



Наталья Швиндт

ДОМ С ОКНАМИ
Продолжение «Дома без
окон». Психологический
практикум

18+

Наталья Швиндт

ДОМ С ОКНАМИ

**Продолжение «Дома без окон».
Психологический практикум**

«Автор»

2026

Швиндт Н. А.

ДОМ С ОКНАМИ Продолжение «Дома без окон».

Психологический практикум / Н. А. Швиндт — «Автор», 2026

ДОМ С ОКНАМИ Продолжение «Дома без окон». Психологический практикум
Я написала «Дом без окон», чтобы попрощаться с прошлым. Я думала, что на этом всё. Но мой сын — мой самый великий критик — прочитал книгу и сказал: «Не верю. Как Станиславский. Ты рассказала, как тебе было больно. Но ты не рассказала, как ты справлялась. Как ты выходила. Ты же психолог». И он был прав. Эта книга — ответ. Не история, а практикум. Здесь я не рассказываю, как я страдала. Здесь я показываю, как я выбиралась. Шаг за шагом. Инструмент за инструментом. Я разбираю свою жизнь на атомы. Показываю механизмы: почему я замирала, почему спасала, почему выбирала тех, кто делал больно. Объясняю, как травма живёт в теле. Как выйти из треугольника жертвы, спасателя и агрессора. Как построить границы. Как сменить сценарий. Как отпустить прошлое. Как найти опору. В каждой главе — кейс, разбор и инструмент. Упражнения, техники, тесты. То, что ты можешь сделать прямо сейчас.

© Швиндт Н. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	26

ДОМ С ОКНАМИ Продолжение «Дома без окон». Психологический практикум

Глава

Н.А. ШВИНДТ

ДОМ С ОКНАМИ

Продолжение «Дома без окон». Психологический практикум

ПОСВЯЩЕНИЕ

Эта книга посвящается моему сыну Вячеславу.

И всем вам. Моим дорогим читателям. Которые прочитают. Или не прочитают. Или просто пройдут мимо.

Всем спасибо.

ОТ АВТОРА

Я написала «Дом без окон», чтобы попрощаться с прошлым. Чтобы выговориться. Чтобы вытащить из себя всё, что болело. Это была исповедь. Это была боль. Это было освобождение.

Я думала, что на этом всё. Что я закрыла дверь. Что прошлое осталось в прошлом. Что я могу идти дальше. Что я свободна.

Но мой самый великий критик сын прочитал книгу. И сказал:

— Не верю.

Как Станиславский.

Он сказал:

— Ты рассказала, как тебе было больно. Ты рассказала, как ты страдала. Ты рассказала, как ты ждала. Но ты не рассказала главного. Как ты справлялась? Как ты выходила? Как ты выбралась? Ты же психолог. Ты знаешь механизмы. Ты знаешь инструменты. Ты знаешь, что работает. Почему ты об этом не написала?

Я не знала, что ответить. Потому что он был прав.

Я написала историю. Но не написала инструкцию. Я показала дно. Но не показала, как всплыть. Я показала клетку. Но не показала, как выйти.

И тогда я поняла: это не конец. Это начало. Начало второй книги.

Эта книга — не продолжение. Это ответ. Ответ на вопрос, который мне задал самый великий критик. Ответ на вопрос, который, может быть, задаёшь и ты, читатель.

Как? Как ты справлялась? Как ты выходила? Как ты выбралась?

Я расскажу. Шаг за шагом. Инструмент за инструментом. Так, чтобы ты могла пройти этот путь сама.

Я не психолог в белом халате. Я не буду сидеть напротив тебя и кивать. Я не буду говорить умными словами, которые ничего не значат. Я буду рядом. На каждой странице. Иногда — строгой. Иногда — нежной. Но всегда — честной.

Потому что я знаю, каково это — быть в клетке. Я знаю, каково это — не видеть дверь. Я знаю, каково это — думать, что выхода нет.

Я была там. Я сидела в этой клетке. Я замирала. Я терпела. Я спасала других, забывая о себе. Я ждала. Я верила, что если буду достаточно хорошей — меня полюбят. Если буду достаточно терпеливой — всё изменится. Если буду достаточно сильной — я справлюсь.

Я справилась. Но не потому, что стала сильной. А потому, что перестала быть щитом. Потому что научилась видеть дверь. Потому что выбрала себя.

Эта книга — о том, как я это сделала. И о том, как ты можешь сделать то же самое.
Поехали.

«Эта книга — не медицинское руководство и не заменяет психотерапию. Это практикум по самопомощи, основанный на моём личном и профессиональном опыте. Если тебе нужна помощь — обратись к специалисту.»

ВСТУПЛЕНИЕ

Название книги

«Дом с окнами»

Подзаголовок

Продолжение «Дома без окон». Психологический практикум

Жанр

Психологическая автобиография. Практикум по выходу из травмы.

Это продолжение

Эта книга — продолжение «Дома без окон».

Не пересказ. Не повторение. Не «две книги в одной». А именно продолжение.

Первая книга была историей. Исповедью. Болью. Я писала её, чтобы попрощаться с прошлым. Чтобы выговориться. Чтобы вытащить из себя всё, что болело.

Эта книга — другая. Здесь я не буду рассказывать, как я страдала. Здесь я буду показывать, как я выбиралась. Шаг за шагом. Инструмент за инструментом.

Потому что мой сын — мой самый великий критик — прочитал первую книгу и сказал: — Не верю. Как Станиславский. Ты рассказала, как тебе было больно. Но ты не рассказала, как ты справлялась. Как ты выходила. Ты же психолог.

И он был прав.

Эта книга — ответ. Ответ на его вопрос. Ответ на твой вопрос, читатель. Как? Как ты справлялась? Как ты выходила? Как ты выбралась?

Я расскажу. Шаг за шагом. Инструмент за инструментом. Так, чтобы ты могла пройти этот путь сама.

Для кого эта книга

Эта книга — для тех, кто:

Чувствует, что застрял. В отношениях. В работе. В жизни.

Бойтся уйти. Бойтся остаться. Бойтся начать.

Не умеет говорить «нет». Не умеет просить. Не умеет выбирать себя.

Думает: «У других получается, а у меня нет». «Со мной что-то не так». «Я недостаточно хороша».

Живёт с ощущением, что клетка закрыта. Что дверь заперта. Что выхода нет.

Хочет выйти. Хочет дышать. Хочет жить.

Эта книга — для тебя.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга состоит из трёх частей. Каждая часть — это шаг.

Часть I. Дом, где живёт страх. Здесь я расскажу свою историю. Ту, которую ты, может быть, уже знаешь. Но я расскажу её иначе — не как исповедь, а как путь. Чтобы ты увидела: клетка строилась годами. И выход тоже строится годами.

Часть II. Вскрытие. Здесь я — психолог. Я разберу свою жизнь на атомы. Покажу, какие механизмы работали. Почему я замирала. Почему спасала. Почему выбирала тех, кто делал больно. В каждой главе будет кейс, разбор и инструмент.

Часть III. Дом с окнами. Здесь я расскажу, как я построила себя заново. Как нашла наставника. Как работала с психологом. Как нашла призвание. Как полюбила. Это не конец. Это начало.

Ты можешь читать книгу подряд. От начала до конца. А можешь открывать те главы, которые нужны тебе сейчас. Это не роман. Это практикум. Здесь нет правильного порядка. Есть твой порядок.

Карта книги

Вот что тебя ждёт.

Часть I. Дом, где живёт страх

Глава 1. Трое в комнате

Глава 2. Щит из тонкого картона

Глава 3. Иван: первый блин комом

Глава 4. Витя: восемнадцать лет в аду ожидания

Глава 5. Дом без окон

Глава 6. Как я оставила дом

Глава 7. Челябинск: город-испытание

Письмо первое. От той, которая ещё за шкафом

Часть II. Вскрытие

Глава 1. Девочка за шкафом. Как перестать замирать

Глава 2. Тело помнит. Как травма живёт в теле

Глава 3. Синдром спасателя. Как перестать спасать всех

Глава 4. Мужчины-уроки. Почему я выбирала тех, кто делал больно

Глава 5. Говно за лежачим. Как не потерять себя, когда тебя унижают

Глава 6. Терапия переездом. Как сменить сценарий

Письмо второе. От той, которая ждёт

Часть III. Дом с окнами

Глава 1. Проводник по судьбам. Как найти наставника

Глава 2. Светлана: психолог, родивший меня заново

Глава 3. Первая любовь к чужим детям. Как найти призвание

Глава 4. Сын: моя кровинка. Как разорвать цикл

Глава 5. Коля: человек, который не исчезает

Глава 6. Прощение. Как отпустить тех, кто делал больно

Глава 7. Бог. Как вера держит меня

Глава 8. Когда она звонит. Как слышать своё сердце

Письмо третье. От той, которая не верит

Эпилог. Дом с окнами

Письмо четвёртое. От той, которая хочет поблагодарить

Благодарности

Обещание

Я не обещаю тебе лёгкого пути. Я обещаю тебе честный путь.

