

18+

Ты не знаешь себя.

Ум. Тело. Дух.

автор Iva Natali

Iva Natali

Ты не знаешь себя. Ум. Тело. Дух

«Издательские решения»

Iva Natali

Ты не знаешь себя. Ум. Тело. Дух / Iva Natali — «Издательские решения»,

Есть разговоры, после которых ты уже не та, что села за стол несколько часов назад. Эта книга — один из них. Про ум, который умеет убедить тебя почти в чём угодно. Про тело, которое всё это время знало больше, чем ты хотела знать. Про Дух, который ждал, пока ты наконец придёшь. Три стакана честности. Рассвет в конце. Ты думаешь, что знаешь себя. Проверь. Книга содержит нецензурную брань.

© Iva Natali

© Издательские решения

Содержание

Перед тем как начнём	6
Налей себе	7
Глава первая.	9
1.1	10
1.2	13
1.3	16
1.4	19
1.5	22
1.6	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Ты не знаешь себя Ум. Тело. Дух

Iva Natali

Иллюстрации ChatGPT OpenAI

© Iva Natali, 2026

ISBN 978-5-0071-2135-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Перед тем как начнём

Эта книга появилась не в тишине кабинета. Она появилась в жизни. В разговорах, встречах, потерях и находках. В пути, который интересен своими красками и разнообразием. В людях, которые приходили в нужный момент и уходили именно тогда, когда пора.

Александру и Варваре Вааль за то что познакомили с телесностью. Ирине Александровне Мышакиной за опору и поддержку, взгляд на себя. Ольге Гончаровой за сонастройку с энергией пламя. Виктории Найденовой за уникальный метод, который собрал меня воедино и открыл полные способности жить жизнь. Учителя не те, кто даёт ответы. Учителя те, кто задаёт вопросы, от которых уже нельзя отмахнуться. Спасибо, что были рядом.

Маме и папе. За жизнь.

Максиму. Ты ещё маленький и не знаешь, как много места ты занимаешь в моих мыслях и в моём сердце. Ты моя опора и мой главный урок одновременно. Спасибо, что выбрал меня своей мамой.

Моим близким, кто рядом сегодня. За тепло, дружбу, заботу, поддержку и любовь. С вами я сильнее.

И всем, кто проходил рядом в разные периоды. Тем, кто оставался. Тем, кто уходил. Вы все были нужны. Именно тогда. Именно такими.

Эта книга для вас. И для той, которой я тогда ещё не была.

Себе за смелость и проявленность. За веру и оптимизм.

С любовью и благодарностью за всё.

Налей себе

Сейчас три часа ночи или около того.

Не важно, где ты. Важно, что ты здесь. Значит, что-то внутри уже давно хочет поговорить по-настоящему. Не так, как ты говоришь днём. А вот так, как говорят только когда все уже спят и притворяться больше нет сил.

Я тоже думала, что знаю себя. Ну а как иначе? Столько лет с собой живу. Знаю, чего хочу, что люблю, чего боюсь. Знаю даже то состояние, что оставляют одни и те же грабли, и всё равно иду на них. Оказалось, показалось.

Я любила, теряла, предавала себя, собирала обратно. Писала об этом первую книгу, захлёбываясь слезами. А потом поняла, что исповеди мало. В ней жизнь без прикрас. А как показать то, что скрыто за этим? Как работает механизм, в котором мы проживаем свою единственную жизнь? И я решила поговорить об этом здесь.

Знаешь эти разговоры глубокой ночью, когда сидите тет-а-тет, уже непонятно какой по счёту стакан, и вдруг начинается:

«А я знаю что тебе скажу...»

И всё.

Понеслось.

То, о чём днём не собиралась говорить вообще. То, что давно вроде забыла. То, в чём даже себе признаваться было как-то неудобно. Горести, желания, обиды, секс, страхи, зависть, стыд. Вся та правда, которая почему-то особенно хорошо лезет наружу, когда ночь, никто не торопится и уже поздно изображать приличных людей.

Вот так я и хочу с тобой поговорить.

Без правильных ответов. Без попытки выглядеть умнее, лучше или правильнее, чем мы есть.

Не жди, что тебя тут пожалеют. Не жди affirmаций и нежных напутствий в конце каждой главы. Я не буду делать тебе приятно. Я буду делать тебе правду. Ту самую, которую ты уже давно знаешь, но предпочитаешь не трогать.

Здесь три части. Три стакана.

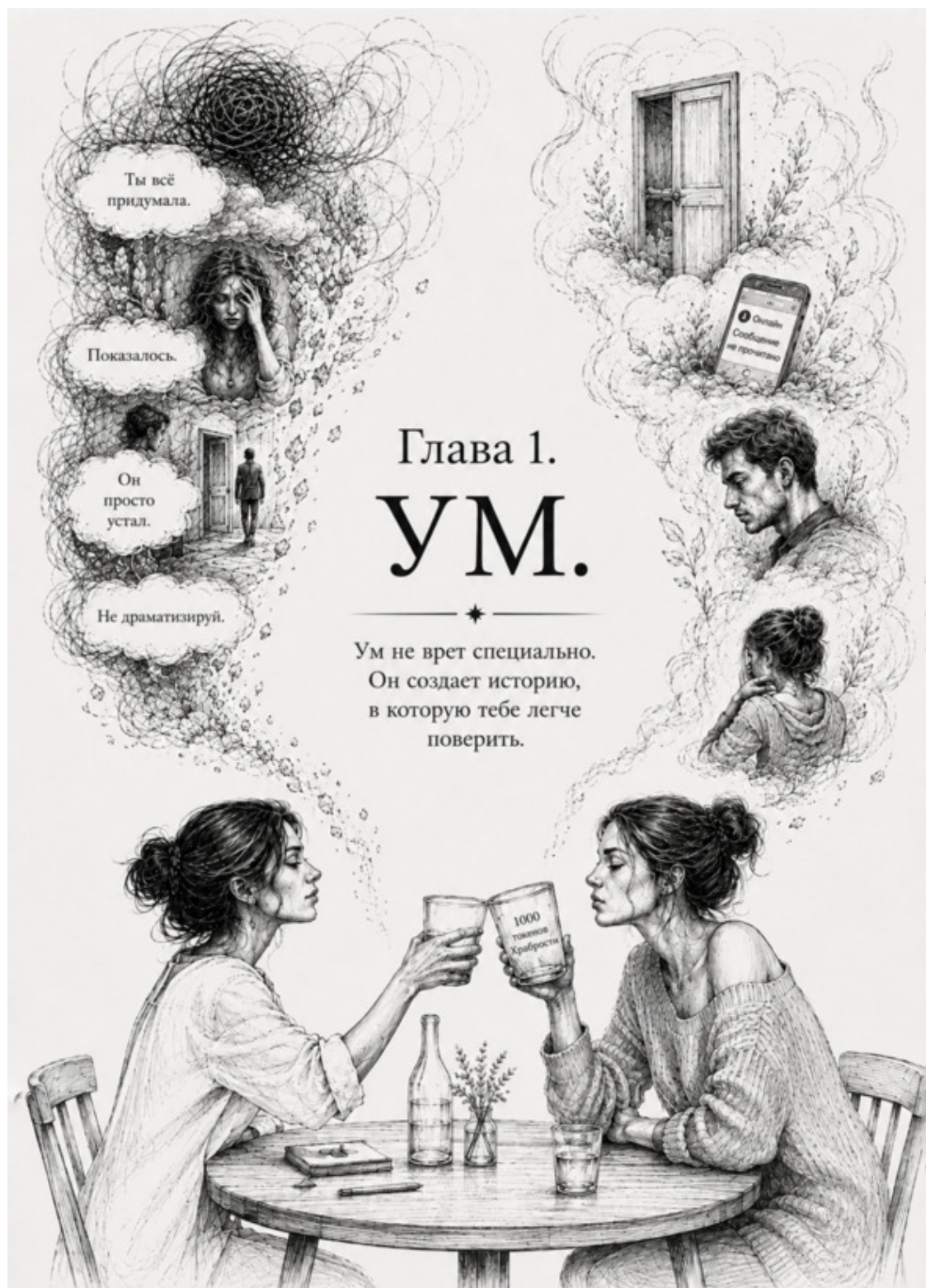
Первый про ум. Как ты думаешь, чьими мыслями, и почему всё понимаешь, но ничего не меняется.

