

Арина Павловская

A black and white illustration of a woman's silhouette sitting by a window, looking out at a heavy rain. The rain is depicted as numerous vertical lines of varying lengths. The woman is holding a cup and looking down at it.

**Дневник
выжившей.
Записки
депрессивного
оптимиста**

18+

Арина Павловская

**Дневник выжившей. Записки
депрессивного оптимиста**

«Автор»

2026

Павловская А.

Дневник выжившей. Записки депрессивного оптимиста /
А. Павловская — «Автор», 2026

Как выжить, когда мир рушится, а ты продолжаешь улыбаться? «Записки выжившей» — это дневник депрессивного оптимиста, где боль и ирония идут рука об руку. Автор безжалостно честно описывает борьбу с внутренними демонами, маленькие победы и громкие поражения. Это не учебник по счастью, а живой опыт человека, который научился находить смешное в абсурде и свет в кромешной тьме. Для всех, кто устал, но продолжает идти.

© Павловская А., 2026

© Автор, 2026

Арина Павловская
Дневник выжившей. Записки
депрессивного оптимиста

Глава 1

День, когда даже кофе не помог

Привет, я Арина. Мне 42, я психолог, бизнесвумен и счастливая обладательница депрессии. Да, звучит как начало плохой шутки, но это моя жизнь. Я решила написать эту книгу, потому что устала от книг, где депрессию описывают как «лёгкую грусть под дождём с чашкой какао». Это не так. Депрессия — это когда ты лежишь, смотришь в потолок и думаешь, что даже потолок тебя осуждает. А ещё это смешно. Правда, смешно. Если не смеяться, можно свихнуться окончательно. Поэтому я решила рассказать свою историю — без прикрас, с чёрным юмором и надеждой, что кто-то, читая это, узнает себя и перестанет чувствовать себя одиноким.

Я лежу в кровати. Второй день. Или третий. Я сбилась со счёта, потому что счёт — это тоже усилие. Вокруг меня — гора салфеток, чашка от кофе, который я так и не допила, и телефон с 23 непрочитанными сообщениями и 30 пропущенными звонками. Я не знаю, кто пишет. Мне всё равно. Мне вообще всё равно, и это самое страшное.

За дверью слышны шаги. Муж. Он заглядывает в комнату с лицом человека, который увидел привидение, но старается не подать виду.

— Арин, может, поешь? Я сварил суп.

Суп. Он сварил суп. А я не могу даже сесть.

— Не хочу, — говорю я, и мой голос звучит как из колодца.

Муж кивает и тихо закрывает дверь. Через минуту в щёлку просовывается детская голова. Дочка. Ей двенадцать. Она смотрит на меня огромными испуганными глазами, и я чувствую, как внутри что-то сжимается.

— Мам, ты плачешь?

— Нет, солнышко. Просто аллергия. На жизнь.

Дочка моргает. Она не понимает шутку. И я не понимаю, зачем я так сказала. Мне хочется, чтобы она ушла и не видела меня такой. Но одновременно хочется, чтобы она обняла меня. Хотя бы кто-то. Хотя бы ненадолго.

Но я не могу попросить. Потому что я мать. Я должна быть сильной. А я лежу и хочу содохнуть.

Заметка на полях:

Знаете, что самое паршивое в депрессии? Это не грусть. Это отсутствие чувств. Ты не рыдаешь от горя — ты рыдаешь от пустоты. Внутри как будто выключили свет, и ты сидишь в темноте, зная, что где-то есть выключатель, но встать и найти его нет сил. А если и найдёшь, то щёлкнешь — а лампочка перегорела.

Внутренний диалог:

Голос в голове (назовём его Критик):

— Ты психолог, Арина. Ты должна знать, как себе помочь. У тебя диплом, сертификаты, ты сама учила людей выходить из депрессии. А сама? Лежишь, как тряпка, и ревёшь. Позор.

Я (второй голос, уставший):

— Отстань.

Критик:

— Нет, правда. Ты же понимаешь, что это просто химический дисбаланс? Сделай упражнение из своей же книги. Встань, прими душ, сходи на прогулку.

Я:

— Я не могу встать. У меня нет сил даже на то, чтобы захотеть встать.

Критик:

— Это отговорки. Ты просто ленивая.

Я (внезапно с сарказмом):

— Ага, ленивая. Я ленивая настолько, что готова умереть, лишь бы не мыть голову. Очень логично.