Я не обещаю, что ты закроешь эту книгу и станешь счастливой. Я обещаю, что ты увидишь дверь. И, может быть, впервые за долгое время захочешь её открыть.

Я не обещаю, что ты изменишься за неделю. Я обещаю, что каждый шаг будет приближать тебя к себе.

Я не обещаю, что ты никогда не вернёшься в клетку. Я обещаю, что ты будешь знать дорогу обратно. К себе. К свету. К дому.

Точка отсчёта

Челябинск. 2019 год.

Я стою посреди пустой квартиры, в которой никогда не была. Рядом — Джесси, моя крошечная собачка. Она 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 вперёд.

Я не знала тогда, что это — точка дна. И что именно отсюда, с самого низа, я начну свой взлёт.

Эта книга — продолжение. Про то, как я это сделала. И про то, как ты можешь сделать то же самое.

Поехали.

ЧАСТЬ I. ДОМ, ГДЕ ЖИВЁТ СТРАХ

Это моя история. Моя исповедь. Моя тьма. Я покажу тебе дно. Я покажу тебе девочку за шкафом, которая боялась дышать. Я покажу тебе женщину, которая ждала мужчину восемнадцать лет. Я покажу тебе Челябинск, чужую бабушку и предательство подруги. Я покажу тебе дом без окон.

Глава 1. Трое в комнате

Я родилась в 1980-м. Год, который сейчас кажется далёким, как чужая страна. Тогда всё было всерьёз: очереди, талоны, разговоры на кухне вполголоса. И моя семья — как все, и не как все одновременно. Потому что в каждой квартире за закрытой дверью живёт своя история. У нас она пахла.

Первое, что я помню о доме, — это не запах беды. Это запах мамы. Она пахла чем-то тёплым и сладким — кремом из маленькой баночки, которую прятала в верхнем ящике комода. Чистым бельём, которое сушилось на улице и пахло ветром. Иногда — духами, оставшимися с лучших времён, когда она ещё носила каблуки и смеялась громко. Этот запах был как убежище. Он говорил: сейчас всё хорошо. Сейчас мы дома.

Я любила эти минуты. Утро, когда мама собирала нас в садик и школу, завязывала шарфы, целовала в макушку. Вечер, когда она читала нам вслух — про Муми-троллей, про Карлсона, про девочку, которая умела летать. Я засыпала под её голос и думала: вот это и есть жизнь. Тёплая, тихая, с маминым запахом.

Но была и другая память. Не постоянная — приходящая. Иногда в квартире пахло иначе. Не воняло — просто пахло по-другому. Кислым, тяжёлым, чужим. Как будто воздух становился плотнее и его становилось меньше. Я не понимала тогда, откуда это. Просто знала: если так пахнет — надо быть тише. Не потому что кто-то объяснил. Просто тело само знало. Как знает трава, что скоро дождь.

И была ещё одна память, которая жила рядом с маминым запахом. Тоже про руки. Про то, как можно любить человека и одновременно бояться его шагов в коридоре. Про то, как маленькая девочка учится читать настроение по звуку. Вот он снимает ботинки — нормально. Вот гремит вешалка — уже не очень. Вот молчит дольше обычного — значит, скоро что-то будет. Вот смеётся — можно выдохнуть. Я выучила эту азбуку раньше, чем буквы.

Мы прятались за шкафом — я, брат Юра и маленькая сестра. Не всегда, конечно. Только когда чувствовали, что надо. Шкаф был старый, с тёмными дверцами и запахом пыли и нафталина. Мы сидели втроём на полу, прижавшись друг к другу, и слушали. Юра держал меня за руку. Сестра спала у меня на коленях, потому что была совсем маленькая и не понимала, что происходит. Я гладила её по голове и думала: только бы она не заплакала. Только бы не заплакала. Потому что, если он услышит — будет хуже.

Мама вставала между нами и ним. Не как щит из фильма — она просто оказывалась там первой. Закрывала собой. Говорила тихо, мягко, будто гладила воздух руками. Иногда это помогало. Иногда — нет. И потом, когда всё затихало, она шла на кухню и долго мыла посуду, хотя посуда была чистой. Я слышала, как льётся вода, и понимала: это она так плачет. Без слёз, без звука. Просто вода.

Я росла тихой. «Тихая вода» — говорили учителя. Я сидела на последней парте, не поднимая глаз, боясь лишним движением привлечь внимание. Я извинялась, даже если меня не трогали. Просила прощения у стен, у воздуха, у собственного отражения в тёмном окне. Мне казалось, что если я буду незаметной, то ничего плохого не случится. Что мир можно переждать, как грозу, — сидя в углу и не дыша.

В школе было своё. Там я не пряталась за шкафом — там я пряталась в тетрадах. Училась хорошо, потому что это было единственное, что я могла контролировать. Пятёрки, аккуратный почерк, тихий голос на уроках. Учителя меня любили. «Спокойная девочка, не то что остальные». Я улыбалась в ответ. Я умела улыбаться. Научилась.

Дома я тоже умела. Улыбаться, когда внутри всё кричит. Молчать, когда хочется закричать. Говорить спокойным голосом, когда сердце колотится где-то в горле. Я научилась этому рано. Раньше, чем читать. Раньше, чем писать. Это был мой первый язык — язык выживания.

Я думала, что так живут все. Что в каждой квартире за закрытой дверью — своя батарея, свои шаги в коридоре, своя вода на кухне. Что это и есть норма. Что любовь — это когда тебя бьют, а потом жалеют. Что семья — это когда страшно, но ты всё равно остаёшься. Потому что больше нигде.

Но однажды я поняла: если я не поднимусь, мама умрёт. Не в переносном смысле, не в книжном. А на самом деле. Тихо, на кухне, с тряпкой в руках. Я не помню точно, когда это пришло. Помню только, что с этого дня что-то сдвинулось. Как будто внутри меня кто-то встал и сказал: хватит. Я ещё не знала, что буду делать. Но я знала, что дальше так нельзя.

Я не помню, в каком классе это было. Помню только, как однажды вечером я не пошла за шкаф. Как стояла в коридоре и слушала. Как дрожали руки. Как срывался голос. И как что-то во мне готовилось. Я ещё не крикнула. Но я уже стояла. И это было начало.

Глава 2. Щит из тонкого картона

Мне было тринадцать. Тот возраст, когда девочки собирают фантики и секреты, а я собирала в себе страх. Я уже знала азбуку шагов. Знала, когда можно выдохнуть. Знала, когда надо замереть.

В тот вечер он пришёл злой. Не пьяный — злой. Это было даже хуже: трезвая ярость, которая ищет, обо что удариться. Я сидела в своей комнате и делала уроки. Или делала вид. Учебник был открыт, но строчки расплывались. Я слушала.

Мама пыталась его успокоить. Как всегда — мягко, тихо, будто гладила воздух руками. Я слышала её голос: «Лёша, ну что ты, ну успокойся». И его — низкий, глухой, как будто из-под земли: «Не лезь». Потом — шаги. Быстрые. Потом — тишина. Такая тишина, что стало слышно, как капает вода из крана на кухне.

Он оттолкнул её. Она упала. Ударилась головой. Глухой звук — как будто стукнули по дереву. Я его до сих пор слышу. Не в ушах — в теле. Где-то под рёбрами, чуть левее. Как будто там что-то осталось навсегда.

Я не помню, как оказалась между ними. Просто в какой-то момент я уже стояла. Расставив руки. Смотрела ему в глаза — прямо, не мигая. И кричала: «Не трогай её! Ты больше никогда её не тронешь!» Голос был чужой. Не мой. Как будто кто-то другой говорил из меня — тот, кто жил во мне все эти годы и ждал. Тот, кто сидел за шкафом и копил. Тот, кто улыбался, когда хотелось кричать. Он дождался.