Второй про тело. Всё, что ты делала с ним и чего не делала. Всё, что оно помнит без твоего разрешения.

Третий про то, во что ты веришь, зачем ты здесь и к кому обращаешься, когда совсем нет сил.

А в конце рассвет. Не хеппи-энд. Просто момент, когда всё выпито, всё сказано, и ты остаёшься один на один с собой. И это нестрашно. Это и есть ты.

Налей себе что-нибудь. Садись поудобнее. Начнём.



Глава первая.

УМ

Пей до дна. 1000 токенов Храбрости.

Ну что, наливай, поговорим. Первая идёт как по маслу, в охотку, чтобы дальше расслабон словить. Но тут не будет замещения, ты пьёшь храбрость, значит ты готова разобраться что к чему.

Кто контролирует твою жизнь? Ум считает, что он тут главный и всё контролирует. А по факту половину прячет от тебя. Он ленивый и его дело, чтобы не было дела. Храбрость первого стакана в том, чтобы это увидеть.

Я хочу чтобы ты увидела это сама. Без осуждения и надменности, я сама там же была. Ничего доказывать не надо. Просто читай. Где кольнёт, там про тебя. Этой ночью все спят, а мы посидим, потрындим как есть.

1.1

В голове двадцать вкладок и ни одной твоей

Представь, что твоя голова, где хранятся все твои мысли, это браузер с вкладками. Давай откроем твой браузер и посмотрим.

Что за вкладки у тебя открыты? И сколько из них твои? Вот где-то отложено платье, которое ты давно хотела, но так себе и не позволила. Где те мечты, которые ты когда-то гуглила, а они уже запылились? Эта вкладка высоко-высоко, среди тех шестидесяти, девяноста, про которые ты и забыла, что вообще открывала, что тебя это когда-то цепляло.

А в какой вкладке лежит твоя жизнь? Повседневная, рутинная. Твоя ли она вообще или чья-то ещё? Что ты на самом деле гуглишь у себя в голове каждый день? На что опираешься каждый день? Куда уходят твои мысли каждый день?

Все же знают, как устроена система. На каждую вкладку нужна отдельная ячейка энергии. И вкладка висит открытой до тех пор, пока ты не закроешь её сама, вручную. И на всё это уходит энергия. Твоя.

И знаешь, когда это виднее всего? Ночью. Днём ты хоть чем-то занята, а ночью браузер не закрывается. Ты лежишь, вроде спать пора, а он гудит. Когда ты в последний раз не могла уснуть, потому что голова гоняла одно и то же по кругу? Про что была та самая ночная жвачка, которую ты жевала и жевала, и никак?

А сколько раз ты прокручивала разговор, которого ещё даже не было? Придумывала, что скажешь ты, что ответят тебе, что ты на это. Или наоборот, отматывала назад тот, что давно прошёл, и всё искала, что надо было ответить тогда. Вкладка в жизни давно закрыта, а в голове висит открытая. И подгружается, подгружается.

И вот честный вопрос. Ты вообще можешь просто посидеть в тишине? Без телефона, без музыки, без мыслей. Просто сидеть. Или как только становится тихо, туда сразу лезет тревога, списки дел, чужие голоса, что-то недоделанное, кого-то ты забыла, кому-то должна? Тишина пугает. Потому что в тишине слышно, сколько всего у тебя открыто.

Сколько памяти занимают вкладки, которые ты больше никогда не откроешь? Те, про которые забыла. Те, про которые в моменте вспомнила, ахнула «ой, мне это надо», и они теперь лежат открытые. Но не востребованные вовсе.

А куда открыты те, которыми ты реально пользуешься каждый день, скроллишь туда-сюда? На кого они направлены? Дети, муж, быт, работа, задачи, рутина. Магазин. Лавочка. Десять тысяч шагов. Куда ведут твои вкладки? И на самом ли деле они твои?

Ты уверена, что это твои мысли, а не кто-то тебе их передал? Что эти вкладки не открыла тебе мама или бабушка? Из разряда: надо, надо думать об этом, надо заботиться, надо предупредить о том да о сём. Надо контролировать всё и всех. Надо тащить ответственность за всех. А иначе кто, кроме тебя?

Твои вкладки синхронизированы с того момента, где тебя воспитали. Ты их не открывала сама. Они подгрузились по синхронизации. А ты работаешь в них каждый день. Заходишь каждый день. И живёшь в них каждый день.

Но иногда открывается другое. То, что тебе правда нужно. Дом, фигура, работа, отношения, секс. Всё то, о чём мечтаешь и что прячешь за словами «это не для меня». Отношения с родителями, с детьми, с людьми вокруг. Может, ты давно хочешь свой бизнес, свой угол. Может, в тебе есть творчество, которое ты прячешь и думаешь: ну, это не для меня. И поэтому эта вкладка скорее не работает, чем работает.

