

ПУТЬ К СЕБЕ

— • —
ЛЮМЕЯ



история о том,
как услышать себя

18+

Люмея Люмея

Путь к себе

«Автор»

2026

Люмея Л.

Путь к себе / Л. Люмея — «Автор», 2026

«Путь к себе» — не история человека, который уже нашёл все ответы. Это книга, написанная прямо с дороги. Люмея честно рассказывает о детских травмах, сложных отношениях, поиске любви и одобрения, сравнении себя с другими, привычке жить прошлым и годами искать спасение во внешнем мире. Но постепенно приходит простое и одновременно трудное понимание: никто не придёт и не проживёт твою жизнь за тебя. Можно бесконечно искать ответы в других людях, отношениях, психологах, духовных практиках или собственном прошлом — а можно однажды остановиться и начать слушать себя. Это не инструкция о том, как правильно жить, и не история об идеальном исцелении. Автор сама всё ещё идёт этим путём. Возможно, именно поэтому эта книга может стать особенно близкой тому, кто тоже сейчас где-то посередине. Иногда нам не нужен человек, который знает дорогу. Иногда нужен тот, кто просто сядет рядом и скажет: «Я тоже иду».

© Люмея Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог	5
Глава 1	8
Глава 2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Люмея Люмея

Путь к себе

Пролог

Мы встретимся на пути

Я долго думала, имею ли я право писать эту книгу.

Как я могу рассказывать кому-то о жизни, если сама до сих пор не понимаю многих вещей?

Как я могу поддерживать других людей, если сама всё ещё ищу ответы?

Как я могу говорить о пути к себе, если сама продолжаю по нему идти?

И, наверное, честный ответ такой:

Я не знаю.

Поэтому я пишу.

Пишу не потому, что всё поняла.

Не потому, что достигла какого-то особенного уровня осознанности.

Не потому, что сейчас сижу на берегу моря, смотрю на закат и думаю, какая же прекрасная у меня получилась жизнь.

Вовсе нет.

У меня нет истории про идеальный финал.

Нет истории про то, как я исцелила все свои травмы.

Нет истории про то, как я наконец-то стала абсолютно счастливой.

У меня нет миллионов.

Нет идеальной семьи.

Нет ответов на все вопросы.

Именно поэтому я и пишу эту книгу.

Я пишу её не из точки назначения.

Я пишу её прямо с дороги.

Где-то посередине.

Там же, где сейчас нахожусь.

Мне скоро тридцать пять.

И если честно, иногда я всё ещё чувствую себя человеком, который только начинает понимать эту жизнь.

Иногда мне кажется, что я столько лет потратила не туда.

Иногда кажется, что многие вещи поняла слишком поздно.

Иногда мне кажется, что я до сих пор не знаю, кто я.

А потом проходят дни.

Недели.

Месяцы.

И я замечаю, что постепенно внутри становится тише.

Не потому что жизнь стала проще.

А потому что я перестаю с ней бороться.

Перестаю бороться с прошлым.

Перестаю бороться с собой.

Перестаю бороться с тем, что уже произошло.

И начинаю понемногу принимать.

Себя.
Свою историю.
Своих родителей.
Свои ошибки.
Свои потери.
Свои выборы.
Даже те, которых сейчас уже не сделала бы.
Я не знаю, можно ли полностью исцелиться.
Не знаю, можно ли однажды проснуться и понять, что все обиды отпущены, все травмы
прожиты и больше ничего не болит.
Мне кажется, жизнь работает не так.
Мне кажется, мы просто постепенно отпускаем слой за слоем.
И с каждым отпущенным слоем становится немного легче дышать.
За последние годы я очень много думала о себе.
Иногда даже слишком много.
Настолько много, что в какой-то момент перестала жить настоящим.
Я бесконечно перебирала прошлое.
Пыталась понять, почему всё произошло именно так.
Почему рядом были именно эти люди.
Почему родители были именно такими.
Почему случились именно эти события.
Мне казалось, что если я найду правильный ответ, то наконец-то освобожусь.
Но ответов становилось всё больше.
А свободы всё меньше.
И только спустя годы я начала понимать:
Иногда дело не в том, чтобы найти ответ.
Иногда дело в том, чтобы перестать задавать один и тот же вопрос тысячу раз.
Наверное, именно поэтому появилась эта книга.
Не потому что мне есть чему научить.
А потому что мне есть чем поделиться.
Это книга не про успех.
Не про правильную жизнь.
Не про идеальные отношения.
И даже не про исцеление.
Это книга про путь.
Про очень обычного человека, который долго искал себя в любви.
В отношениях.
В чужом одобрении.
В достижениях.
В духовных практиках.
В астрологии.
В таро.
В боли.
В травмах.
Во всём.
Кроме самого себя.
И только спустя годы начал понимать, что всё это время шёл в одном направлении.
К себе.
Я не знаю, сколько человек прочитают эту книгу.