Он замахнулся. Я не закрылась. Не отступила. Я стояла и смотрела. И он опустил руку. Медленно, как будто она стала тяжёлой. Развернулся. Ушёл на кухню. Я слышала, как он наливает воду. Как звякает стакан. Обычные звуки. Но мир в тот момент был другим. Как будто что-то перевернулось и уже не могло вернуться обратно.

Я стояла и тряслась. Ноги не держали. Мама плакала. Обнимала меня. Говорила: «Дочка, ты что делаешь? Он же мог тебя убить». А я молчала. Я не могла сказать ей главного. Что я

уже была мертва внутри — не от него, а от того, что слишком долго жила в ожидании. Что мне было всё равно, что со мной будет. Я хотела только одного — чтобы она осталась жива.

Мы сидели на полу в коридоре. Мама держала меня обнимала. Я смотрела на батарею — ту самую, о которую она ударилась. На ней была маленькая вмятина. И я думала: вот. Вот теперь всё по-другому.

С того дня я стала щитом. Тонким. Картонным. Но щитом. Я брала на себя его удары. Отвлекала. Выводила из себя — чтобы он не трогал маму, сестру, брата. Я научилась быть взрослой в тринадцать. Научилась не плакать при нём. Научилась улыбаться, когда внутри всё кричит. Научилась говорить спокойным голосом, когда сердце колотится где-то в горле.

Я стала старшей. Не по возрасту — по роли. Я проверяла, закрыта ли дверь. Я знала, сколько выпито. Я умела разговаривать с ним, когда он был в плохом настроении. Я умела молчать так, чтобы он не заметил. Я умела быть незаметной и одновременно нужной. Я стала переводчиком между ним и остальными. Я стала буфером. Я стала тем, кем не должна была быть девочка в тринадцать.

Но за этот навык я заплатила дорого. Я перестала чувствовать себя ребёнком. Перестала верить, что кто-то может меня защитить. Я решила: защищать себя и других — только моя работа. И эта установка осталась со мной. Она не ушла, когда закончилось детство. Она не ушла, когда я выросла и уехала. Она просто стала тише — как радио на кухне, которое всё ещё слышно, если прислушаться.

Я научилась не просить помощи. Научилась не плакать при людях. Научилась быть сильной. И это слово — «сильная» — стало моим приговором. Потому что сильные не устают. Сильные не жалуются. Сильные справляются сами. Так я думала. Так я жила. И только много позже поняла: это не сила. Это броня. А под бронёй — та самая девочка, которая до сих пор сидит за шкафом и ждёт, когда всё закончится.

Глава 3. Иван: первый блин комом

Я вышла замуж в восемнадцать. Не по любви. Чтобы сбежать. Из дома, где пахло не приятно и страхом. От отца. От его криков. От его кулаков. Я думала: любой мужчина будет лучше, чем он. Я ошибалась.

Ивана я почти не помню. Из всего брака — две вещи. День рождения сына. И день развода. Всё остальное — серая пелена. Усталость. Голод. Бессонные ночи.

Сына я родила 28 января 2000 года. Это был самый счастливый и самый страшный день. Счастливый — потому что я держала на руках маленького тёплого человечка. Он смотрел на меня и верил, что я — весь его мир. Страшный — потому что я поняла: я одна. Иван не был рядом. Он вообще редко был рядом.

Я растила сына одна. В 90-е. Когда работы не было. Когда денег не было. Когда даже хлеб был роскошью. Я бралась за любую работу. Не спала ночами. Недоедала. Отдавала последнее сыну. Я помню, как стояла в очереди за детским питанием и плакала от бессилия. А потом вытирала слёзы. Улыбалась. И шла домой — кормить своего мальчика.

Помню, как стояла в очереди. Очередь длинная. Женщины молчат. У некоторых талоны. У некоторых — нет. Я считала копейки в кармане. Не хватало трёх рублей. Вышла из очереди. Села на лавочку. Заплакала. От бессилия. А потом вытерла слёзы. Встала. Пошла обратно. Потому что сын ждал дома.

Я недоедала. Отдавала последнее сыну. Не спала ночами. Училась. Работала. Выживала. Я не помню, как это выдержала. Наверное, злость. Или упрямство. Или любовь. Любовь к нему. К моему мальчику. К моей кровинке.

Потом я устроилась на ГОК. У меня стал постоянный доход. Это была победа. Не громкая. Тихая. Но победа.

Он рос. Он был моей опорой. С самого детства. Не жаловался. Не капризничал. Просто был рядом. Сам вставал в садик. Сам делал уроки. Сам помогал по дому. Я не проверяла его тетради. Не сидела над задачами. У меня не было времени. Но он учился сам. И учился хорошо.

Через три года мы развелись. Иван был не плохим человеком. Он просто был слабым. Он не умел быть мужем. Не умел быть отцом. Но он дал мне самое главное — моего сына. И за это я ему благодарна.

Глава 4. Витя: восемнадцать лет в аду ожидания

Я вышла замуж за Ивана, чтобы сбежать. Но настоящая любовь пришла ко мне не в белом платье, а с чужим обручальным кольцом на пальце. Его звали Витя. Он вошёл в мою жизнь, как ураган. Чтобы разрушить всё, что я выстроила. И заставить дышать только им.

Я часто думаю: почему меня потянуло именно к нему? Я уже знала, что такое боль. Видела пьяного отца с кулаками. Знала, что мужчины бывают жестокими. Но именно поэтому я и выбрала Витю. Он был знакомым. Его любовь, даже лживая, казалась настоящей.

Я познакомилась с ним в магазине автозапчастей. Я тогда искала работу. Он был моим начальником. Он устроил меня. И это было начало.

Он был женат. У него была семья, дом, статус. А я — мать-одиночка, пытающаяся выжить. Но он смотрел на меня так, как никто никогда не смотрел. Говорил слова, от которых кружилась голова. Я думала: «Если он меня так любит, значит, я чего-то стою». Я влюбилась. Полностью. Без остатка. С готовностью отдать себя в руки хозяина.

Он дарил мне цветы. Не букеты — просто одну розу. Или гвоздику. Говорил: «Это тебе. Просто так». Я хранила эти цветы. Засушивала. У меня была целая коробка. Я думала: «Он меня любит. Он просто не может уйти из семьи. Но он меня любит».

Он делал со мной всё, что хотел. Хотел приехать — приезжал. Хотел исчезнуть — исчезал на недели. Хотел унижить — унижал. Я терпела. Ждала. Писала сообщения, которые он не читал. Плакала по ночам, прижимая к себе сына. И думала: «Ну почему он не мой? Почему я не могу быть рядом с ним всегда?»

Я помню, как ждала его звонка. Каждый вечер. Смотрела на телефон. Не могла есть. Не могла спать. Просто смотрела на экран. И ждала. Если он не звонил — я не спала всю ночь. Утром шла на работу разбитая. Но я ждала. Потому что надеялась.

Самое больное — это иллюзия надежды. Он давал её по кусочкам. То скажет, что уйдёт от жены. То купит что-то дорогое. То вдруг скажет, что я — единственная, кто его понимает. А потом — тишина. И я снова ждала.

Через год после нашего знакомства его жена ушла. К другому. И я подумала: «Вот. Теперь он свободен. Теперь он придёт ко мне». Но он не пришёл. Он обвинил меня. Сказал, что это я разрушила его брак. Что это из-за меня она ушла. Кричал, что я специально влезла в их семью. Что я — причина всего его горя.

Я помню тот день. Он орал. А я стояла. И молчала. Не оправдывалась. Не кричала в ответ. Просто замерла. Как в детстве. Как за шкафом. Я снова была той маленькой девочкой, которая боится дышать. Только теперь я была взрослой. С сыном. С дипломом. С работой. Но внутри — всё та же забитая Наташа.

Но знаете, что произошло потом? Я вдруг поняла: я не обязана быть виноватой. Я не разрушала чужую семью. Я просто любила человека, который не умел любить в ответ. И я не должна нести этот груз.

Я сидела на кухне. Пили чай. Смотрела в стену. И вдруг сказала сама себе: «Хватит. Ты больше не будешь ждать. Ты не собачка, которая бежит за хозяином. Ты женщина, которая хочет жить».

Я сказала это вслух. И услышала себя. И поняла: это правда. Я больше не буду ждать. Не буду надеяться. Не буду терпеть. Я устала. И я выбрала себя.