А теперь честно. Кто всё это складывает? Кто держит это всё открытым? Из какого ресурса? Действительно ли всё зависит только от того, о чём ты думаешь? Действительно ли все эти вкладки надо держать активными и метаться между ними?

А что, если закрыть те, что тебе не принадлежат? Что, если пересмотреть всю систему ценностей и оставить только ту, что откликается тебе? Ни бабушке, ни дедушке, ни маме, ни папе. Ни тётке, ни внукам, ни жучкам, ни друзьям. Тебе.

Ты уверена, что не подхватила эту систему как сарафанное радио? Одну операционку на всех. А ты уверена, что нет индивидуальных настроек? Что ты не можешь настроить свою систему так, как хочешь ты?

А что, если убрать вечную уборку? Вечную готовку? Вечный контроль над всеми? Вот ты устала, сил нет, и ты уже не помнишь, что себе надо купить новые трусики или носочки. Себе. Про других-то ты помнишь на сто процентов. А про себя? Всем надо, всем же надо, кроме тебя. Ты подождёшь. Твоя вкладка всё равно открыта, висит себе где-то там. Ну когда-нибудь вспомнишь.

Вот и вопрос. Когда ты вспомнишь про ту вкладку, где твоя жизнь? А в ней ведь куча подпунктов. Когда ты купишь то самое платье? Когда влезешь в то самое платье? Потому что даже тренировки в этих вкладках пылятся. Нет же ничего сложного. Сохраню тренировку домой, на всякий случай. Пятнадцать минут в день я для себя найду.

И это опять обман. Потому что это вкладка. И эти пятнадцать минут ты для себя так и не находишь. Всё твоё время, двадцать четыре на семь, уходит в другие вкладки. В чужие. В чужие амбиции, чужие мечты, чужие потребности. Не в свои.

И вот тут ты уже приготовилась спорить. Закрывать вкладку это чем-то пожертвовать. «Я так не могу!» Ты уже отговорила себя, ещё до того, как я договорила. Успокойся. Никого в жертву превращать не будем.

Твоя операционка тянет ровно столько, сколько в ней открыто. Не больше. Производительность забита под завязку. Именно поэтому некуда добавить к этому всему ещё и себя. Ты перегреешься, будешь злиться и создавать конфликты.

Ты не вмещалась все эти годы в свою же жизнь.

Поэтому да. Заменить чужое на своё. Закрывать одну чужую вкладку. Не рядом, а вместо.

Да, это непривычно. Да, это странное чувство, поставить себя туда, где всегда стояли другие. Поменять приоритеты. А если скажут, что я эгоистка?

Понимаю твои переживания. Поэтому не всё сразу. Не сноси всю систему, не переворачивай жизнь за один вечер. Начни по одной. Одну чужую закрыла, одну свою открыла.

И вот на этом освободившемся месте наконец стоишь ты. И твоя энергия впервые идёт на тебя саму.

Так и начинаются изменения. С решения и с действия. А не с ещё одной пыльной вкладки «новая я».

1.2

Половина того, что ты про себя знаешь, тебе просто сказали. И ты поверила

Что, если я попрошу тебя сделать самопрезентацию? На сколько времени растянется эта презентация? Как ты себя разрекламируешь, о каких отличающих качествах скажешь? Сколько символов и времени тебе понадобится?

А чьими словами ты будешь рассказывать? От кого будут звучать эти фразы? Кого ты будешь вспоминать, говоря о себе?

Знаешь, мы росли каждый в своих условиях, но плюс-минус одинаково. Всегда слышали про себя что-то с малых лет. С малых лет нас кто-то оценивал. Даже когда ребёнок рождается, у него есть шкала Апгар, по которой его оценивают. Ты ещё вдохнуть толком не успела, а тебе уже выставили балл.

И понеслось. В саду ярлык, в школе ярлык, дома ярлык. Ты не выбирала ни одного. Тебе их выдали, а ты приняла за себя. И носишь этот чужой ярлык всю жизнь.

Дальше ты взрослеешь и обрастаешь новыми оценками, ярлыками, характеристиками. Сначала это кто-то сказал. Потом двор, друзья, игрушки. И вечное сравнение. «А вот Маша». «Посмотри на сестру». «Соседский мальчик уже, а ты». С кем ты себя сравнивала в детстве? А с кем тебя сравнивала мама, папа, бабушка, тётя и так далее? И заметь, сравнивали всегда так, что ты оказывалась чуть хуже. Чтобы старалась, для мотивации.

Нет ли в твоей презентации тех фраз, которые ещё тогда говорили? «Вся в отца». «В кого ты такая?». «Руки не оттуда растут». «Шило в жопе». «Не высовывайся». «Скромнее надо быть, тебе не стыдно?». «Тише воды ниже травы». «Художник от слова худо». Ты споришь, обижаешься и соглашаешься в итоге. А через двадцать лет ругаешь себя их голосом: «„Ну вот, всё как всегда.“» Ты не просто повторяешь их слова. Ты живёшь так, чтобы они оказались правы.

Ты до сих пор не научилась отделять то, что ты есть на самом деле, от того, какой тебя представляют окружающие. Пусть даже самые близкие, самые родные. Это же оценочное суждение. И каждый оценивает из своей системы ценностей, не из твоей.

А что про твою систему ценностей? Как ты оцениваешь себя? «Я неусидчивая». «Я не для больших денег». «Я сложная». «Характер говно». «Нелюдима». «Толстокожая». «Бросаю на полпути». Останови на секунду одну из них. Чей это голос сказал первым? Тому ты и поверила.

Насколько тщательно ты вообще познаёшь свой внутренний мир? Так, чтобы точно сказать: ««Да, вот это про меня, я вот такая.»»

Если бы тебе дали час выступить в Лужниках, и весь зал слушал тебя с открытым ртом, тебе было бы что сказать про себя? Целый час. Не про должность, не про то, чья ты жена и мать. Про себя. Ты бы смогла говорить про себя целый час без остановки?

Или речь закончилась бы через минуту, потому что дальше идут только чужие оценки? «Мне сказали, что я». «Меня всегда считали». «Про меня говорят, что я».

А теперь посади в этот зал своих. Родственников, детей, знакомых, друзей. Ты уверена, что они кивали бы в такт каждому твоему слову про себя? Или посмеивались бы: «Да это она всё придумала, это вообще не про неё».

Дело в том, что они совершенно не знают, какая ты. А то, что ты сама знаешь о себе, ты переняла только от них. Поверила и носишь, говоря: «Это я!».