Критик замолкает. Но ненадолго.

Наука с юмором:

Когда у тебя депрессия, твой мозг — это не просто «грустный мозг». Это мозг, в котором сломалась система вознаграждения. Дофамин не вырабатывается, серотонин на нуле, а миндалевидное тело орёт, как пожарная сигнализация, хотя пожара нет. Поэтому простые действия — почистить зубы, одеться, ответить на сообщение — кажутся марафоном. Ты не слабая. Ты просто с перегоревшей проводкой. И это лечится. Но об этом позже.

Диалог с мужем. Он снова заглядывает со своим супом

Он:

— Арин, может, тебе к врачу? Ну, к психиатру? Или к психотерапевту? Ты же сама говорила, что это нормально.

Я (в подушку):

— Я не больна. Я просто устала.

Он:

— Ты лежишь третий день и плачешь. Это не усталость.

Я:

— Значит, у меня аллергия на жизнь. Или на тебя. Или на суп, который ты сварил.

Он вздыхает. Я слышу, как он уходит. Мне стыдно. Но стыд тоже требует сил, а их нет.

Упражнение на сегодня (для тех, кто сейчас в яме):

Попробуй сделать одну вещь: просто разреши себе быть. Не «встань и сделай зарядку», не «подумай о хорошем», а просто: «Я сейчас в депрессии. Это не моя вина. Мне можно лежать. Мне можно плакать. Мне можно не быть идеальным». Если получится — скажи это вслух. Или мысленно. Если не получится — просто знай, что ты не один. Я, Арина, тоже лежу и плачу. И это нормально.

Арина выдыхает. За окном темнеет. Она смотрит на потолок, и где-то в глубине, очень далеко, вспыхивает крошечная мысль: «Завтра, может быть, я хотя бы сяду». Но это завтра. А сегодня она лежит. И это уже победа.

Глава 2

Сапожник без сапог, или Почему психологи не болеют, но это не точно.

Привет, это снова я, Арина. В прошлой главе я лежала и плакала, а в этой решила рассказать, как дошла до жизни такой. Спойлер: я не просто упала в яму — я лихо спрыгнула туда сама, приговаривая: «Я же психолог, я всё контролирую». Наивная.

Прежде чем я оказалась в своём кабинете с умным лицом, мне пришлось совершить подвиг. Нет, не встать с кровати — встать с кровати было бы слишком просто. Мне пришлось собрать себя по кусочкам, как разбитую чашку, и сделать вид, что я всё ещё фарфор, а не кучка осколков, склеенных скотчем.

Утро началось с того, что я открыла глаза и поняла: если я сегодня не встану, мир рухнет. Не мир вообще, а мой. Клиенты, аренда кабинета, обязательства, муж, который уже третий день варит суп, дети, которым нужна мама. Я лежала и смотрела на свои руки. Они казались чужими. Как у куклы, которую забыли на полке.

— Вставай, — сказала я себе. Голос был хриплый и неубедительный.

Тело не отреагировало. Тогда я начала с малого: пошевелила пальцами ног. Получилось. Потом согнула колени. Тоже. Потом села. Мир поплыл перед глазами, как после карусели.

— Это просто вестибулярный аппарат, — пробормотала я. — Или депрессия. Одно из двух.

Я сползла с кровати и пошла в ванную. Зеркало встретило меня лицом человека, который три дня не жил, а существовал. Красные глаза, бледная кожа, волосы, напоминающие гнездо вороны после урагана.

— Ну привет, красотка, — сказала я отражению. — Сегодня ты изображаешь психолога. Вспомни, как это делается. Дверь в ванную приоткрыта, появляется маленький человечек. Сын. Ему два. Он ещё не умеет говорить длинными предложениями, но отлично чувствует, когда что-то идёт не так. Он протискивается в щель, шлёпает босыми ножками и тянет ко мне ручки.

— Мама бо-бо? — его голос дрожит.

Ему страшно. Он не понимает, почему мама лежит целыми днями, почему не встаёт, почему слёзы. А когда встала, то даже не смотрит в его сторону. В его мире мама — это та, кто всегда рядом, всегда пахнет духами и смеётся. А теперь мама — это бледное, всклокоченное существо с красными глазами.

Я не могу его обнять. Не физически — физически я бы смогла, наверное, если бы захотела. Но я не хочу. И от этого ещё больнее. Я закрываю глаза, чтобы не видеть его растерянное личико.