Восемнадцать лет. Я прожила в режиме ожидания. От встречи до встречи. От звонка до звонка. Я перестала жить своей жизнью, потому что моя жизнь была его жизнью. Но теперь я знала: это не любовь. Это болезнь. И я начала лечиться.

Глава 5. Дом без окон

Этот дом я так и называла про себя — «Дом без окон». Нет, окна там были. Но они были страшные, разошедшиеся. Через них ничего не было видно. Поэтому — «Дом без окон».

Я покупала его дважды. Первый раз — просто зашла. Это был свой дом. Там были вишни выше крыши. И бесконечный лес в огороде. И такое было чудо: когда я прошла в глубь огорода, там взлетело тысяча бабочек. Может, меньше. Может, больше. Но они поднялись у меня над головой. Больше такого не было никогда. Я поняла: это мой дом.

Если бы вы знали, какой он был страшный. Там давно никто не жил. Да и не похож он был на дом. Скорее на склад грязной одежды и старой мебели. Повсюду был грибок. Как я с ним боролась — это просто не было сил. Там даже была печка. Просто находка. Но у меня не было денег на хороший дом.

И вот самое интересное. С первого раза я его не купила. Но через год мне опять предложили его купить. Причём мой наставник, отец Сергей, сказал: «Наташа, бери. Хозяин дома ушёл в монастырь. Или его забрали, чтобы спасти. Плохо у него было с психологическим здоровьем после смерти матери». Так я купила впервые в жизни — в 40 лет — своё жильё.

Да, я не знала, что мне с ним делать. Если бы вы чувствовали этот запах. Видели бы эту грязь. Мы с сыном только недели три оттуда всё вывозили. Разбирали печку. Просто ужас. Я не знала, как это всё буду строить. Но на тот момент Витя помогал мне. Не сильно. Но помогал. И спасибо ему за это.

Но основная забота и стройка легли на меня. Там не было ни света, ни газа, ни воды. Спасибо соседу Роме — он разрешил от него провести воду. И проводку в доме провёл. Сделали погребную яму. Я штукатурила и внутри, и снаружи. Бетон заливала вокруг дома. Помню, сосед сказал: «Наташья, — так он меня называл, — мне стыдно, что ты заливаешь фундамент, а я нет». А я была счастлива. У меня своё жильё. Это была моя большая победа.

Если честно, когда я уезжала, там уже было сделано всё. Мне было жалко расставаться. В глубине души там частичка меня осталась. Самое главное — когда я выходила на крыльцо вечером, пели кузнечики, лягушки, птички. Я пила чай или кофе. Это были самые сильные воспоминания.

Конечно, мы там с ребёнком насадили виноград, сливу, яблоню. Хотя там ничего не росло. Я сделала клумбы. У меня были разные цветы: лилии, розы, астры, тюльпаны, первоцветы. В общем, оранжерея. Мне так этого не хватает. Поэтому в Челябинске у нас на подоконнике всё в цветах.

Всё это время, пока я ждала Витю, я строила дом. Это было в 2015 году. Мы со Славиком начали стройку с нуля: пилили деревья, месили бетон, штукатурили стены. Сын пилил, а я вывозила. Мы жили в этом доме без воды, без отопления, грелись электричеством. Я вкладывала в этот дом всю свою боль, чтобы не думать о Вите. Заливала бетонные полы. Штукатурила стены. Клала плитку. Мои руки были в мозолях. Спина болела так, что я не могла разогнуться. Но я не останавливалась. Потому что, если я останавливалась — я начинала думать. А думать о Вите — это было больнее, чем бетонная плита, которая падала мне на ногу.

А в 2018 году Славика призвали в армию. Я осталась одна в этом доме. И тогда я поняла: этот дом — не мой. Мой дом — там, где я не боюсь. Я взяла ипотеку. Купила квартиру в Челябинске. Собрала вещи. Посадила Джесси в машину. И уехала в город, где не была ни разу. Так что стройка и переезд — это не две разные истории. Это одна эпопея длиною в четыре года.

Глава 6. Как я оставила дом

Я достроила дом. Не для себя — для сына. Чтобы ему было куда вернуться из армии. Он вернулся. Мы там жили ещё немного. Но я уже понимала: этот дом — не мой. Мой дом — там, где я не боюсь. А я боялась всего. И в один момент я поняла: надо уезжать.

Я собрала вещи. Посадила Джесси в машину. И уехала в Челябинск.

Дом остался. Как символ моей боли, которую я смогла превратить в стены и крышу.

Глава 7. Челябинск: город-испытание

Дорога в Челябинск длилась вечность. На машине от Домбаровки до Челябинска. С вещами. С Джесси. Моя бедная собачка всю дорогу стояла — боялась сесть. Я боялась того же. Но не могла остановиться. Я ехала в неизвестность.

Челябинск встретил меня красивыми огнями. Где-то у меня есть даже это видео. Я ехала по ночному городу. Смотрела на эти огни. И думала: «Ну вот. Начинается новая жизнь». Я думала, что стройка позади. Что дом без окон остался в прошлом. Что теперь будет легче.

Я не угадала. Всё началось заново. Только в другом городе. В другой области.

Я не видела квартиру, которую купила по ипотеке. Я вообще никогда не была в Челябинске. Знала только, что там есть дом, где я буду жить. Когда я приехала и открыла дверь, меня встретили два огромных кота. Они смотрели на меня как на чужую. Они были правы — я была чужой. Чужой в этом городе. В этой квартире. В этой жизни.

Квартира пропахла кошачьей мочой. И пахло бабушкой. Как вы знаете, бабушка была не ходячая. Мы договорились с Тamarой, что я буду ухаживать за ней. Она встретила меня не с радостью. Да и вообще она не умела радоваться. Всё, что она делала, — это проклинала весь мир.

Я понимаю Тamarу. Ей было тяжело ездить к бабушке. У неё своя семья. А бабушка просто измывалась над Тamarой. То приедь, то привези. Как маленький ребёнок. А самое главное — всё то же самое. Я выносила весь хлам на помойку. Всю старую мебель. Опять вставлять двери. Менять трубы. Класть кафель. Стелить линолеум.

Помню, этот ремонт длился, кажется, вечность. Когда я работала проводником, я отдала ключ бригаде. Пока я была в рейсе, перед моим днём рождения. И уехала в рейс. Приехала — они уже положили кафель, сделали ремонт в ванной.

Так я и делала — частями. То потолок натяну. То кафель положу. Уже не сама, конечно. Но, как выяснилось, я штукатурищик знатный. И здесь тоже штукатурила стены, клеила обои. И бесконечно отмывала всё. Если честно, долго ещё пахло кошачьей мочой. Отголоски. Бабушка, когда ходила, кормила кошек. Покупала старую рыбу и варила ее. Соседи с ума сходили от этого запаха. Представляете, как пропахло всё в квартире?

Короче, и в этой квартире я сделала капитальный ремонт. Опять. Заново. С нуля.

Но знаете, что я поняла? Я больше не боялась. Я знала: я справлюсь. Потому что я уже делала это. В доме без окон. Я штукатурила, заливала бетон, клала плитку. И здесь я сделала то же самое. Только теперь — для себя. Не для сына. Не для кого-то. Для себя.

И это было победа. Не просто ремонт. А доказательство. Что я могу. Что я не сломаюсь. Что я строю свою жизнь. Своими руками.

Первые недели были кошмаром. Я не могла найти работу. Устраивалась в суд — не взяли. На подстанцию скорой помощи — не взяли. Везде я была чужим человеком. Мне казалось, что весь мир против меня.

Я помню, как сидела на кухне в этой холодной квартире. Смотрела на котов, которые шипели на меня. И думала: «Господи, что я здесь делаю?» Джесси сидела у моих ног и смотрела на меня преданными глазами. Я гладила её и шептала: «Мы справимся. Мы обязательно справимся».

И мы справились. Я выучилась на проводника. И началась новая глава моей жизни.

Письмо первое. От той, которая ещё за шкафом

Я хочу остановиться. Перед тем как идти дальше. Я хочу показать тебе письмо. Оно пришло мне. От той, кем я была. От той, которая ещё за шкафом. Я прочитала его. И ответила. Может быть, ты узнаешь в нём себя. Может быть, ты тоже хочешь написать. Может быть, ты тоже хочешь ответить. Тогда — пиши. Я жду.