Да, скорее всего, часть из того, что про тебя сказали, правда. Но какая часть? Кто-то хоть раз подчёркивал твои достоинства и сравнивал с другими в твою пользу? Была ли это лесть или же искренняя поддержка и мотивация?

Положа руку на сердце, выйдя перед многомиллионным залом и говоря про себя целый час, ты будешь перечислять только то, что знаешь сама? Или опять обопрёшься на чужое?

Я хочу, чтобы ты посмотрела в ту правду, которая по сути не твоя. Увидела оценки других людей, которые ты приняла за истину. И, возможно, опираясь на чужое мнение, ты в чём-то уже себе отказала. Где-то свернула не туда. Похоронила желание за «я не такая, это не для меня». «Не жили богато, нехуй начинать».

Ведь если тебе пришла идея в голову, значит, она пришла именно тебе. И не факт, что она придёт к кому-то ещё. Но, скорее всего, были ситуации, когда твоя идея будто приходила другому в голову и уже реализована, а ты внутри завидовала, что не поверила и не сделала тогда. Ты думала: «О, я же это придумала первой». А кто-то уже сделал, значит, не моё. Идея даётся раз, и есть шанс на её реализацию. Если ты не делаешь шагов, не закрепляешь за собой, её забирает другой. Это как переход хода. Тот, кто не спрашивал чужого мнения, а уже имел своё. Пусть даже неуверенное. Пусть даже «я пока только пробую». Но своё.

Представь, что тебе сейчас надо подготовить самопрезентацию на целый час в Лужниках. Попробуй хотя бы пять минут. Речь о себе. И я надеюсь, это не будет рассказ о том, как ты поверила в чужие слова и оказалась не в той точке, где на самом деле хотела быть.

Ты можешь дальше выходить на сцену своей жизни с чужой шпаргалкой. Удобно, привычно, все реплики знакомы. А можешь один раз выйти без неё. Молча. И сказать первое, что про себя знаешь сама, а не с чужих слов.

И вот тут поднимается страх. А вдруг загляну внутрь, а я там плохая? А вдруг они были правы? А вдруг без этих ярлыков там вообще пусто, и я никто?

Стоп. Ты сейчас опять делаешь то же самое. Оцениваешь. Хорошая, плохая, достаточная, никакая. Это всё та же линейка, просто теперь ты держишь её сама. Узнать себя это не выставить себе новую оценку. Это перестать оценивать вообще и начать смотреть.

Ты не хорошая и не плохая. Ты не оценка. Ты живой человек, которого с рождения мерили чужими баллами, а сам он себя ещё толком не видел. И там, внутри, не пусто. Там про тебя хранятся целые папки с файлами, в которые ты выбирала не верить. Не верила себе, чтобы угодить другим, быть удобной, не спорить, не выделяться, быть как все, НОРМАЛЬНОЙ.

Поэтому не спеши с приговором. Никто не заставляет тебя прямо сейчас родить идеальную речь о себе. Начни с малого. С одной фразы, которую ты знаешь про себя точно, сама, без чужих слов. Всего одна. Даже если это: «Я пока не знаю, какая я, но хочу узнать». Это уже твоя фраза. Первая. И она честнее всех чужих ярлыков, что ты носила годами. Она открывает дверь в удивительное и нерушимое путешествие к себе.

1.3

Ты бы не разговаривала так даже с врагом. А с собой почему-то можно

Чьими словами ты разговариваешь с собой, когда что-то идёт не по плану? Какие местоимения используешь по отношению к себе? Как внутри себя ты себя называешь? Обращаешься ли ты к себе: «моя королева», «моя богиня», «женщина моей мечты»?

Или ты говоришь: «Ой, блять, дура, опять я что-то сделала не так». И начинаешь себя ругать, как ругали тебя все ненавистные тебе люди на протяжении всей твоей жизни. И надо признать, это классная сборная солянка. Сборник восьмидесятых и девяностых, где все твои фразы можно ставить на повтор.

Я уверена, что у тебя есть целая библиотека обзываний в свой адрес. От разных людей, начиная с детства. Когда, возможно, соседка с пятого подъезда обозвала тебя как-то за то, что ты неправильно каталась на качелях. Или громко смеялась под её окнами. Или рвала сирень, которая ей дороже, чем эмоциональное состояние маленького человека.

Сколько ты насобирала обзывательств в свой адрес за всю жизнь? И как часто ты себе их перечисляешь? Я уверена, что есть даже фавориты. Те, которые ты используешь к себе постоянно. И вот в чём парадокс. Почему именно к себе? Почему ты выбрала именно такое отношение к себе? За что ты себя ругаешь настолько постоянно, что даже не можешь остановиться?

И ведь эта картотека пополняется и пополняется твоими неудачами. Даже взрослая, ты делаешь те же ошибки, что делала маленькой. Возможно, у тебя руки не из того места растут, и у тебя постоянно что-то из них валится. Как ты реагируешь на это? Смеёшься ли? Вспоминаешь ли, как папа или мама тебе сказали: «Ну, Маша-растеряша». Или: «Руки-крюки».

Повторяешь ли ты это себе каждый раз, когда ситуация повторяется? По аналогии с этим каждая последующая ситуация имеет своё название, своё обзывательство к себе. И ты его повторяешь, когда ситуация повторяется. А точнее, повторяется реакция на ситуацию. Когда тебе стыдно. Когда тебе обидно. Когда ты действительно в чём-то ошиблась. Ты начинаешь себя ругать одними и теми же словами.

Представь, что ту же самую ошибку сделал бы другой человек. Ты бы так же его обзывала, как обзываешь себя? Ты бы так же продолжала ему напоминать и грызть за ошибку, что была совершена уже десять минут назад? Я уверена, что ещё и когда ты ложишься спать, ты обязательно проводишь чекап ошибок за день. И обязательно себя поругаешь за то, что где-то косякнула.

Долго ли это будет продолжаться? И действительно ли ты веришь в то, что всё это заслужила? Что именно так к тебе и надо относиться? И что тебя тогда удивляет в том, что окружающие тоже могут это транслировать?

Что, приходя в родительский дом, тебя продолжают воспринимать как маленькую девочку и ругать, как маленькую девочку. А ещё родители очень любят вспоминать, как ты

была маленькая и косячила. Как ты себя чувствуешь в этот момент, взрослая тётя, которая уже сама сто раз всё поняла? И что ответить? И как себя защитить?

Почему настолько ты позволяешь оскорблять своего внутреннего ребёнка раз за разом, а потом удивляешься, что что-то не клеится? Если ты не веришь в себя и ругаешь себя за каждую провинность, откуда появится энергия на творчество, на создание твоих идей?

