

Я не та, кем **ВЫ** меня сделали

Как пройти через ад и
не потерять душу

На правах рукописи Б.А.И.

Б.И.А. Б.И.А.

**Я не та, кем вы меня
сделали. Как пройти через
ад и не потерять душу**

«Автор»

2026

Б.И.А. Б.

Я не та, кем вы меня сделали. Как пройти через ад и не потерять душу / Б. Б.И.А. — «Автор», 2026

Было тихо. Я до сих пор помню не боль, а звук — как будто чайник свистнул и резко выключили. И потом эта тишина, в которой я почему-то первым делом подумала: «Надо помыть пол, пока не прилипло». Смешно, да? Тебя только что ударили, а ты думаешь про пол. Так работает голова, когда ей страшно. Она хватается за что-нибудь маленькое и понятное, чтобы не сойти с ума от большого и непонятного. Я лежала на полу своей кухни и составляла список дел. На завтра. На послезавтра. На всю жизнь вперёд. И где-то в этом списке, между «купить хлеб» и «позвонить маме», я впервые за много лет подумала одну запретную мысль: а что, если это не любовь? Дальше в книге не будет про то, как меня сломали. Про это и так написано слишком много, и почти всё — враньё. Дальше будет про то, как я собиралась. По кускам. Долго. Противно. С ошибками. И про то, как ты сможешь.

© Б.И.А. Б., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как пройти через ад и не потерять душу	5
Глава 1. Комната, из которой нет выхода	7
Упражнение «Карта первой тревоги»	8
Глава 2. Как из тебя лепили кого-то другого	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Б.И.А. Б.И.А.

Я не та, кем вы меня сделали. Как пройти через ад и не потерять душу

Как пройти через ад и не потерять душу

Содержание

Пролог. Удар

Часть I. АД

Глава 1. Комната, из которой нет выхода

Глава 2. Как из тебя лепили кого-то другого

Глава 3. Язык, на котором с тобой говорили

Глава 4. Точка, где кончается терпение

Часть II. ПРОХОД

Глава 5. Первый вдох

Глава 6. Тело помнит всё

Глава 7. Гнев — это топливо, а не диагноз

Глава 8. Разрешение уйти

Глава 9. Строительные леса

Часть III. СВОБОДА

Глава 10. Кто я, если убрать «мы»

Глава 11. Новые правила

Глава 12. Любовь после ада

Глава 13. Я не та, кем вы меня сделали

Эпилог. Свобода выглядит буднично

Письмо тебе

Пролог. Удар

Было тихо.

Я до сих пор помню не боль, а звук — как будто чайник свистнул и резко выключили. И потом эта тишина, в которой я почему-то первым делом подумала: «Надо помыть пол, пока не прилипло».

Смешно, да? Тебя только что ударили, а ты думаешь про пол.

Так работает голова, когда ей страшно. Она хватается за что-нибудь маленькое и понятное, чтобы не сойти с ума от большого и непонятного.

Я лежала на полу своей кухни и составляла список дел. На завтра. На послезавтра. На всю жизнь вперёд.

И где-то в этом списке, между «купить хлеб» и «позвонить маме», я впервые за много лет подумала одну запретную мысль:

А что, если это не любовь?

Дальше в книге не будет про то, как меня сломали. Про это и так написано слишком много, и почти всё — враньё.

Дальше будет про то, как я собиралась. По кускам. Долго. Противно. С ошибками.

И про то, как ты сможешь.

Часть I. АД

Глава 1. Комната, из которой нет выхода

Ты знаешь это чувство, когда сидишь в комнате и вроде бы дверь открыта, а выйти не можешь?

Не потому что заперли. А потому что сама себе придумала сто причин: сейчас не время, сейчас он устал, сейчас у меня нет денег, сейчас зима, сейчас Новый год, сейчас что скажут люди.

Самый страшный момент — не когда тебе плохо. А когда тебе плохо, и ты ещё не понимаешь, что это уже началось. Ты думаешь: «Это просто сложный период». «Он вспылел». «Я сама довела».

Знаешь, как отличить сложный период от начала ада? По одному признаку.

В сложном периоде тебе иногда хорошо. По-настоящему, без оговорок. Смеёшься, засыпаешь спокойно, планируешь что-то.

В аду тебе хорошо только тогда, когда он доволен. Ты пляшешь вокруг чужого настроения, как вокруг костра. Тепло — пока не подойдёшь близко.

Вот и вся разница.

Упражнение «Карта первой тревоги»

Вспомни пять моментов за последний год, когда тебе стало не по себе. Тело сжалось, в груди кольнуло, захотелось тихо уйти.

Запиши их. И напротив каждого — что ты тогда сказала вслух.

Почти наверняка ты сказала «всё хорошо». А тело говорило «нет».

Тело не врёт. Оно первое.

Якорь: *Дверь была открыта. Просто я думала, что не имею права её открыть.*

Глава 2. Как из тебя лепили кого-то другого

Тебя не сломали за один день. Тебя лепили. Медленно, годами, как из глины.

Сначала сказали: «Ты какая-то не такая». Потом: «Я же о тебе забочусь». Потом: «Ты без меня пропадёшь».

И в какой-то момент ты поверила. Потому что человек, который это говорил, был единственным, от кого ты зависела — эмоционально, а часто и по деньгам. Мозг так устроен: он верит тому, от кого зависит. Иначе страшно.

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.