Дорогая Наташа.

Я пишу тебе из-за шкафа. Мне семь лет. Здесь темно. Здесь пахнет пылью и нафталином. Здесь я прячусь. Я слышу шаги. Тяжёлые. Нетвёрдые. Он идёт. Я зажимаю рот рукой. Чтобы не дышать. Чтобы не заплакать. Чтобы он не услышал. Рядом Юра. Рядом сестра. Мы молчим. Мы не плачем. Мы ждём. Когда всё закончится. Когда он уйдёт. Когда можно будет выйти.

Я знаю, что ты была здесь. Ты писала об этом. Ты помнишь. Ты знаешь. Ты знаешь, как это — бояться дышать. Ты знаешь, как это — замирать. Ты знаешь, как это — быть камнем.

Я хочу спросить тебя. Я хочу спросить: это правда? Можно выжить? Можно выйти? Можно стать кем-то? Я не верю. Я не верю, что можно. Я не верю, что есть дверь. Я не верю, что можно дышать. Я не верю, что можно жить.

Наташа, скажи мне. Пожалуйста. Это правда?

Твоя девочка за шкафом.

Мой ответ:

Да. Это правда.

Можно выжить. Можно выйти. Можно стать кем-то. Можно дышать. Можно жить. Можно быть счастливой.

Я знаю, ты не веришь. Я тоже не верила. Я сидела там же. В темноте. За шкафом. Я замирала. Я боялась. Я не видела двери. Я не знала, что она есть.

Но она есть. Дверь есть. Она всегда была. Просто ты её не видишь. Потому что темно. Потому что страшно. Потому что ты — маленькая. И ты не знаешь, что можно иначе.

Но можно. Я — доказательство. Я вышла. Я дышу. Я живу. Я счастлива. Не идеально. Не всегда. Но счастлива. Настоящей. Своей. Жизнью.

Ты сможешь. Не сразу. Не быстро. Но сможешь. Я обещаю. Я рядом. Я с тобой. Я никогда тебя не брошу. Ты — моя. Ты — я. И мы справимся. Вместе.

Твоя Наташа.

Конец первой части.

ЧАСТЬ II. ВСКРЫТИЕ

Здесь я — психолог. Я разберу свою жизнь на атомы и покажу тебе, какие шестерёнки я чинила, чтобы снова начать двигаться. Я расскажу, что такое приобретённая беспомощность и почему ты замираешь, когда на тебя кричат. Я объясню, почему ты выбираешь мужчин, которые делают тебе больно. Я покажу, как выйти из треугольника, в котором ты запуталась. В каждой главе будет кейс, разбор и инструмент.

Глава 1. Девочка за шкафом. Как перестать замирать

1. Кейс. Первый раз. Мне семь лет

Наша коммуналка пахнет кислым супом и дешёвым портвейном. В комнате темно, только из коридора падает полоска света на старый шкаф с отбитым углом. Я слышу тяжёлые, нетвёрдые шаги. Отец.

Я зажимаю рот рукой, чтобы не дышать. Сердце колотится так, что кажется — его слышно на всей улице. Рядом со мной, прижавшись, стоят брат Юра и маленькая сестра. Мы не плачем. Нас научили молчать, чтобы он не услышал.

Я смотрю в щёлку и вижу маму. Она стоит у двери, раскинув руки. Она встаёт между нами и ним. Она принимает удары, чтобы они не достались нам. Отец орёт, размахивает руками.

Мама что-то говорит тихо, просит. Он не слышит. Удар. Мама падает. Её голова бьётся о батарею. Глухой страшный звук.

И я... я не двигаюсь. Ноги как ватные. Я хочу закричать, выбежать, встать между ними. Но не могу. Я смотрю на это как будто фильм. Как будто всё происходит не со мной. Я была камнем.

Я не помню, сколько мы так стояли. Минуту? Час? Мне казалось — вечность. Я научилась отключать себя в эти моменты. Уходить внутрь, в пустоту. Мозг говорил: «Если не чувствовать — не будет больно». И я не чувствовала. Я была камнем.

Когда отец ушёл на кухню и загремел посудой, я вышла из-за шкафа. Подошла к маме, помогла встать. Она плакала. Я — нет. Слёзы застряли где-то внутри. Я просто стояла, как робот, и молча подавала ей мокрое полотенце, чтобы приложить к шишке.

Мне было семь. И в тот день я поняла: если я заговорю — умрёт мама. А может, и я.

2. Кейс. Второй раз. Мне тринадцать

Отец пришёл злой, как всегда. Мама пыталась его успокоить, но он оттолкнул её. Она упала и ударилась головой о батарею. Тот же глухой звук.

Но в этот раз я не замерла.

Что-то во мне сломалось. Или, наоборот, собралось. Я 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. 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.

Между этими двумя эпизодами — шесть лет. Шесть лет я замирала и молчала. Шесть лет я училась терпеть. Но в тринадцать я выбрала другое. Я выбрала действие.

3. Кейс. Что было между

Шесть лет. Шесть лет я замирала. Шесть лет я пряталась. Шесть лет я училась быть незаметной.

Я помню, как сидела за шкафом. Часами. В темноте. Я слушала. Я считала шаги. Я читала настроение по звуку. Я знала, когда можно выдохнуть. Я знала, когда надо замереть. Я знала всё. Я была экспертом по выживанию. Мне было восемь. Девять. Десять. Одиннадцать. Двенадцать.

Я помню, как в школе надо мной смеялись. Я не отвечала. Я просто замирала. Как за шкафом. Я помню, как учительница кричала на меня. Я не оправдывалась. Я просто замирала. Как за шкафом. Я помню, как мальчик толкнул меня. Я не дала сдачи. Я просто замирала. Как за шкафом.

Я замирала везде. В школе. Во дворе. Дома. Везде. Потому что это был мой способ выжить. Мой единственный способ. Я не умела драться. Я не умела кричать. Я не умела убежать. Я умела только замирать. И я замирала. Везде. Всегда. Со всеми.

4. Разбор. Что такое реакция «замри»

В психологии есть три реакции на опасность: бей, беги, замри. Это автоматические реакции. Они включаются, когда мы чувствуем угрозу. Они помогают нам выжить.

Бей. Ты нападаешь. Кричишь. Защищаешься.

Беги. Ты убегаешь. Физически или мысленно.

Замри. Ты замираешь. Отключаешься. Становишься камнем.

В детстве я не могла ни бить, ни бежать. Отец был сильнее. Убежать было некуда. Осталось только замереть. И моё тело запомнило это. Запомнило, что в опасности надо исчезнуть.

Почему это происходит?

Когда опасность слишком велика, когда нельзя ни убежать, ни дать сдачи, тело просто отключается.

Это защитный механизм. Он помогает не чувствовать боль. Не чувствовать страх. Не чувствовать ничего.

Но этот механизм остаётся с тобой. Даже когда опасность проходит. Даже когда ты вырастаешь. Даже когда ты в безопасности.

Ты продолжаешь замирать. В школе. На работе. В отношениях. Везде. Где чувствуешь угрозу. Даже если угрозы нет.

Ты не можешь говорить. Не можешь двигаться. Не можешь защищать себя. Ты просто замираешь. Как в детстве. Как за шкафом.

5. Разбор. Что такое приобретённая беспомощность

В 1967 году психолог Мартин Селигман ставил эксперимент на собаках. Одни собаки могли нажать на кнопку и избежать удара током. Другие — нет, у них не было кнопки. И когда у вторых появился шанс спастись, они даже не попытались. Они просто лежали и скулили. Они уже научились, что всё бесполезно.

Это называется приобретённая беспомощность. Это состояние, когда человек перестаёт верить, что его действия могут что-то изменить. Он сдаётся. Он не пытается. Он просто лежит и скулит.

Я была этой собакой.

Мой мозг запомнил: «В опасности надо замереть и стать невидимой». И эта программа работала. Во мне сидели убеждения:

«Я не имею права голоса».

«Если я скажу — будет хуже».

«Моё мнение ничего не решает».

«Так живут все».

«Я не могу ничего изменить».

Ирония в том, что во взрослой жизни это оцепенение перестало спасать. Оно стало убивать. Когда я молчала, меня унижали сильнее. Оцепенение привлекало хищников. Они чувствовали: вот она, слабая, можно бить.

Клетка, в которой я сидела, была не из прутьев. Она была из этих убеждений.

6. Разбор. Как травма живёт в теле

Травма — это не только воспоминание. Это реакция тела. Когда мы переживаем что-то страшное, наше тело включает режим выживания. И этот режим остаётся с нами. Даже когда опасность проходит. Даже когда мы вырастаем. Даже когда мы в безопасности.

Как это проявляется:

Сердце колотится.

Дыхание становится поверхностным.

Мышцы напрягаются.

Руки холодеют.

В горле ком.

Ноги ватные.

Тошнота.

Головокружение.

Это не слабость. Это физиология. Твоё тело пытается тебя спасти. Просто оно спасает тебя от прошлого, а не от настоящего.

Я до сих пор чувствую этот звук. Глухой. Как будто стукнули по дереву. Это голова мамы ударилась о батарею. Я слышу его не в ушах — в теле. Где-то под рёбрами, чуть левее. Как будто там что-то осталось навсегда.

7. Инструмент. Техника «Стоп-кадр»

Я долго жила между этими двумя крайностями: то замирала, как в семь лет, то бросалась спасать, как в тринадцать.

И то, и другое разрушало меня.

Всё изменилось, когда я пошла к психологу Светлане. Она сказала простую вещь:

— Наташа, когда ты чувствуешь, что замираешь или что тебя захлёстывает желание кого-то спасти — остановись. Сделай паузу. И спроси себя: что я вижу? Где я?

Дело в том, что страх и спасательство уводят нас из реальности. Мы перестаём видеть «здесь и сейчас». Мы видим прошлое. Того папу. Ту комнату. Тот ужас.

Техника «Стоп-кадр» возвращает нас в реальность. Она простая и работает мгновенно.

Как делать:

Когда чувствуешь, что замираешь или что тебя захлёстывает желание броситься спасать — сделай три вещи.

Первое. Остановись.

Прямо скажи себе мысленно или шёпотом: «Стоп. Я здесь. Я взрослая. Это не детство».

Второе. Посмотри вокруг.

Найди три вещи, которые ты видишь. Проговори их про себя. «Я вижу коричневый стул». «Я вижу белую кружку». «Я вижу, как за окном качается ветка».

Третье. Почувствуй тело.

Найди три ощущения. «Я чувствую, как спинка стула давит в спину». «Я чувствую, как пол холодный под ногами». «Я чувствую, как моя рука сжимает край стола».

Всё. Полминуты. Но этого достаточно, чтобы разорвать старый сценарий. Ты перестаёшь быть той девочкой за шкафом. Ты становишься взрослым человеком, который видит комнату, стул, кружку. Ты чувствуешь своё тело. Ты — здесь. Ты — в безопасности.

Почему это работает?

Когда ты перечисляешь предметы и ощущения, твой мозг переключается с эмоционального центра на рациональный. Страх отпускает. Ты можешь дышать. Ты можешь выбирать, что делать. Ты можешь сказать «нет».

8. Инструмент. Дыхание 4–7–8

Это вторая техника. Она помогает успокоить тело.

Вдох на 4 счёта.

Задержка на 7 счетов.

Выдох на 8 счетов.

Повтори 3–4 раза.

Это дыхание включает парасимпатическую систему — ту, которая отвечает за расслабление. Ты не можешь думать о прошлом, когда твоё тело расслаблено. Это физиология.

9. Инструмент. Упражнение «Где в теле мой страх»

Это упражнение я делала сама. И даю клиентам.

Шаг 1. Нарисуй тело.

Возьми лист бумаги. Нарисуй силуэт человека. Себя. Или просто контур.

Шаг 2. Отметь места страха.

Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было страшно. Где в теле ты чувствовала страх? В груди? В животе? В горле? В ногах? Отметь эти места на рисунке. Красным. Или чёрным. Как хочешь.

Шаг 3. Отметь места тепла.

А теперь вспомни ситуацию, когда тебе было тепло. Где в теле ты чувствовала тепло? В сердце? В руках? В щеках? Отметь эти места. Зелёным. Или жёлтым. Как хочешь.

Шаг 4. Посмотри.

Что ты видишь? Где больше красного? Где больше зелёного? Есть ли места, где и то, и другое? Как это связано с твоей жизнью сейчас?

Шаг 5. Сохрани.

Сохрани этот рисунок. Через месяц, через год, посмотри на него. Ты удивишься, как изменилось твоё восприятие.

10. Инструмент. Упражнение «Что я чувствую сейчас»

Это упражнение для тех, кто хочет вернуться в тело.

Шаг 1. Остановись.

Остановись. Прямо сейчас. Где бы ты ни была. Что бы ты ни делала.

Шаг 2. Закрой глаза.

Закрой глаза. Сделай глубокий вдох. Медленный выдох.

Шаг 3. Спроси себя.

Спроси себя: «Что я чувствую сейчас?» Не думай. Просто почувствуй. Что в теле? Тепло? Холод? Напряжение? Расслабление? Боль? Покой?

Шаг 4. Назови.

Назови то, что чувствуешь. Вслух. Или про себя. «Я чувствую напряжение в плечах». «Я чувствую тепло в груди». «Я чувствую тяжесть в ногах».

Шаг 5. Побудь с этим.

Побудь с этим ощущением. Не убегай. Не меняй. Просто побудь. Дыши. Смотри. Слушай.

Шаг 6. Открой глаза.

Открой глаза. Посмотри вокруг. Ты здесь. Ты в теле. Ты в настоящем.

11. Инструмент. Упражнение «Я не там»

Это упражнение для тех, кто часто возвращается в прошлое.

Шаг 1. Вспомни.

Вспомни ситуацию, когда ты замерла. Когда ты не могла говорить. Когда ты не могла двигаться. Когда ты была камнем.

Шаг 2. Скажи себе.

Скажи себе: «Это было тогда. Это не сейчас. Я не там. Я здесь. Я взрослая. Я в безопасности».

Шаг 3. Посмотри вокруг.

Посмотри вокруг. Найди три вещи. Назови их. «Я вижу стол. Я вижу чашку. Я вижу окно».

Шаг 4. Почувствуй тело.

Почувствуй тело. Найди три ощущения. «Я чувствую, как стул подо мной. Я чувствую, как воздух на коже. Я чувствую, как сердце бьётся».

Шаг 5. Скажи себе.

Скажи себе: «Я не там. Я здесь. Я в безопасности. Я могу говорить. Я могу двигаться. Я могу выбирать».

12. Личный пример

Я до сих пор пользуюсь этими техниками. Когда чувствую, что вот-вот снова стану камнем или брошусь спасать того, кто меня не просил.

Я останавливаюсь. Смотрю на три вещи. Чувствую три ощущения. И говорю себе: «Я здесь. Мне не семь и не тринадцать. Я в безопасности».

И я могу дышать. Могу выбирать. Могу сказать «нет». Могу не вмешиваться туда, где меня не звали. Могу не исчезать.

13. Попробуй прямо сейчас

Если ты читаешь это и чувствуешь, как внутри что-то сжимается, — остановись. Посмотри вокруг. Найди три вещи. Почувствуй три ощущения.

Ты живёшь здесь, а не в прошлом. Ты можешь выбирать.

Вопросы для себя:

Где в теле я чувствую страх?

Что происходит с моим дыханием, когда я боюсь?

Какие звуки, запахи, прикосновения возвращают меня в прошлое?

Что помогает мне вернуться в «здесь и сейчас»?

Что я чувствую сейчас?

Это первый шаг. Сделай его.

Вывод

В семь лет я замирала. В тринадцать — бросалась в бой. Сегодня я умею выбирать. Техника «Стоп-кадр» — мой первый ключ. Дверь открыта. Выходи.

Глава 2. Тело помнит. Как травма живёт в теле

1. Кейс. Глухой звук

Я до сих пор слышу этот звук. Глухой. Как будто стукнули по дереву. Это голова мамы ударилась о батарею. Тогда, в тринадцать. В тот вечер, когда я встала между ними.

Я слышу его не в ушах. Я слышу его в теле. Где-то под рёбрами. Чуть левее. Как будто там что-то осталось. Навсегда. Как заноза. Как осколок. Как тень.

Прошло много лет. Я выросла. Я уехала. Я стала психологом. Я написала книгу. Но когда я слышу резкий звук — удар, грохот, крик — моё тело сжимается. Плечи поднимаются. Дыхание замирает. Сердце колотится. Я снова становлюсь той девочкой за шкафом. Хотя я — взрослая. Хотя я — в безопасности. Хотя угрозы нет.