Никогда не думала, что стоит прекратить эту вакханалию и перестать себя оскорблять? Потому что никто такого не заслуживает. Да, провинности бывают у каждого. Да, и ошибки бывают похлеще, чем в детстве. И подороже. Но это не значит, что ты плохая. Это значит только одно: что ты ошиблась. Ты не дура и не идиотка. Ты поступила в той ситуации именно так, как поступила. Как привыкла. Такая была твоя реакция.

А ты почему-то обязательно решила себя вдобавок ещё и поругать. Чтобы точно запомнилось. Чтобы точно наказать себя и помнить: вот за это я была наказана, значит, так делать нельзя. Ты думаешь, что это освобождает тебя от дальнейших ошибок? А на самом деле это просто топит твою самооценку, чтобы ты не прыгала выше головы.

А теперь смотри, какая подмена. Ты ругаешь себя, чтобы стать лучше. Логика вроде честная: накажу, запомню, больше не повторю. Только работает наоборот. От того, что ты сто раз назвала себя душой, ты не стала умнее. Ты стала тише. Осторожнее. Меньше.

Ребёнок, которого постоянно шпыняют, не начинает лучше стараться. Он начинает бояться сделать. А значит, перестаёт пробовать. Твой внутренний ребёнок точно такой же. Каждым обзывательством ты не воспитываешь его, ты его гасишь.

Попробуй один раз по-другому. Когда что-то полетело из рук и уже готово вырваться привычное «ну дура, ну как всегда», поймай себя за секунду до. И спроси, как спросила бы у подруги, которую любишь: «Ну что, накосячила? С кем не бывает. Что теперь делать будем?» Не «какая я дура», а «что теперь делать будем». Это и есть разница между тем, кто себя топит, и тем, кто себя ведёт.

Но давай честно. В мелочах поймать себя ещё можно. А есть ситуации, где накрывает так, что ни о какой подруге не вспомнишь. Где ты не просто накосячила, а сорвалась. Где эмоция взяла верх, ты не удержала и натворила то, чего сама от себя не ожидала. Крикнула, швырнула, наговорила такого, что не вернуть, хлопнула дверью. И вот тут уже не яма, а чёрная дыра. Вина крутит живот, ночью не спишь, внутри на повторе: «Я ужасная, я всё сломала, это не исправить, я не имею права».

Давай разложу, что с тобой в этот момент происходит, чтобы ты могла это остановить.

Срыв это не про то, что ты плохая. Срыв это когда накопилось больше, чем ты вмещала, и оно прорвало. Ты долго терпела, тянула одна, не получала отдачи, глотала, была удобной, и в какой-то момент система не выдержала и рванула не туда. Это не оправдание поступку. Это объяснение, чтобы ты работала с причиной, а не топила себя в приговоре.

Смотри, где ловушка. В момент срыва глубинные ярлыки выстреливают все разом, очередью. «Это ты во всём виновата». «Это из-за тебя всё рушится». «Что, промолчать не могла». «Довела». «С тобой невозможно». «Мать называется». «Вот поэтому от тебя и уходят». И, что

важно, часто это даже не твои слова. Это то, что тебе когда-то напел кто-то. Муж, мать, свекровь, первый мужчина, вся та компания из твоих же первых глав. В аффекте ты хватаешь именно эти чужие фразы и лупишь ими себя по самому больному. То есть в худшую свою минуту ты добиваешь себя чужим голосом. Двадцать вкладок, и ни одна не твоя, даже вкладка «казни себя».

Как вытаскивать себя из этой дыры, по шагам.

Первое. Сначала действие, потом чувства. Пока острая ситуация не разрулена, вину отложи, ей не время. Сделай то, что сейчас реально нужно по ситуации. Где-то извиниться, где-то развести людей по углам, где-то просто выйти и закрыть за собой дверь, пока не наговорила лишнего. Руки и голову в дело, а не в заламывание. Себя стабилизируешь потом, сначала ситуацию.

Второе. Отдели поступок от себя целиком. Ты поступила плохо в этот раз. Это не равно «я плохая». Первое можно признать, исправить, извиниться и не повторять. Второе это ярлык, под которым можно только лежать и гнить. Виноватой в поступке быть можно. Приговаривать себя всю целиком нельзя.

Третье. Поймай, чьим голосом ты себя сейчас казнишь. Остановись и прислушайся, какими именно словами ты себя метелишь. «Из-за тебя всё рушится». «С тобой невозможно». «Сама виновата, что осталась одна». Чьё это? Кто первым тебе это сказал? Чаще всего в свой самый тёмный момент мы орём на себя не своим голосом, а голосом того, кто когда-то орал на нас. Как только услышала чужой голос, отбери у него микрофон. Это не истина о тебе, это старая запись.

Четвёртое. Дай себе то, что дала бы своему ребёнку в его худший момент. Ты бы не сказала испуганному, виноватому ребёнку «ну и мразь же ты». Ты бы обняла и сказала: «Так, плохо вышло, я рядом, давай разбираться». Ты имеешь право ровно на эти же слова к себе. Не «сама виновата», а «я с собой, мы это переживём».

Пятое. Из вины сделай изменение, а не яму. Вина полезна ровно одним: она показывает, что для тебя важно и что ты хочешь делать иначе. Возьми из неё вывод и действие на будущее. Всё остальное, самобичевание, бессонные ночи, крутящий живот, это не расплата и никому не помогает. Оно только выжигает тебя и делает следующий срыв ближе, потому что обессиленный человек срывается легче.

И самое главное. Ты не обязана в ту же секунду себя простить или тем более полюбить. «Моя королева, моя богиня» так сразу не выйдет, и не надо. Но ты можешь перестать себя добивать. Просто убрать кулак, даже если ещё больно. В обычный день это значит поймать себя на привычном «ну дура» и не продолжить. А в тяжёлый, в тот самый SOS, лови старый устав за руку и иди по этим шагам. Сначала будешь вспоминать про них с опозданием, когда уже наказала себя. Потом в процессе. Потом всё раньше. Это как мышца. Сильные не те, кто не падает. Сильные те, кто научился останавливать своё падение раньше, чем долетел до дна. Ради себя. И ради тех, кто рядом.

1.4

Ранит не жизнь, а кино, которое крутит твоя голова

Камера, мотор, поехали.

Как ты думаешь, кто режиссёр твоей жизни? Какие актёры играют твою жизнь? Кому ты отдала сценарий, и они действуют именно по нему? Кто-то же вклинивается в сценарий твоего фильма, который ты тщательно пытаешься снимать дубль за дублем. Кто-то вносит правки в сценарий, который по факту только твой.

