчерицами.

Детство, проведённое в атмосфере хронической эмоциональной нестабильности, родительских криков и материнской грубости, наносит ребёнку глубокую, кровоточащую психологическую травму. Когда девочка растёт без любящего, защищающего отца и под постоянным гнётом импульсивной матери, у неё полностью стираются ориентиры здоровых человеческих отношений. На подсознательном уровне у ребёнка формируется искажённое убеждение: любовь — это когда на тебя орут, когда тебя обесценивают, ранят или игнорируют.

Именно из этой затяжной домашней войны Аня и вынесла своё «вялое», апатичное поведение. Психика маленькой девочки просто ушла в глухую оборону, заблокировав живые проявления эмоций, чтобы хоть как-то спастись от ежедневной боли. Её внутренний стержень не сформировался, потому что её личность методично ломали в самых родных стенах.

Вырастая, такие женщины бессознательно выбирают партнёров, которые с точностью до безумия воссоздают для них ту самую, привычную с детства стрессовую среду. Неуважение, эмоциональную холодность, манипуляции и агрессию со стороны мужчин они ошибочно принимают за норму, ведь подлинного, тёплого и принимающего отношения к себе они в своей жизни просто не видели.

Шли годы, девчонки повзрослели. Младшая выбрала профессию парикмахера, а Аня поступила в медицинский колледж. В студенческие годы она встретила Артура — парня из провинции, выросшего в многодетной семье. Помню, я мельком видела его на городском празднике: высокий, статный, довольно привлекательный юноша.

Переехав в областной центр, они вместе сняли комнату в общежитии. Артур учился в сфере IT и после выпуска устроился программистом в местную контору. Аня, получив диплом, пошла работать фельдшером. Поначалу их совместная жизнь казалась идеальной — молодые, амбициозные, перед ними были открыты все дороги. Но реальность, как это часто бывает, оказалась иной.

Сидя в моей комнате в то январское утро, Аня вдруг буднично, почти безэмоционально произнесла:

— А я ушла от Артура.

— Почему? — вырвалось у меня.

— Мы же в общежитии комнату снимали, — тихо, глядя в одну точку, заговорила Аня. — И вот однажды возвращаюсь я после тяжелейшего дежурства, а навстречу — комендант. Останавливает меня и спрашивает: «Девушка, а вы вообще в курсе, что ваш сожитель, пока вы на смене, девиц водит? То с цветами к нему идут, то со спиртным». У меня в тот миг земля из-под ног ушла, стою и не нахожу слов... Пришла в комнату, села на кровать и думаю: как я могла быть такой слепой? Артур ведь постоянно задерживался на работе, пропадал где-то в свои выходные, а я верила. Когда он вернулся, я устроила ему допрос. Он, разумеется, пошёл в глухой отказ: уверял, что это коллеги заглядывали по делам, клялся в любви, твердил, что я единственная. Я почти поверила. Но ночью, дождавшись, пока он уснёт, переступила через себя и заглянула в его телефон.

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.