Тело не знает, что я выросла. Тело живёт в прошлом. Тело помнит всё. Даже то, что я забыла. Даже то, что я вытеснила. Даже то, что я не хочу помнить.

2. Кейс. Как я узнала, что тело помнит

Я узнала это случайно. Я тогда только начала работать с психологом. Светлана. Я рассказывала ей про отца. Про детство. Про страх. Я говорила. И говорила. И говорила. Я думала, что если я всё расскажу — станет легче. Но легче не становилось.

И тогда Светлана сказала:

— Наташа, а что чувствует твоё тело, когда ты это рассказываешь?

Я не поняла. Я сказала:

— Что? Какое тело? Я же рассказываю. Я же говорю. Я же помню.

Она сказала:

— Тело. Твоё тело. Где в теле ты чувствуешь то, что рассказываешь?

Я закрыла глаза. Я прислушалась. И вдруг я почувствовала. В груди. Камень. Тяжёлый. Холодный. Давит. В горле — ком. В ногах — вата. В плечах — напряжение. Я никогда раньше этого не замечала. Я жила в голове. Я всё анализировала. Я всё объясняла. Но я не чувствовала тело. Я не знала, что тело тоже помнит. Я не знала, что тело тоже болит. Я не знала, что тело тоже живёт в прошлом.

3. Кейс. Первый телесный психолог

Я не сразу пошла к телесному психологу. Я долго не верила, что это работает. Я думала: «Как можно вылечить душу через тело? Это же разные вещи». Но Светлана сказала: «Попробуй. Хуже не будет». И я пошла.

Первый раз был странным. Мы не разговаривали. Мы просто дышали. Я лежала на кушетке. Закрывала глаза. И дышала. Психолог говорил: «Почувствуй, где в теле ты чувствуешь напряжение». Я чувствовала. Я говорила: «В плечах». Он говорил: «Побудь с этим. Не убегай. Просто побудь». Я была. Я чувствовала. Я плакала. И напряжение отпускало. Немного. Но отпускало.

Потом мы делали другие упражнения. Мы «заземлялись». Мы «сканировали тело». Мы «дышали в боль». Мы «разговаривали с телом». Это было странно. Это было необычно. Это было трудно. Но это работало. Медленно. Постепенно. Но работало.

4. Кейс. Как я училась чувствовать тело

Я училась чувствовать тело. Каждый день. Сначала — по пять минут. Потом — по десять. Потом — по двадцать.

Я ложилась. Закрывала глаза. И «сканировала» тело. От макушки до пят. Я спрашивала себя: «Что я чувствую в голове? Что я чувствую в шее? Что я чувствую в плечах? Что я чувствую в груди? Что я чувствую в животе? Что я чувствую в ногах?»

Сначала я ничего не чувствовала. Тело было «немым». Оно молчало. Оно не хотело говорить. Оно привыкло молчать. Оно привыкло, что его не слышат. Оно привыкло, что его игнорируют. Оно привыкло, что его бьют. Оно привыкло, что его не любят.

Но постепенно. Очень постепенно. Тело начинало говорить. Я чувствовала тепло. Я чувствовала холод. Я чувствовала напряжение. Я чувствовала боль. Я чувствовала тяжесть. Я чувствовала легкость. Я чувствовала жизнь.

5. Кейс. Как я узнала, что тело можно исцелить

Однажды я лежала. Дышала. Сканировала. И вдруг я почувствовала. Не камень. Не ком. Не вату. Тепло. В груди. Мягкое. Тёплое. Живое. Я заплакала. Потому что я никогда раньше этого не чувствовала. Потому что я думала, что там только камень. Только боль. Только пустота. А там было тепло. Там была жизнь. Там была я.

Я поняла: тело можно исцелить. Не сразу. Не быстро. Но можно. Тело — это не приговор. Тело — это не боль. Тело — это дом. Дом, в котором я живу. Дом, который я могу обустроить. Дом, который я могу полюбить.

6. Разбор. Как травма живёт в теле

В психологии есть понятие «телесная память травмы». Это когда травма запоминается не только в голове, но и в теле. Мышцы. Дыхание. Пульс. Всё это хранит воспоминания. И всё это работает автоматически. Даже когда ты не помнишь. Даже когда ты не думаешь. Даже когда ты не чувствуешь.

Как это проявляется:

Тело сжимается. Плечи поднимаются. Спина напрягается. Кулаки сжимаются. Дыхание останавливается. Или становится поверхностным. Или прерывистым. Сердце колотится. Или замирает. Или бьётся неровно. Руки холодеют. Или немеют. Или трясутся.

Ноги становятся ватными. Или каменными. Или слабыми.

В горле появляется ком. Или спазм. Или сухость.

В животе — тяжесть. Или пустота. Или тошнота.

Это не слабость. Это физиология. Твоё тело пытается тебя спасти. Просто оно спасает тебя от прошлого. А не от настоящего.

7. Разбор. Что такое реакция «замри» в теле

В психологии есть три реакции на опасность: **бей, беги, замри**. Это автоматические реакции. Они включаются, когда мы чувствуем угрозу. Они помогают нам выжить.

Бей. Ты нападаешь. Кричишь. Защищаешься. Тело напрягается. Кулаки сжимаются. Кровь приливает к мышцам.

Беги. Ты убегаешь. Физически или мысленно. Тело мобилизуется. Сердце колотится. Дыхание учащается.

Замри. Ты замираешь. Отключаешься. Становишься камнем. Тело цепенеет. Дыхание останавливается. Пульс замедляется.

В детстве я не могла ни бить, ни бежать. Отец был сильнее. Убежать было некуда. Оставалось только замереть. И моё тело запомнило это. Запомнило, что в опасности надо исчезнуть. Запомнило, что в опасности надо стать камнем.

И теперь. Когда я слышу резкий звук. Когда на меня кричат. Когда я чувствую угрозу. Даже если угрозы нет. Тело включает эту программу. Оно замирает. Оно цепенеет. Оно становится камнем. Как тогда. Как в детстве. Как за шкафом.

8. Разбор. Что такое телесная терапия

Телесная терапия — это направление в психологии, которое работает с телом. Не только с головой. Не только со словами. А с телом. С дыханием. С движением. С ощущениями.

Почему это работает:

Тело помнит то, что забыла голова. И иногда тело нужно «разбудить». Чтобы оно отпустило. Чтобы оно расслабилось. Чтобы оно исцелилось.

Тело — это не «приложение» к голове. Тело — это часть тебя. И если тело напряжено — напряжена и ты. Если тело болит — болит и душа. Если тело расслаблено — расслабляешься и ты.

Через тело можно вернуться в «здесь и сейчас». Потому что тело всегда здесь. Тело всегда сейчас. Тело не живёт в прошлом. Тело живёт в настоящем. Просто оно помнит прошлое.

Что делают на телесной терапии:

Заземление. Ты чувствуешь опору. Пол под ногами. Стул под тобой. Землю под тобой. Ты возвращаешься в тело. В настоящее. В безопасность.

Сканирование тела. Ты проходишь вниманием по телу. От макушки до пят. Ты замечаешь. Ты чувствуешь. Ты называешь. Ты возвращаешься в тело.

Дыхание. Ты дышишь. Глубоко. Медленно. Спокойно. Ты насыщаешь тело кислородом. Ты расслабляешь мышцы. Ты успокаиваешь нервную систему.

Движение. Ты двигаешься. Медленно. Осознанно. Ты позволяешь телу говорить. Через движение. Через танец. Через потягивание. Через что угодно.

Разговор с телом. Ты спрашиваешь тело: «Что ты чувствуешь? Что тебе нужно? Чего ты хочешь?» И слушаешь. И отвечаешь. И даёшь телу то, что ему нужно.

9. Разбор. Почему тело нужно исцелять

Многие думают, что если они «всё поняли» — этого достаточно. Что если они «проработали травму» в голове — тело само успокоится. Это не так. Тело — это отдельная система. Тело нужно исцелять отдельно.

Что бывает, если не исцелять тело:

Ты продолжаешь замирать. Хотя знаешь, что можно не замирать.

Ты продолжаешь напрягаться. Хотя знаешь, что можно расслабиться.

Ты продолжаешь болеть. Хотя знаешь, что можно быть здоровой.