Может быть, тысячи.

Может быть, десятки.

А может быть, всего один человек.

И знаешь что?

Мне кажется, это уже не так важно.

Потому что самое главное уже произошло.

Я позволила себе попробовать.

Позволила себе написать.

Позволила себе сказать вслух то, что много лет жило внутри.

И если однажды какой-то человек откроет эту книгу в сложный момент своей жизни и почувствует:

"Со мной всё не так плохо."

"Я не один."

"Кто-то тоже проходил через это."

Значит, всё это было не зря.

И если ты сейчас держишь в руках эту книгу, то, возможно, наши дороги просто пересеклись.

Не в начале.

Не в конце.

А где-то посередине пути.

Там, где мы оба всё ещё ищем ответы.

Там, где мы оба продолжаем учиться жить.

Там, где мы оба постепенно возвращаемся к себе.

Глава 1

Там, где всё началось

Я долго думала, стоит ли вообще начинать эту книгу с детства.

Потому что, если честно, я не хочу превращать её в бесконечный список своих травм.

Не хочу, чтобы эта книга стала соревнованием, кому было тяжелее жить.

Не хочу, чтобы после каждой страницы читатель думал:

«Какая же у неё была тяжёлая жизнь.»

Нет.

Эта книга не про это.

Но в то же время невозможно говорить о себе и не заглянуть туда, где всё началось.

Потому что нравится нам это или нет, детство оставляет след.

Оно становится первым языком, на котором мы начинаем разговаривать с этим миром.

Первым представлением о любви.

О безопасности.

О мужчинах.

О женщинах.

О себе.

И долгое время я даже не понимала, насколько сильно детство продолжало жить внутри меня.

Мне казалось, что я уже взрослая.

Что всё осталось позади.

Но потом жизнь раз за разом показывала мне маленькую девочку внутри, которая до сих пор чего-то ждала.

До сих пор обижалась.

До сих пор боялась.

До сих пор искала.

Я росла без отца.

Наверное, именно эта фраза могла бы объяснить многое.

Но она не объясняет всего.

Потому что отсутствие отца — это не просто отсутствие человека.

Это отсутствие опыта.

Отсутствие примера.

Отсутствие ощущения того, как мужчина может любить, заботиться, защищать.

Когда ты маленькая девочка, ты этого не понимаешь.

Ты просто живёшь.

Тебе кажется, что всё нормально.

Что так живут все.

Но потом проходят годы.

И ты начинаешь замечать последствия.

В отношениях.

В выборе мужчин.

В своих ожиданиях.

В своих страхах.

И понимаешь, что некоторые пустоты внутри появились намного раньше, чем ты думала.

Кроме отсутствия отца были и другие вещи.
Крики.
Ссоры.
Напряжение.
Страх.
Я видела, как родители причиняли друг другу боль.
Видела вещи, которые ребёнок не должен видеть.
Слышала вещи, которые ребёнок не должен слышать.
И тогда мне казалось, что так выглядит жизнь.
Что любовь обязательно связана с болью.
Что отношения — это борьба.
Что близость — это тревога.
Конечно, тогда я не могла сформулировать это такими словами.
Но тело всё запоминало.
Психика всё запоминала.
Душа всё запоминала.

Потом были другие события.
Более тяжёлые.
Более болезненные.
О некоторых из них мне до сих пор непросто говорить.
И, возможно, я не буду рассказывать обо всём подробно.
Не потому что стыжусь.
А потому что детали не всегда важны.
Гораздо важнее то, что происходит с человеком после.
Какие выводы он делает.
Какие убеждения рождаются внутри.
Какие раны он начинает носить с собой.