— Уведи его, — шепчу я мужу, и голос срывается. — Пожалуйста, уведи.

Муж забирает сына. Тот начинает хныкать, не отрывая от меня взгляда.

Дверь закрывается. Тишина. И я снова одна. Со мной только моя пустота и чувство вины, которое теперь жужжит, как назойливая муха.

Я умылась. Холодная вода обожгла, но не прогнала туман. Потом нарисовала стрелки. Руки дрожали, линия получилась кривой, но я решила, что это новый тренд — «асимметрия как протест против идеальных стандартов». Дочка бы оценила. Сын бы просто размазал. Да. У меня полная семья, но это не всегда про счастье, я об этом ещё расскажу.

Натянула первое попавшееся платье. Оно было мятым, но я сказала себе, что это стиль «осознанная небрежность». На самом деле просто не было сил гладить.

В коридоре меня поймал муж.

— Ты идёшь на работу? — в его голосе было столько надежды, что мне стало стыдно.

— Иду, — ответила я, глядя куда-то в район его плеча. — Потому что если не пойду, то уже не встану никогда.

Он хотел обнять, но я отстранилась. Не потому что не хотела. Просто прикосновения сейчас причиняли боль. Как будто кожа стала тоньше, и каждое касание — ожог.

— Я справлюсь, — сказала я скорее себе, чем ему. И вышла за дверь.

На улице было солнечно. Солнце — это отвратительно. Оно лезет в глаза, заставляет щуриться и делает вид, что всё хорошо. А у меня внутри — ноябрь. Я надела тёмные очки и пошла к машине. Каждый шаг давался как прогулка по дну бассейна с патокой. Медленно, липко, бессмысленно.

В машине я включила радио. Там пели о любви. Я выключила. Тишина была честнее.

По дороге я репетировала роль. «Здравствуйте, рада вас видеть. Как прошла неделя?» Надо не забыть улыбнуться. Не слишком широко — а то подумают, что я маньяк. Но и не слишком грустно — а то поймут, что мне самой пора на кушетку.

Припарковалась. Посмотрела на себя в зеркало заднего вида. Глаза всё ещё выдавали. Но стрелки отвлекали внимание. Хитрый ход.

— Ты психолог, — сказала я себе. — Ты знаешь, что делать с депрессией. Просто пока не знаешь, что делать со своей. Но клиенты не должны догадаться.

Я взяла сумку, выдохнула и открыла дверь машины.

Я сижу в своём кабинете. Напротив — клиентка, назовём её Лена. Она рассказывает про очередной токсичный роман, про то, как её не ценят, как она устала. Я киваю, делаю умные пометки в блокноте, задаю правильные вопросы. Со стороны — идеальная сессия. Внутри — пустота. Я слышу её голос, но слова проходят сквозь меня, как через вату.

Лена замолкает и смотрит на меня выжидающе.

— Арина, а что вы об этом думаете?

Что я думаю? Я думаю, что моя жизнь — это один сплошной абьюз, только в главной роли я сама. Думаю, что третий день не могу заставить себя помыть голову, а перед клиентами рисую стрелки, чтобы выглядеть живой. Думаю, что если Лена ещё раз скажет «он изменится», я закричу. Но вместо этого я говорю:

— Как вы сами чувствуете, что это повторяющийся сценарий?

Классика жанра. Верни вопрос клиенту, когда не знаешь, что ответить. Лена оживляется и начинает анализировать. А я мысленно ставлю галочку: ещё одна сессия пройдена. Не провалена. Уже хорошо.

После неё я закрываю дверь, опускаю жалюзи и кладу голову на стол. На столе — недочитанная книга по КПТ, чашка с остывшим кофе и чей-то рисунок. Кажется, дочкин. Она нарисовала нашу семью: папа, она, брат и я с чёрным облаком над головой. Даже ребёнок видит. А я всё отрицаю.

Заметка на полях:

Психологи — это люди, которые научились красиво говорить о чужих проблемах и мастерски прятать свои. Мы умеем распознавать депрессию у других с первых минут. Мы знаем симптомы: ангедония, нарушения сна, чувство вины, суицидальные мысли. Мы лечим это у клиентов. Но когда это случается с нами — мы превращаемся в страусов. Голова в песок, зад наружу. И говорим себе: «Я не депрессивна, я просто устала». Ага, устала. Устала так, что хочется умереть. Обычная усталость, да.

Внутренний диалог (снова он, родимый):

Критик:

— