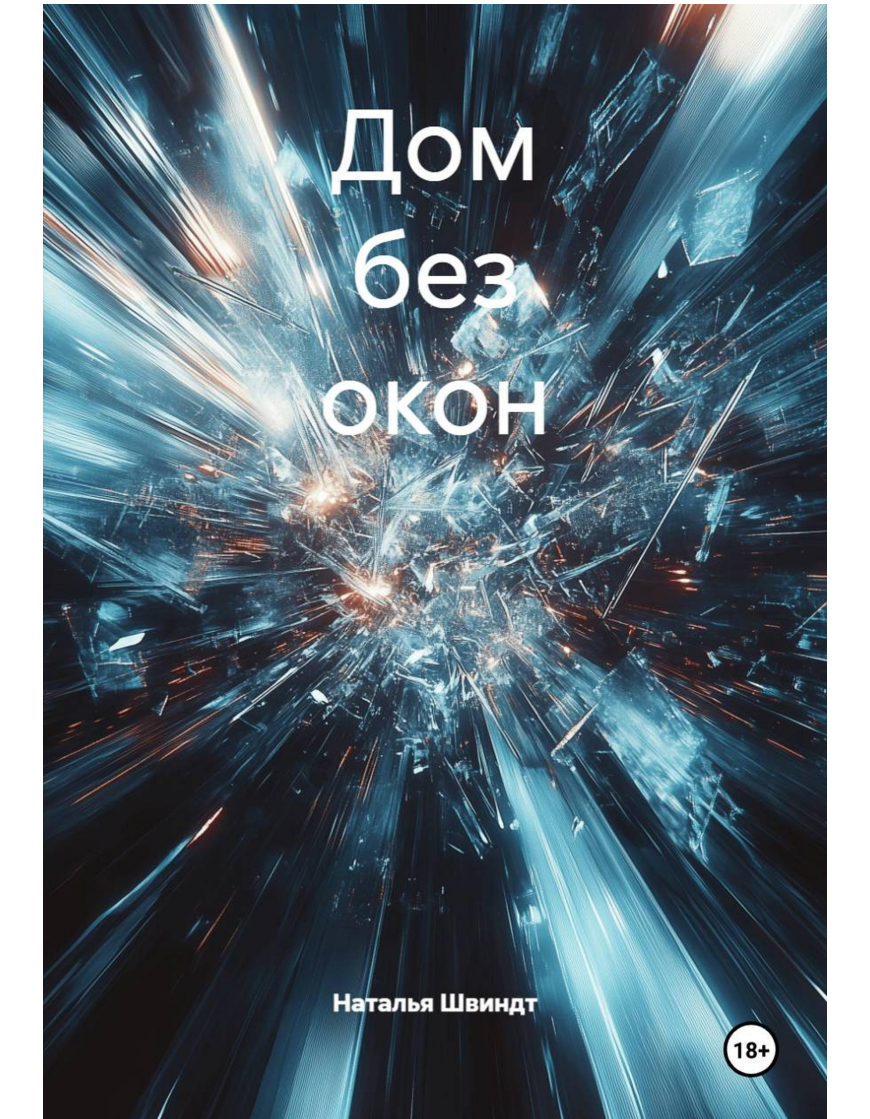




Дом без ОКОН

Наталья Швиндт

18+

Наталья Швиндт

Дом без окон

<https://litres.ru/74427339>

SelfPub; 2026

Аннотация

Психологическая автобиография о резильентности (способности восстанавливаться после травм). Эта книга — честный рассказ о том, как девочка, выросшая в семье с агрессивным отцом, смогла разорвать этот порочный круг.

Автор, практикующий психолог, делится своим опытом: пережитое домашнее насилие, 18 лет токсичных отношений, одинокая борьба за выживание с сыном в 90-е, жизнь в доме без окон и отопления, предательство подруги, унижения при уходе за лежачей больной. Через боль, слёзы и работу проводником в поезде она пришла к осознанию своей миссии — помогать другим выживать и жить.

Если вы чувствуете себя жертвой, запутались в себе или потеряли веру в людей — эта книга станет для вас опорой. Наталья научит вас говорить «нет», ценить себя и верить, что даже с самого дна можно начать свой взлёт."

Наталья Швиндт

Дом без окон

Н.А. ШВИНДТ

ДОМ БЕЗ ОКОН

Психологическая автобиография

Резильентность

\

Вступление

ЧАСТЬ I. «ДОМ, ГДЕ ЖИВЕТ СТРАХ»

Глава 1. «Трое в комнате»

Глава 2. «Щит из тонкого картона»

ЧАСТЬ II. «ПОБЕГИ И ЛОВУШКИ»

Глава 3. «Иван: первый блин комом»

Глава 4. «Витя: 18 лет в аду ожидания»

Глава 5. «Дом без окон»

ЧАСТЬ III. «ТОЧКА НЕВОЗВРАТА»

Глава 6. «Челябинск: город-испытание»

Глава 7. «Чужая среди своих»

Глава 8. «Говно за лежащим»

ЧАСТЬ IV. «ПЕРЕРОЖДЕНИЕ»

Глава 9. «Проводник по судьбам»

Глава 10. «Светлана: психолог, родивший меня за-

НОВО»

Глава 11. «Первая любовь к чужим детям»

Глава 12. «Новая семья»

Эпилог. «Я родилась заново»

Жанр: Психологическая автобиография / Резильентность

Объем: ~55 страниц

Автор: Наталья (1980 г.р.)

Вступление

Челябинск. 2019 год. Я стою посреди пустой квартиры, в которой никогда не была. Рядом — Джесси, моя крошечная собачка, дрожит от холода и страха. В кармане — копейки. На столе — диплом юриста, пока никому не нужный. Два огромных кота, оставшихся от прежних хозяев, смотрят на меня с недоверием.

Я могла бы разрыдаться. Могла бы сесть на пол и сдаться. Но я почему-то улыбнулась. Я сказала Джесси: «Ну что, девочка, мы дома. Теперь только вперед».

Я не знала тогда, что это — точка дна. И что именно отсюда, с самого низа, я начну свой взлёт. Эта книга — не про падения. Эта книга — про то, как я каждый раз вставала.

ЧАСТЬ I. ДОМ, ГДЕ ЖИВЕТ СТРАХ

Глава 1. Трое в комнате

Я родилась в 1980-м. Это был самый конец застоя, но в нашей квартире всегда было холодно. Не от батарей — от запаха. Запах перегара был в нашей семье вместо воздуха.

У папы было красивое имя — Алексей Алексеевич. Красивое имя для человека, который поднимал руку на маму. Я помню, как мы прятались за стареньким шкафом: я, Юра и маленькая сестра. Мы не плакали. Нас научили молчать, чтобы он не услышал. Мама, Надежда Михайловна, вставала между нами и ним. Она принимала удары, чтобы они не достались нам. Но они доставались ей — а через неё и нам.

Я росла забитым ребёнком. Есть такое выражение — «тихая вода». Это про меня. В школе я сидела тихо, боялась поднять глаз, всегда извинялась, даже если меня не трогали. Мой мир вращался вокруг одного сценария: отец придет пьяным — начнется ад.

Но однажды я поняла: если я не поднимусь, мама просто умрёт. Я уже не помню, в каком классе это было, но помню, как встала между ним и ней. Я дрожала, но закрыла её собой. Голос срывался, но я крикнула ему в лицо то, что боялась говорить все эти годы. Он удивился. Наверное, увидел во мне не ребенка, а врага.

С этого дня я перестала быть забитой. Я стала солдатом в этой войне. Но плата была страшной: я перестала верить, что

мир безопасен. Я думала, что любовь — это когда тебя бьют, а потом жалеют. И это убеждение чуть не стоило мне жизни.

Глава 2. Щит из тонкого картона

Мне было лет тринадцать, когда я впервые осознанно встала между отцом и мамой. До этого я просто пряталась. Но в тот вечер что-то во мне сломалось. Или, наоборот, собралось.

Отец пришёл злой, как всегда. Мама пыталась его успокоить, но он оттолкнул её. Она упала и ударилась головой о батарею. Я услышала глухой звук — и не помню, как оказалась между ними. Я просто стояла, расставив руки, и смотрела ему в глаза. Я кричала: «Не трогай её! Ты больше никогда её не тронешь!»

Он замахнулся на меня. Я не закрылась. Я смотрела на него не моргая. И он опустил руку. Просто развернулся и ушёл на кухню. Я стояла и тряслась, а мама плакала, обнимала меня и причитала: «Дочка, ты что делаешь? Он же мог тебя убить». Я молчала. Я не могла сказать ей главного: я уже была мертва внутри. Мне было всё равно. Я хотела только одного — чтобы она осталась жива.

С того дня я стала щитом. Тонким, картонным, но щитом. Я брала на себя его удары, отвлекала внимание, выводила из себя, чтобы он не трогал маму, сестру и брата. Я научилась быть взрослой в тринадцать лет. Я научилась не плакать при нём. Улыбаться, даже когда внутри всё кричит от боли.

Но за этот навык я заплатила слишком дорого. Я переста-

ла чувствовать себя ребёнком. Перестала верить, что кто-то может меня защитить. Я поняла: защищать себя и других — только моя работа. И эта установка осталась со мной на долгие годы.

ЧАСТЬ II. ПОБЕГИ И ЛОВУШКИ

Глава 3. Иван: первый блин комом

Я вышла замуж в восемнадцать. Наверное, не по любви. Скорее, чтобы сбежать — из дома, где пахло перегаром и страхом. Я думала, что любой мужчина будет лучше, чем отец. Я ошибалась.

Ивана я почти не помню. Из всего брака в памяти остались только две вещи: день рождения сына и день развода. Всё остальное — серая пелена усталости, голода и бессонных ночей.

Сына я родила 28 января 2000 года. Это был самый счастливый и самый страшный день в моей жизни. Счастливый — потому что я держала маленького тёплого человечка, который смотрел на меня и верил, что я — весь его мир. Страшный — потому что я поняла: я одна.

Я растила сына одна. В девяностые, когда работы не было, денег не было, даже хлеб был роскошью. Я бралась за любую работу, не спала ночами, недоедала, отдавала последнее сыну. Помню, как стояла в очереди за детским питанием и плакала от бессилия. А потом вытирала слёзы, улыбалась и шла домой кормить своего мальчика.

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.