Очень долго я жила с ощущением, что жизнь обошлась со мной несправедливо.
Мне казалось, что другие люди получили что-то важное, чего не получила я.
Любящего отца.
Спокойную семью.
Поддержку.
Безопасность.
И внутри меня годами жила обида.
На родителей.
На жизнь.
На Бога.
На обстоятельства.
На всех.
Кроме себя.
Потому что себя мне было жалко.
Я была бедной несчастной девочкой, которой не повезло.
И, честно говоря, долгое время мне даже нравилась эта роль.
Тогда я бы никогда не призналась в этом.
Но сейчас могу.
Мне нравилось быть жертвой.
В этой роли было что-то знакомое.

Уютное.

Понятное.

Если я жертва, значит, кто-то другой виноват.

Если я жертва, значит, жизнь должна мне что-то компенсировать.

Если я жертва, значит, однажды обязательно придёт спасатель.

И спасёт.

И объяснит.

И долюбит.

И додаст всё то, чего мне не хватило.

Но годы шли.

Спасатель всё не приходил.

А если и приходил, то очень быстро превращался в обычного человека со своими травмами, страхами и проблемами.

И тогда мне снова становилось больно.

Потому что никто не мог дать мне то, что я сама себе дать не умела.

Сейчас, оглядываясь назад, я всё чаще задаю себе вопрос:

А какие у меня были травмы?

Если совсем честно.

Да.

Мне не хватало отца.

Да.

Мне хотелось больше понимания от мамы.

Да.

В моей жизни были ситуации, которые оставили след.

Но вместе с этим я всё чаще думаю о другой стороне.

О том, что мама дала столько, сколько могла.

Не столько, сколько мне хотелось.

А столько, сколько могла.

И чем старше я становлюсь, тем больше понимаю разницу между этими двумя вещами.

Раньше я видела только то, чего не получила.

Сейчас всё чаще замечаю то, что всё-таки получила.

Мы очень долго воевали друг с другом.

У неё были претензии ко мне.

У меня были претензии к ней.

Она считала, что я не понимаю её.

Я считала, что она не понимает меня.

Она считала, что я недостаточно люблю её.

Я считала, что она недостаточно любит меня.

И каждая из нас по-своему страдала.

Каждая по-своему была права.

Каждая по-своему была ранена.

Только сейчас я начинаю понимать, что за всеми нашими претензиями скрывалась одна очень простая вещь.

Любовь.

Которая не умела правильно выражаться.

Знаешь, что меня удивляет больше всего?

Если бы сейчас мне предложили прожить жизнь заново, я бы, наверное, всё равно выбрала именно свою.

Не потому что она была лёгкой.

Не потому что в ней всё получилось.

А потому что это моя жизнь.

Мой путь.

Мои уроки.

Мои ошибки.

Мои люди.

И каким бы странным это ни казалось, именно этот путь привёл меня сюда.

К этим страницам.

К этим мыслям.

К этой книге.

И, возможно, именно поэтому я больше не хочу спрашивать:

«Почему всё произошло именно так?»

Мне намного интереснее другой вопрос:

«Чему всё это пыталось меня научить?»

Потому что, наверное, именно с этого вопроса и начинается путь к себе.

Глава 2

Где я искала любовь
Есть возраст, когда девочке особенно хочется внимания.
Хочется, чтобы её замечали.

Чтобы ею восхищались.

Чтобы на неё смотрели так, будто она особенная.
И, наверное, именно в этот период очень важно, чтобы рядом был отец.
Не просто мужчина в доме.

А отец.
Тот самый “король”, рядом с которым девочка чувствует себя принцессой.
Не избалованной в плохом смысле.

А любимой.

Замеченной.

Ценной.

Защищённой.
Мне кажется, девочка должна хотя бы раз в жизни почувствовать, что её любят просто за то, что она есть.
Не за поведение.

Не за оценки.

Не за удобство.

Не за то, что она “хорошая девочка”.
А просто потому что она — она.
Но, к сожалению, у многих девочек моего поколения этого не было.
Конец девяностых.

Начало двухтысячных.
Очень много девочек росли без отца.
Физически.

Или эмоционально.
И вот здесь начинается ещё одна травма.
Поиск мужского внимания извне.
Не просто интерес.

