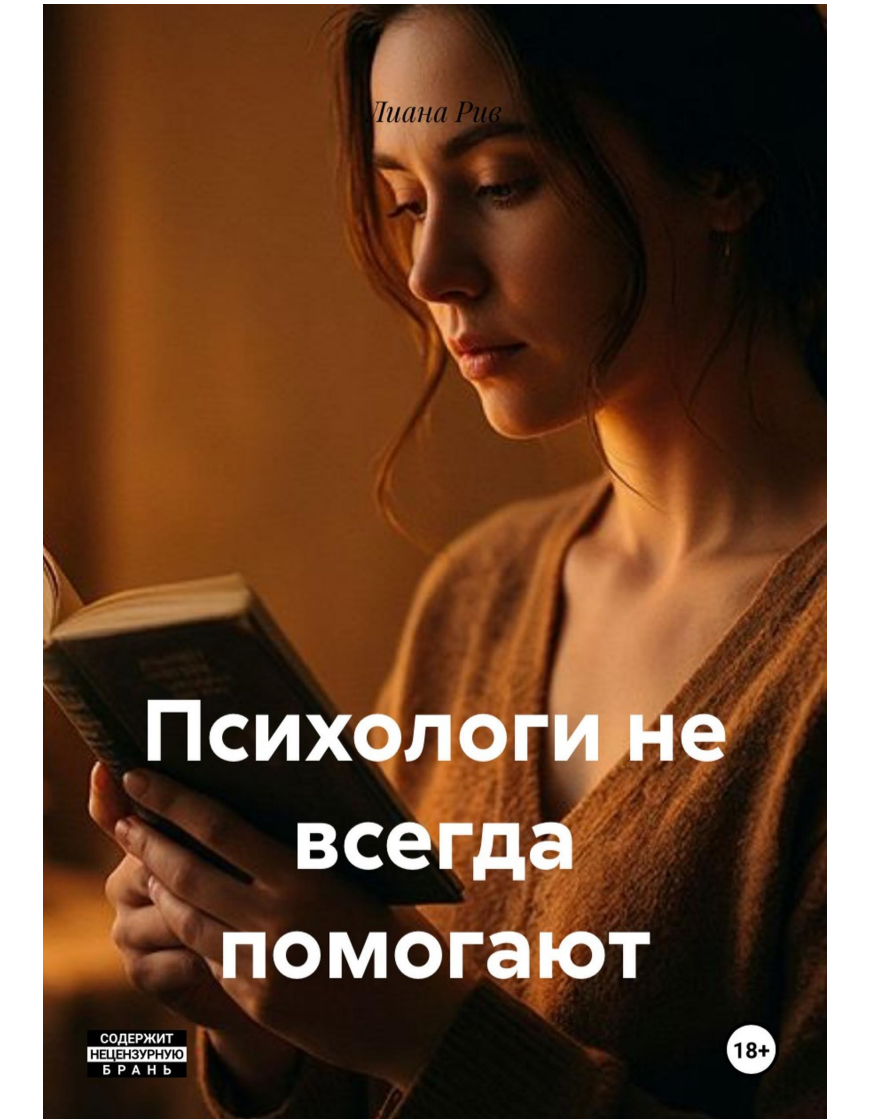


A close-up, profile view of a woman with long, wavy brown hair, looking down at an open book she is holding. The scene is bathed in warm, golden light, likely from a lamp, creating a soft, intimate atmosphere. The woman is wearing a textured, brownish-gold cardigan. The background is blurred, showing more of the warm lighting.

Лиана Риз

Психологи не всегда помогают

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Лиана Рив

Психологи не всегда помогают

<https://litres.ru/74485329>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не учебник по психологии и не научное руководство. Это честный, местами резкий, но очень тёплый разговор по душам. Автор делится личным опытом: как остаться на ногах, когда поддержки нет, как собрать себя заново после сложных решений и научиться ценить маленькие радости — от уюта в своей квартире до запаха духов на полке. В книге — откровенные истории о материнстве в одиночку, о внутренней силе, которую мы не замечаем, пока не придётся действовать, и о том, как перестать винить себя за прошлое.

Содержание

Глава 1	4
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Лиана Рив

Психологи не всегда помогают

Глава 1

Здравствуй, мой дорогой читатель. Идея, написать книгу мне пришла 8 сентября 2026г, когда я с дочкой гостила у мамы. У меня было множество обид на маму, на дедушку, на бабушку, на отчима который умер 4 года назад.