А ведь ты режиссёр, постановщик и исполнительный продюсер своей жизни. Только то кино, которое ты решишь, будет сниматься и показываться на экране.

А теперь давай представим, что все актёры в твоём кино не случайны. Что ты реально создаёшь их сама, чтобы сюжет был интереснее. Ещё раз. Ты сама создаёшь актёров и героев своего кино. И они действуют именно так, как надо тебе. Не так, как хотят они, а так, как надо тебе. Потому что твоё кино только твоё и ничьё больше. Оно не принадлежит ни маме, ни папе, ни подруге. Ни бесячим прохожим, ни какому-то вонючему дядьке в очереди, который никак не может разобраться с продавщицей, сколько весит полкило конфет, которые он взял не по тому ценнику.

Ранит не жизнь, а кино, которое крутит твоя голова.

Ты целая съёмочная площадка, которая крутит кино изо дня в день. Ты подбираешь сценарии для тех или иных сцен. Но, к сожалению, у тебя есть только один дубль, и нет возможности переснимать. Поэтому дубль два, дубль три, дубль четыре, пять, шесть и семь крутятся только в твоей голове. Ты вечно переснимаешь один и тот же кадр и думаешь, как же в него добавить, чтобы был другой результат. Чтобы зрители почувствовали то или иное. А по факту ты этим бежишь от своих искренних чувств, тех, что чувствуешь прямо сейчас, в той самой сцене, которая уже снялась по твоему сценарию.

Это ответственность, которую ты берёшь за свою жизнь. Кино снимает не кто-то другой. Не кто-то другой пишет сценарий. Ты и есть создатель фильма под названием «моя жизнь».

Актёры подбираются именно по тому принципу, который они должны выполнять. Кто-то обязательно должен тебя ранить. Потому что ты главная героиня этого фильма, этого полного метра, который длится семьдесят, восемьдесят, а может быть, и девяносто лет. Кто-то обязательно должен насолить тебе так, чтобы сценарий следующих кадров переписался тобой, и ты начала писать другие сцены.

Кто-то уходит так неожиданно-негаданно из твоего фильма, что потом кажется, будто нет продолжения, и кадры разрываются. Но это не так. Это большой смысл, большая задумка автора этого фильма. Съёмки не прекращаются, меняются только сцены. Меняется сама жизнь актёра, актрисы, главного героя этого полного метра. Всё важно. Каждая часть важна. Каждая деталь важна.

И вот ты думаешь: а почему не может быть по-другому? Почему герой сцены не поступил именно так, не сделал именно эдак, как хотелось бы тебе? Почему вообще в твоём кино не так,

как хотелось бы тебе? А на самом деле всё именно так. Вдумайся. Всё именно так, как хотела бы ты, но не решалась себе сказать.

К сожалению, иногда в твоём кино присутствуют актёры, которые уже давным-давно сыграли свою роль. Но почему-то ты их держишь и бесконечно пихаешь в кадры. Зачем они тебе? Для чего? Почему так важно то чувство, которое ты испытываешь от повторяющейся сцены?

А сколько таких фильмов ты снимаешь про других?

Он замолчал, и вот ты уже досняла целый фильм: «разлюбил, уходит, ты плохая». Мама сказала сухо, и ты уже отсняла: «обиделась, я плохая дочь, теперь не звонит». Коллега не поздоровался, а у тебя уже полный метр: «меня подсаживают, за спиной что-то решили, скоро уволят». Подруга не ответила, и понеслось: «я ей надоела, она нашла поближе».

Мысль это не реальность. Кино в голове это не жизнь. Это плёнка, которая крутится до бесконечности, а ты веришь, будто это происходит на самом деле. Плёнки на все эти фильмы уходит столько, сколько кадров ещё даже не случилось. И это всё энергия. Огромная энергия, которая утекает в не-реальность. В то, чего нет. А могла бы идти в жизнь, в действия, в результат.

Ничего этого не случилось. Случилось только то, что он замолчал. Это факт, остальное кино.

И самое подлое: в этом кино всегда играют старые актёры. Чужие вкладки, чужие ярлыки, твой внутренний критик. Один кадр, и включились все прошлые главы разом. Поэтому больно не от факта, а от того, что фильм тащит за собой всё старое.

Чтобы из этого выйти, надо купить билет и сесть в кинозал. Можешь ещё попкорн прихватить. Ты солёный любишь или сладкий? Кинокомпания «Я накрутила» представляет... Вот мысль побежала. Вот она рисует худшее, дописываем на ходу, кто что подумал, а вот я, а вот она, а вот он... Ага, знакомый сюжет, я его уже видела. Стоп! Как только ты смотришь на мысль не изнутри неё, плёнка теряет власть. Между тобой и фильмом появляется кинозал. И в этом кинозале есть пространство до экрана, место, чтобы выдохнуть и вдохнуть, чтобы остановить нарастающий кортизольный сюжет.

Есть факт, его не переснять. Он уже вышел на большой экран. Это прошлое.

Не примеряй чужие роли на себя. Ты не знаешь, что на самом деле думал тот человек, почему он так сказал, что имел в виду. Ты это додумала. Написала за него реплики и обиделась на свой же монтаж. И режиссёр-постановщик получил пиздюлей. Ты опять пропустила себя через мясорубку. Отдай людям их роли обратно. Пусть играют своё, а не то, что ты им вписала. Ты пишешь только их существование в своём кино и всегда можешь это изменить.

И перестань додумывать сценарий за других. Каждый в твоём кино действует из себя, а не назло тебе. Роль каждого важна, но она не про тебя. Отпусти чужие сцены. Тебе хватает своей.

Когда вновь в тебе проснётся Кончаловский, держи билет в кинотеатр. Сеанс начинается сейчас, можно только успеть пописать.

Шаг первый. Осознать. Зайти в кинозал. Поймать сам факт, что ты опять в кино. Не внутри сюжета, а увидеть его со стороны: так, меня накрутило, я сейчас снимаю фильм. Уже одно это возвращает тебя из актёра в зрителя. Ты называешь вслух: «Это мысль. Не факт, не жизнь, а мысль».

Шаг второй. Остановить. Сесть на место. Не продолжать дубли, не доснимать. Сказать себе стоп, оборвать плёнку. Не бороться с мыслью, не спорить с ней, а просто не давать ей следующий кадр. Стоп, дубль не снимаем.