Не просто симпатия.
А почти жажда.
Как странник в пустыне грезит о воде.

Вот так я грезил о том, чтобы меня наконец заметили.
Выбрали.
Полюбили.
Посмотрели на меня так, будто во мне есть что-то особенное.

Отсутствие отца не всегда сразу выглядит как травма.
Иногда оно выглядит как романтичность.
Как мечтательность.
Как вера в принца.
Как ожидание “того самого”.
Но внутри этого часто живёт очень простая боль:
“Пожалуйста, пусть кто-нибудь наконец покажет мне, что я важна.”
Я очень долго этого не понимала.
Мне казалось, что я просто хочу любви.
Нормальной женской любви.
Красивой истории.
Мужчину, который придёт и всё поймёт.
Но на самом деле я часто искала не партнёра.
Я искала спасателя.
Кого-то, кто придёт и скажет:
“Я вижу, как тебе было больно.

Я понимаю тебя.

Я останусь.

Я долюблю тебя за всех, кто не смог.”
И каждый раз, когда в моей жизни появлялся мужчина, мне казалось:
Вот он.
Мой спасатель.
Вот он сейчас всё поймёт.
Вот он оценит мои травмы по достоинству.
Звучит, конечно, сейчас смешно.
Даже немного абсурдно.
Но тогда это было очень серьёзно.
Мне правда казалось, что моя боль должна быть увидена.
Что человек, который узнает мою историю, должен понять, какая я особенная.
Какая я сильная.
Какая я бедная и несчастная одновременно.

И вот здесь очень честно хочется сказать:
мне нравилось быть жертвой.
Да.
Неприятно это признавать.
Но это правда.
Мне казалось, что моя боль делает меня особенной.
Что никто не проживал такого детства, как я.
Что никто не проходил через такое количество боли.
Что никто не сможет “переплюнуть” меня в моей жертвенности.

Как будто даже в своих травмах я хотела быть лучше других.
Сейчас я понимаю, насколько это странно.
Но тогда я этим жила.
Если я была самой несчастной, значит, меня должны были пожалеть.
Если меня должны были пожалеть, значит, меня наконец должны были полюбить.
И где-то там внутри любовь, жалость и спасение смешались в один очень странный коктейль.

А потом начались отношения.
И каждый раз всё вроде бы начиналось красиво.
Мне казалось:
“Вот теперь меня поймут.”
“Вот теперь меня примут.”
“Вот теперь я больше не буду одна со своей болью.”
Но со временем спасатель вдруг начинал проявлять раздражение.
Или холодность.
Или агрессию.
И я не понимала:
Как так?
Ты же должен был меня спасать.
Почему ты вдруг делаешь мне больно?
И только позже я узнала об этом замкнутом круге:
жертва — спасатель — агрессор.
Тогда я впервые увидела себя со стороны.
Сначала я — жертва.
Бедная, маленькая, раненая.
Как жук в паутине.
Потом приходит паук.
И мне кажется, что он пришёл меня спасти.
А на самом деле он часто приходит именно на мой страх.
На мою слабость.
На мои незажившие раны.
Потом я узнаю, что у него тоже есть боль.
И неожиданно уже я становлюсь спасателем.
Начинаю лечить.
Понимать.
Терпеть.
Объяснять его поведение его травмами.
А потом меня начинает злить, что он слишком долго в роли жертвы.
Потому что, простите, это вообще-то моя роль.
Это я здесь бедная и несчастная.
И тогда во мне включается агрессия.
И я уже сама становлюсь агрессором.
И так по кругу.
Мы меняемся ролями, даже не замечая этого.
Сегодня я жертва.
Завтра спасатель.
Послезавтра агрессор.
А потом снова жертва.

И вроде бы отношения разные.
Люди разные.
Истории разные.
А ощущение одно и то же.

Как же долго до меня доходило, что такое здоровые отношения.
Очень долго.

И, честно, я до сих пор не могу сказать, что всё понимаю идеально.
Но сейчас хотя бы вижу, где раньше путала любовь с болью.

Где путала близость с тревогой.

Где путала принятие с терпением.

Где выбирала не человека, а его готовность принять моё прошлое.

Вот это было особенно важное осознание.

Я вдруг увидела, что иногда начинала отношения не потому, что мне хорошо с человеком.

Не потому, что мы совпадаем.