У меня огромный багаж психологических травм с 7 лет, когда отчим пришел в нашу с мамой жизнь. Я пыталась постоянно говорить с мамой на эту тему, предложила ей сходить к семейному психологу (сразу скажу что она отказалась, и вообще сказала что: - Психологи это инфо-цыгане, это просто трата денег). Я рощу свою дочку одна, муж военный, мы переехали в другой город, где у меня вообще никого кроме мужа нет (его тоже по факту нет, он постоянно на работе). В общем и целом, для введения этого вполне достаточно, если прочитав этот короткий текст - вас как читателя заинтересовала эта демонология из детских травм, то Welkome в путешествие по моей жизни.

Всё исходило из детства. Я жила свою прекрасную

жизнь ровно до 7 лет, у меня было всё: я была единственным ребёнком, у меня в гараже был личный надувной вертолёт, в который мы залезали с девочками и играли там в мячики, там было много разноцветных мячиков. Каждый день после садика меня возили в распечать и бабушка покупала мне журналы(они были разные и с собаками, и кошками, и с раскрасками, чего только у меня не было, от самых маленьких игрушек винкс, до огромных ходячих кукол). Было полно нарядов, разных платьев, косынок, корон, джинс, брюк, костюмов, мой шкаф был всегда полон. Я всегда питалась самой вкусной и полезной едой, я была излюбленным ребёнком. Приехав в деревню к бабушке, меня все называли принцессой Дианочкой. Казалось бы, жизнь мечты, которую любой ребенок хотел бы иметь. Но однажды, всё перевернулось с ног на голову. В нашу жизнь пришёл ОН.... Это случилось в 2011 году, моя мама познакомилась с моим отчимом. По началу было тоже всё прекрасно, но потом, он начал пить, избивать мою маму и меня в том числе, его красивых милых речей хватило ровно на полгода, если не меньше. Моя мама была беременна моим братом, он над ней насмехался, бил ее как только хотел. Потом он взялся за меня. Мне всегда было непонятно почему моя мама не уходит от этого изверга(по настоящим убеждениям моей мамы, она была словно в тумане, она не хотела уходить от него, не могла, как вы знаете из психологии это эмоциональные качели, абьюз, тирания- жертва начинает испытывать любовь к тому - кто начинает тиранить

её,бить,обзывать,а потом в итоге как ни бывало они отлично мерились в спальне). Дорогие женщины!!!! Если вдруг вы столкнулись с таким демоном,то в конце я распишу поэтапно, что нужно делать!!!! После каждого прости на коленях,моя мама забирала заявление из ментовки и прощала,и снова из месяца в месяц терпела всё тоже самое. Что касалось меня,я была запуганным,бедным ребёнком,которая из статуса: любимый ребенок,принцесса Диана, единственная дочка. Превратилась в : старшая сестра которой 7 лет,в дуру, в тварь, в свинью,в неблагодарную мразь и тд. Представляете какой удар? Думаю,это трудно представить,поэтому скажу прямо - это было ужас как тяжело. Я хотела повеситься,спрыгнуть с 9 этажа,убить своего отчима и оставить где то своего брата что бы не оставаться с ним на пол дня,пока мой отчим и мама где то ездили. А теперь представим следующий момент: ребёнку 7 лет, этот ребенок уже мать. Да, вы не ошиблись,уже мать. Когда я выходила гулять с подругами,я всегда была с коляской,езде!!! Куда бы я не пошла, я постоянно была с братом, полдня родителей не было, мыть попу надо - это делала я,надо накормить- это делала я, уложить спать- это тоже делала я, погулять надо- тоже я. Насчёт укладывания, есть забавно-грустная история на эту тему. Как то раз я так же осталась с братом одна вечером,время было около 8 вечера, мне 7, ростом я маленькая,кровать выше меня на голову была,что бы молодить в нее брата,мне нужно было встать на цыпочки, чтобы грудная клетка пере-

весила так, чтобы я оторвалась от пола и положила брата в кроватку, положив его в кровать, я отталкивалась руками от матраса и вставала на пол, бабушка с дедушкой увидев эту картину, улыбнулись и сказали, как же ты его туда убираешь так аккуратно. Маленькая я, даже не знала что ответить. В моих глазах виднелась грусть, усталость и детская радость одновременно, как бы не было мне тогда тяжело, как бы он меня не бил, я справлялась с этим, смеялась с девочками, любила ездить к бабушке и там купаться в пруду со своими друзьями. Шло время, и он начал издеваться еще больше, за каждую плохую оценку, за просто - см в домашней работе, за то что я плохо выучила стих, за то, что у меня в комнате лежал фантик или в портфеле были листочки из тетрадки или фантики от конфет. Однажды, получив двойку за контрольную, я спрятала тетрадь в тайном кормушке в портфеле, я не хотела показывать эту оценку, я знала что тогда мне будет за неё. Мама начала искать эту тетрадь, мы поехали в школу, тогда я училась в маленькой лицее(есть старший и младший лицей, младший - от 1 до 4 класса, старший лицей- от 5 до 11) и моя классная руководительница перевернула весь класс в поиске моей тетради, я не выдержала и призналась маме. Сев в машину, мама конечно же разозлилась и сказала мне : сейчас домой приедем, отец с тобой будет разговаривать. Конечно же я в слёзы, плачу, смотрю на маму и говорю ей: не надо, только не рассказывай ему. Приехав домой, он раздел меня до гола и начал бить проводом от компьютера,