Шаг третий. Заменить. Начать смотреть кино. Спросить: «А чья это вообще мысль? Моя или мне её вписали?» Если это голос мамы, мужа, страха, старого сценария, то это не про реальность, это чужая запись. А если мысль не твоя и не про то, что есть на самом деле, значит, это ложь. И ложь можно заменить на факт. «Я сейчас в кинотеатре, а не в драме фильма». Сейчас факт, что ты это читаешь, а не то, что происходит на съёмках в твоей голове. Поэтому узнала сюжет, сворачивай сеанс, зря только деньги на попкорн потратила.

Три слова, чтобы держать в голове: осознать, остановить, заменить. И один вопрос-ключ поверх всего: «Чья это мысль? Если не моя, значит, ложь».

1.5

Чем крепче держишь руль, тем меньше видишь дорогу

Поехали, красотка, кататься. Крепче за баранку держи, шофёр.

Садись, пристёгивайся. Противотуманки включи. Только руль отдавать не собираешься, да? Ты за него вцепилась так, что костяшки побелели. И называешь это гордо: «Я держу всё под контролем».

А теперь честно. Ты не управляешь жизнью. Ты вцепилась в руль, чтобы всё было правильно, чтобы никто другой не взял управление. Это разные вещи.

Смотри, как ты едешь. Обе руки намертво на десять и два. Спина колом. Глаза в одну точку прямо перед капотом. Да-да, именно так, будто первый раз за рулём, а водишь уже десять, двадцать, сорок лет.

Ты так боишься, что что-то пойдёт не так, что вообще не смотришь по сторонам. А там, между прочим, жизнь. Море слева, горы справа, поворот к чему-то новому. А ты не видишь. Ты видишь только асфальт под колёсами и свой страх. И надпись: «Так надо, так положено, так правильно».

Вот тебе правда, от которой закладывает уши. Чем крепче держишь руль, тем меньше видишь дорогу. Всё внимание уходит на хватку, а не на путь.

Ты пытаешься проконтролировать всё. Как он ответит. Что она подумает. Во сколько все приедут, поедят, оденутся, выйдут. Проверить, напомнить, подстелить, предупредить. Ты не рулишь, ты вцепилась в каждую мелочь, будто отпусти на секунду, и машина улетит в кювет. Каждый день как серпантин на максималках.

А знаешь, почему ты так вцепилась? Потому что тебе внушили: «Расслабишься, и всё развалится». Потому что когда-то наказала и обвинила сама себя: «А вот я не сделала, а могла бы, и всё было бы по-другому. Держи, а то не сдюжишь». Это не твоя осторожность. Это чужой инструктор до сих пор орёт у тебя над ухом: «Не так повернула, не туда, руки держи, куда поехала, не знаешь, где право, а где лево. Хочешь хорошо, сделай сама».

И ты рулишь всю жизнь в режиме экзамена по вождению. С проверяющим на пассажирском, которого там давно нет.

Самое смешное, машина-то твоя. И дорога твоя. И никто, кроме тебя, не решает, куда ехать. Путаешь лево и право, поверни не туда, дай шанс развернуться другой реальности. А ты всё жмёшь на тормоз перед каждой лужей и ждёшь разрешения перестроиться через две сплошные.

Давай проверим, где ты пережимаешь. Ты можешь уехать на выходные и не звонить домой каждые два часа, все ли живы? Можешь отдать кому-то задачу и не переделывать за ним? Можешь не влезть в разговор и не поправить? Можешь просто ехать и не знать заранее,

что за поворотом? Можешь доверить другому организовать всё за тебя? Например, свой день рождения? Если на этом месте у тебя вспотели ладони, ну, ты поняла. Руль опять впился в руки, несите плоскогубцы.

А теперь про то, что это на самом деле. Контроль. Ты думаешь, он тебя бережёт. А он тебя выматывает. Вести машину, сжав всё в кулак, это не безопасно, это просто дико устать к вечеру. Ты приезжаешь домой выжатая, злая, с деревянными плечами, задница окаменела, так и до геморроя недалеко, столько всего таскать. Ты весь день не ехала, ты боролась с рулём.

Контроль врёт. Он обещает, что если ты всё удержишь, будет спокойно. Это подмена, спокойнее не становится. Становится только теснее. Потому что удержать всё нельзя. Дорога живая. Ты живая. Всегда вылетит что-то, чего ты не запланировала. Или ты, или в тебя.

Тебе легко говорить «разожми руку». А я одна, у меня двое или трое детей. Одна за рулём, одна за всё отвечаю, и если я отпущу, то реально некому подхватить. И это чистая правда. Когда ты мать, руль не блажь. Ты держишь, потому что за спиной дети, и если не ты, то никто. Тут страх отпустить не выдуманный, он честный.

Но смотри, в чём подвох. Даже когда ты правда одна за рулём, ты держишь куда больше, чем нужно. Ты контролируешь не только дорогу, но и погоду, и настроение встречных, и что подумает свекровь, и во что оделся ребёнок у бывшего. Часть руля это правда твоя ответственность. А часть это то, что ты схватила сверху, потому что привыкла держать всё. И вот эту часть, лишнюю, отпустить можно. Не бросить детей. А перестать рулить тем, что и так не в твоих руках.

Давай глянем, что ты везёшь в кузове. Потому что пока ты ответственно сжимаешь руль, сзади навалено столько, что рессоры стонут.

Вот муж. Толку с него как с пассажира мало, а доверять нельзя, потому что ты уже сто раз обжигалась. Попросила купить продукты, привёз не то, не туда и не тогда. И ты махнула рукой: проще самой. И взвалила на себя ещё и его мешок. Он теперь просто едет рядом, а ты и рулишь, и везёшь.

А вот другой муж. Ему-то доверять можно, он нормально всё делает. Но ты всё равно стоишь над душой. Проверяешь, поправляешь, переспрашиваешь, точно ли выключил, взял, довёз. И человек в какой-то момент опускает руки: раз всё равно перепроверят, чего стараться. Ты своим контролем сама превратила годного водителя в пассажира. А потом жалуешься, что везёшь одна.

А вот дети. И ладно бы маленькие. Ты несёшься спасать даже тех, кому уже за тридцать пять. Взрослый мужик или взрослая тётка с семьёй, а ты всё подстилаешь им соломку, звонишь, поел ли, оделся ли, не дует ли. Ты за рулём, а на заднем сиденье сидит сорокалетний детина, и ты везёшь его, будто ему пять. Он и рад бы сам порулить своей жизнью, да ты не отдаёшь.

А вот твои родители. Ты уже вроде взрослая, а с мамой снова девочка, которая не так свернула.

Тут руль выкручивается и в другую сторону. Теперь ты контролируешь мать. Что ей нельзя, с кем ей спать, этот твой хахаль не подходит, ты куда собралась, ты с кем, во сколько вернёшься. Взрослая женщина, а ты рулишь её жизнью, как своим ребёнком.