Ты продолжаешь жить в прошлом. Хотя знаешь, что можно жить в настоящем.

Ты продолжаешь чувствовать боль. Хотя знаешь, что можно чувствовать тепло.

Что бывает, если исцелять тело:

Ты перестаёшь замирать. Ты можешь двигаться. Ты можешь говорить. Ты можешь защищать себя.

Ты перестаёшь напрягаться. Ты можешь расслабиться. Ты можешь отдыхать. Ты можешь спать.

Ты перестаёшь болеть. Ты чувствуешь себя лучше. Ты чувствуешь себя живой.

Ты перестаёшь жить в прошлом. Ты живёшь в настоящем. Ты живёшь здесь и сейчас.

Ты перестаёшь чувствовать боль. Ты чувствуешь тепло. Ты чувствуешь радость. Ты чувствуешь жизнь.

10. Инструмент. Упражнение «Сканирование тела»

Это упражнение я делаю сама. И даю клиентам. Оно простое. Но оно работает.

Шаг 1. Ляг.

Ляг. Удобно. Расслабленно. Закрой глаза. Положи руки на живот. Или на грудь. Как хочешь.

Шаг 2. Дыши.

Сделай глубокий вдох. Медленный выдох. Ещё раз. Ещё раз. Дыши спокойно. Дыши медленно. Дыши глубоко.

Шаг 3. Пройдись по телу.

Пройдись вниманием по телу. От макушки до пят. Медленно. Постепенно. Не торопись.

Почувствуй голову. Что в голове? Тяжесть? Легкость? Напряжение? Тепло?

Почувствуй шею. Что в шее? Спазм? Свобода? Боль? Покой?

Почувствуй плечи. Что в плечах? Напряжение? Расслабление? Камень? Пустота?

Почувствуй грудь. Что в груди? Тепло? Холод? Давление? Свобода?

Почувствуй живот. Что в животе? Тяжесть? Легкость? Пустота? Наполненность?

Почувствуй ноги. Что в ногах? Вата? Камень? Тепло? Холод?

Почувствуй ступни. Что в ступнях? Опора? Пол? Земля? Тепло?

Шаг 4. Назови.

Назови то, что чувствуешь. Вслух. Или про себя. «В голове — тяжесть». «В плечах — напряжение». «В груди — тепло». «В животе — пустота». «В ногах — усталость».

Шаг 5. Побудь.

Побудь с этими ощущениями. Не меняй их. Не убегай от них. Просто заметь. Просто прими. Просто побудь.

Шаг 6. Вернись.

Вернись. Медленно. Открой глаза. Потянись. Улыбнись. Ты — здесь. Ты — в теле. Ты — в настоящем.

11. Инструмент. Упражнение «Заземление»

Это упражнение для тех, кто чувствует, что «улетает». Что теряет связь с телом. Что проваливается в прошлое.

Шаг 1. Сядь.

Сядь. Удобно. Расслабленно. Почувствуй стул под собой. Почувствуй пол под ногами.
Шаг 2. Почувствуй опору.

Почувствуй, как стул держит тебя. Почувствуй, как пол держит тебя. Почувствуй, как земля держит тебя. Ты — не в воздухе. Ты — на земле. Ты — в безопасности.

Шаг 3. Назови пять вещей.

Назови пять вещей, которые ты видишь. Пять вещей, которые ты слышишь. Пять вещей, которые ты чувствуешь кожей. Это возвращает тебя в «здесь и сейчас».

Шаг 4. Скажи себе.

Скажи себе: «Я здесь. Я в теле. Я в настоящем. Я в безопасности. Я — есть».

Шаг 5. Побудь.

Побудь с этим. Минуту. Две. Три. Просто побудь. С собой. С телом. С жизнью.

12. Инструмент. Упражнение «Дыхание в боль»

Это упражнение для тех, кто чувствует боль в теле. И хочет её отпустить.

Шаг 1. Найди боль.

Закрой глаза. Найди, где в теле ты чувствуешь боль. Или напряжение. Или тяжесть. Найди это место.

Шаг 2. Дыши в это место.

Представь, что ты дышишь в это место. Вдох — и воздух идёт туда. Выдох — и напряжение уходит. Вдох — и тепло приходит туда. Выдох — и боль уходит.

Шаг 3. Побудь.

Побудь с этим. Не торопись. Дыши. Чувствуй. Отпускай.

Шаг 4. Скажи.

Скажи этому месту: «Я тебя вижу. Я тебя слышу. Я тебя люблю. Я тебя отпускаю».

Шаг 5. Вернись.

Вернись. Медленно. Открой глаза. Потянись. Улыбнись. Ты — здесь. Ты — в теле. Ты — в жизни.

13. Инструмент. Упражнение «Разговор с телом»

Это упражнение для тех, кто хочет услышать своё тело.

Шаг 1. Спроси.

Закрой глаза. Спроси своё тело: «Что ты чувствуешь? Что тебе нужно? Чего ты хочешь?»

Шаг 2. Слушай.

Слушай. Не торопись. Тело может ответить. Может заплакать. Может напрячься. Может расслабиться. Может сказать что-то важное.

Шаг 3. Ответь.

Ответь телу. Скажи то, что оно хочет услышать.

«Я с тобой. Я тебя не брошу. Я тебя защищу. Я тебя люблю. Ты в безопасности. Ты не одна».

Шаг 4. Побудь.

Побудь с телом. Обними себя. Погладь себя. Скажи себе, что ты рядом.

Шаг 5. Запиши.

Запиши то, что ты чувствовала. Что тело сказало. Что ты сказала. Что изменилось.

14. Инструмент. Упражнение «Моё тело — мой дом»

Это упражнение для тех, кто хочет полюбить своё тело.

Шаг 1. Нарисуй тело.

Возьми лист бумаги. Нарисуй силуэт человека. Себя. Или просто контур.

Шаг 2. Отметь места боли.

Красным цветом отметь места, где ты чувствуешь боль. Где ты чувствуешь напряжение. Где ты чувствуешь тяжесть.

Шаг 3. Отметь места тепла.

Зелёным цветом отметь места, где ты чувствуешь тепло. Где ты чувствуешь легкость. Где ты чувствуешь радость.

Шаг 4. Посмотри.

Что ты видишь? Где больше красного? Где больше зелёного? Есть ли места, где и то, и другое? Как это связано с твоей жизнью сейчас?

Шаг 5. Скажи.

Скажи своему телу: «Ты — мой дом. Я тебя люблю. Я тебя берегу. Я тебя защищаю. Ты — моё. Я — твоя. Мы — вместе».

Шаг 6. Сохрани.

Сохрани этот рисунок. Через месяц, через год, посмотри на него. Ты удивишься, как изменилось твоё восприятие.

15. Личный пример

Я не сразу научилась чувствовать тело. Сначала я ничего не чувствовала. Тело молчало. Тело не хотело говорить. Тело привыкло молчать. Тело привыкло, что его не слышат. Тело привыкло, что его игнорируют. Тело привыкло, что его бьют. Тело привыкло, что его не любят.

Но постепенно. Очень постепенно. Тело начинало говорить. Я чувствовала тепло. Я чувствовала холод. Я чувствовала напряжение. Я чувствовала боль. Я чувствовала тяжесть. Я чувствовала лёгкость. Я чувствовала жизнь.

И однажды я почувствовала. Не камень. Не ком. Не вату. Тепло. В груди. Мягкое. Тёплое. Живое. Я заплакала. Потому что я никогда раньше этого не чувствовала. Потому что я думала, что там только камень. Только боль. Только пустота. А там было тепло. Там была жизнь. Там была я.

Я поняла: тело можно исцелить. Не сразу. Не быстро. Но можно. Тело — это не приговор. Тело — это не боль. Тело — это дом. Дом, в котором я живу. Дом, который я могу обустроить. Дом, который я могу полюбить.

16. Попробуй сейчас

Если ты читаешь это и чувствуешь, что тело напряжено, — остановись. Закрой глаза. Сделай глубокий вдох. Медленный выдох. Пройдись вниманием по телу. От макушки до пят. Что ты чувствуешь? Где напряжение? Где боль? Где тепло? Где жизнь?

Вопросы для себя:

Где в теле я чувствую страх?

Где в теле я чувствую боль?

Где в теле я чувствую тепло?

Что происходит с моим дыханием, когда я боюсь?

Что помогает мне вернуться в тело?

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.