либо удлинителем, подбежав к маме в истерике и сказав ей: убери его от меня, мне больно! Я боюсь!!! Мама на это ответила: ты сама виновата. После этого момента я поняла что я хочу умереть, проклятый мир, не хочу в нём жить! Защиты, помощи, не было ни откуда, лишь моя пра бабушка Валентина Егоровна, на данный момент уже пра пра бабушка, всегда меня поддерживала и защищала как могла. Когда она хотела меня забрать к себе, приехал мой дед и сказал: она должна жить с родителями! И забрал меня от неё назад, но пообещал что отчим больше меня не тронет. Конечно же он тронул. За все мои годы детства я помню одно, было беззаботное великолепное время, но бывали такие случаи когда я плакала очень горько и громко на протяжении нескольких дней. Обижалась ли я на мать? Да! Хотела бы убить отчима? Конечно да! Хотела бы я сбежать? Да! И я сбегала, но меня всегда возвращали назад. Грустная история? Хреновое начало книги? Это правда, я пишу что думаю и что было, а к чему я это всё вы узнаете позже.

Глава 2

Будь оптимистом!

Все эти моменты это конечно плохо, но после каждого дождя растягивается яркая и красивая радуга на всё небо. Классно ли это в перерывах таких мук? Нет конечно, лучше бы их вообще не было, но худа без добра не бывает. По исте-

чению нескольких лет, став старше, я начала давать отчиму отпор, когда мой маму он избивал, я вставала между ними и не давала её в обиду. Помню как он избил её настолько сильно, что она бежала по снегу в одном нижнем белье, голыми ногами, он её испинал в зимних ботинках с шипами, на ней было множество синяков, маленький братик орал в кровати, я его взяла и начала успокаивать, потом мама с отчимом погнули в окно, мама от него, а он за ней прям в сугроб, и начал там её бить и душить(почему он это делал? Да хер знает, просто неуверенный в себе ,пьяный типок, самоутверждался за счет слабых), я положила брата в кроватку и побежала искать маму, тут выходя из дома я вижу его, злобный взгляд, красные глаза, безумные зрачки, говорит: зайти Диан в дом, замерзнешь. Я спрашивала лишь одно: где мама? Он ничего не ответил, забрал брата и уехал, а я побежала к маминой крестной которая жила по соседству с нами, там и была мама. После этого случая всё поменялось на время, у нас были так же и радостные моменты, мы ездили в Сочи, в Бугуруслан, в Волгоград, играли в мафию в Сочи, отчим купил Бетховена(пса сенбернара мы прозвали в честь Бетховена который был в фильме, они были как одна капля). Да, конечно были херовые частые случаи, но я всё равно продолжала называть его папой, ценила и любила когда он добрый, я не прекращала унывать, а по истечении нескольких лет, я ему очень благодарна. Да! Вы всё правильно поняли, я его простила и была благодарна ему. Он подарил мне любовь к

книгам, он мне показал что такое искренняя радость чего то долгожданного, я боялась его как огня и может быть только из за этого я не попала ни в какие неприятные истории, просто боялась получить потом за это. Конечно, то что он делал это нельзя, не простительно это не то что плохо, это запрет!!! Но в такие моменты что остаётся делать? Грустить? Будет только хуже. Сбегать? Вернут всё равно в настоящее. Жаловаться и просить о помощи? Да не помогут, так же будет всё. Просто остаётся надеяться на лучшее, не терять веру что все будет хорошо, и постоянно во всём искать только плюсы, тогда и жизнь станет понятнее. Я его простила только за себя конечно же, конечно я не всё же не такая дура чтобы прощать за всё, я никогда не забуду как он чуть не убил мою маму, как он бил ее головой о двигатель машины, о капот, ещё бы чуток движение влево и у меня не было бы мамы в 11 лет...

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.