Не потому, что у нас есть общие ценности, интересы, направление.

А просто потому, что он был готов принять моё прошлое.

И для меня это становилось огромным фактором.

Чуть ли не главным.

Как будто, если человек не отвернулся от моей истории, значит, он уже подходит.

Но сейчас я понимаю:

этого недостаточно.

То, что человек принимает твоё прошлое, ещё не значит, что рядом с ним тебе хорошо в настоящем.

Это не значит, что вы смотрите в одну сторону.

Это не значит, что он умеет любить.

Это не значит, что ты рядом с ним становишься собой.

Иногда он просто принимает твою боль.

Но отношения должны быть не только про боль.

Они должны быть про жизнь.

Про радость.

Про уважение.

Про рост.

Про спокойствие.

Про то, что рядом с человеком тебе не нужно всё время доказывать, объяснять, оправдываться или ждать спасения.

И вот здесь я начала понимать ещё одну вещь.

Я так сильно хотела, чтобы кто-то принял моё прошлое, потому что сама его до конца не принимала.

Я стыдилась его.

Отталкивала.

Смотрела на него как на слабое место.

Как на что-то, что может сделать меня “не такой”.

И если человек говорил или показывал:

“Я принимаю это.”

Я будто выдыхала.

Но теперь думаю:

А почему я вообще ждала этого разрешения извне?

Почему мне было так важно, чтобы кто-то сказал:
“С твоим прошлым всё нормально”?
Почему я сама не могла себе этого сказать?

Сейчас для меня важнее не начать отношения.
А принять себя.
Целиком.
Со своим прошлым.
Со своими ошибками.
Со своими странными выборами.
Со всеми моментами, за которые когда-то было стыдно.
Потому что прошлое — это не клеймо.
Это не слабая точка.
Это просто опыт.
Негативный или нет — кто вообще может это решать?
Может быть, только Бог.
А для меня это просто мой путь.

И пока я сама отношусь к своему прошлому как к чему-то постыдному, я буду искать людей, которые снимут с меня этот стыд.

Но никто не должен снимать с меня то, что я сама могу перестать носить.

Самый важный перелом во мне произошёл тогда, когда я начала принимать отца.
Не оправдывать.
Не делать вид, что ничего не было.
Не закрывать глаза на боль.
А именно принимать.
Принимать, что он был таким, каким был.
Что он не дал мне образ любящего отца.
Что через него у меня исказилось понимание мужчин и отношений.
Что я много лет искала то, чего не получила в детстве.
В одной глубокой практике я просто честно говорила ему всё.
Без цензуры.
Без красивых слов.
Говорила, как мне его не хватало.
Как мне было больно.
Как я злилась.
Как я хотела, чтобы он был другим.
Говорила до тех пор, пока внутри не стало тише.
Пока меня не отпустило хотя бы немного.
Не полностью.
Не навсегда.
Но достаточно, чтобы впервые почувствовать:
я больше не хочу всю жизнь ждать отца в каждом мужчине.

Наверное, здоровые отношения начинаются тогда, когда ты перестаёшь искать спасателя.
Когда ты больше не приходишь к человеку с внутренним криком:
“Долечи меня.”
“Долюбви меня.”
“Докажи мне, что я ценна.”

А приходишь уже с другим состоянием.
Может быть, ещё не полностью исцелённая.
Но уже честная с собой.
Уже понимающая, где твоя боль.
Где твоя ответственность.
Где твой выбор.

Потому что любовь не должна быть больницей для двух раненых людей, которые по очереди играют врача и пациента.

Любовь должна быть пространством, где можно быть живыми.
Настоящими.
Не идеальными.
Но осознанными.

Я не знаю, можно ли полностью исцелить в себе отсутствие отца.

Не знаю, можно ли однажды перестать искать во внешнем мире то, чего не хватило внутри.

Но я точно знаю одно:
можно начать видеть свои сценарии.
Можно остановиться.
Можно спросить себя:

“Я сейчас выбираю этого человека?”

“Или я выбираю надежду, что он спасёт меня?”

“Мне правда хорошо рядом с ним?”

“Или мне просто легче от того, что он принимает мою боль?”

И иногда именно такие вопросы спасают больше, чем любой спасатель.

Потому что они возвращают тебя к себе.

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.