Или сын решает за мать, с кем ей жить, чтобы, не дай бог, какой нахлебник не присосался и наследство не увёл. Мать шагу не ступит, потому что сама уже вроде как не может, значит, надо всюду с ней, всё за неё. Ты и тут за рулём, только машина не твоя.

А вот взрослые дети. Тем, кому давно за восемнадцать, а ты за них порулить успеваешь. К врачу записать, документы подать, счёт оплатить, куда ж он сам, ребёнок же.

Ты держишь руль так крепко, что человек и не учится рулить сам. Зачем ему стараться, узнавать, разбираться, если мать всё сделает? Ты всех приучила, что за всё отвечаешь ты.

А потом сама же воешь: «Что ж они несамостоятельные, почему всё на мне, никто пальцем не пошевелит». Так а нахрена им шевелить, если ты не отдаёшь руль?

Ты растишь пассажиров и удивляешься, что вокруг одни пассажиры.

И сверху, как вишенка, вина. Позвонила мало, приехала редко, не то сказала, не так посмотрела. Вина это вообще любимый груз. Тяжеленный, бесполезный, а ты его возишь и возишь, и добавить всегда есть чего.

И вот ты вся такая за рулём, костяшки белые, а за спиной кузов, набитый чужими мешками. Мужнин мешок, детский, родительский, свекровкин, соседкин, и сверху мешок вины, самый большой. И ты думаешь, что это любовь и ответственность. А это просто чужой груз, который ты записала на себя.

А теперь честный вопрос. Сколько из этого правда твоё? Сколько твоих мешков? Что из этого кузова реально должна везти ты, а что чужие люди могли бы тащить сами, если бы ты хоть раз остановилась и выгрузила? Открывай пункт выдачи. Ой, как им не понравится!

Ты не обязана довозить всех. И быть удобным, молчаливым водителем-дальнобоем. Взрослые пусть возят своё сами. У них машины, руки и свои рули. Ты просто так привыкла хватать чужое, что уже не замечаешь, где кончается твой груз и начинается не твой.

Глубокий выдох. Разжать руль не значит бросить его и лететь в кювет с воплем «будь что будет». Нет. Это значит перестать душить баранку и начать вести спокойно.

Начни с малого. Разожми одну руку. Сними контроль с одной вещи, где и так ничего от тебя не зависит. Попробуй один раз не проверить, не напомнить, не переделать. Просто посмотреть, что будет. Ошибутся, накосячат, что-то разобьётся. Не беда, зато можно купить новое, можно посмеяться, можно показать другому, что он способен сам. А возможно, окажется, что это надо только тебе, а другим не надо, и ты за всех впрягалась каждый день, хотя могла заняться любимым делом для себя. Маску сделать или на массаж сходить.

Скорее всего, мир не рухнет. Дети поедят, взрослые доедут, дело делается, может, не как у тебя, но делается.

Потом разожми вторую руку. Куда-куда руль отпустила? Машиной надо же управлять немного. Замечаешь, тряски-то меньше? Машина едет ровнее, когда ты не воюешь с ней. И плечи опустились. И дышать можно.

А потом ты впервые за долгое время поднимаешь глаза от капота. И видишь дорогу. Ту самую, которую пропустила, пока держала. Оказывается, вокруг красиво. Оказывается, ехать можно в кайф, а не в тисках.

И вот когда руки наконец свободны, наступает самый страшный момент. Тишина. Ты не звонишь, не проверяешь, не спасаешь, не везёшь. И первая мысль: «А что теперь делать-то? Кто я, если не та, что тащит всех на себе?»

Не пугайся этой тишины. Это не пустота. Это освободившееся место. Впервые за годы в твоей машине есть свободные руки, свободный кузов и целый бак сил, который ты больше не сливаешь на чужие рули.

И вот теперь вопрос не кого мне ещё довезти, а куда хочу я. Что я отложила на потом, пока возила всех? Та самая маска на лицо, встречи, поездки. То дело, которое ты хоронила словами «не до себя». Вот на это теперь есть руки. И силы. И дорога.

Ты не перестаёшь быть матерью, дочерью, женой. Ты просто перестаёшь быть их бесплатным дальнбоем. И впервые за долгое время садишься за руль не чужой фуры, а своей машины. Своей Феррари.

Крепче за баранку держись, красотка. Теперь ты выбираешь, куда рулишь.

1.6

Чьи желания ты исполняешь всю жизнь так старательно

Хоть мы и сидим, но я приглашаю тебя на ужин в ресторан.

Проходи, присаживайся. Столик накрыт, свечи горят, я сегодня угощаю. В этом ресторане ты всю жизнь официант. Но сегодня твоё место в зале, открывай меню, выбирай что хочешь, за счёт заведения. А я расскажу тебе эту увлекательную историю твоей трудовой книжки.

Ты носишься по залу со смены на смену, поднос на подносе, и разносишь заказы. Только заказы не твои.

Столик номер один, мама. Заказ приняла ещё когда тебе было семь: «Моя дочь будет юристом. Или врачом. Что-то надёжное, это вам не картинки малевать». И ты понесла. Пять лет универа, который ты возненавидела к третьему курсу, диплом в рамочке, работа, от которой сводит скулы. Но заказ выполнен, гость доволен, несём дальше. Заказ «будь хорошей девочкой» вообще висит на кухне с самого твоего детства, а ты всё несёшь, боишься, остынет.

Столик номер полтора, папа. Этот заказ хитрее маминого. Папа-то, может, и поддерживал. «Дочь, ты способная, ты далеко пойдёшь». Тепло, вроде за тебя. Только пойдёшь ты строго туда, куда он показал пальцем. «В экономисты, как я. Бизнес это по-мужски, реально. А это твоё рисование оставь для души, на пенсии будешь». И ты понесла. Самое подлое, что не из-под палки, а с благодарностью. Потому что он же верил в тебя. Просто верил в ту тебя, которую придумал сам. И ты полжизни доказываешь папе, что чего-то стоишь, по его меню, а он даже не помнит, что заказывал.

Столик у бара, первый муж. Этот вообще думал, что он тут шеф-повар. «Ну куда тебе твой бизнес, сиди дома, я разберусь». «Похудеть бы тебе». «Юбку длиннее надень, чего вырядилась». И ты, дура молодая, приняла заказ как закон. Переделывала себя под его вкус, пока от тебя самой ничего не осталось, одна сплошная его хотелка. А потом он ушёл к другой, которую переделывать не надо было. Заказ забрал, чаевых не оставил. А ты ещё лет пять доедала его меню, думала, чего во мне не так.

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.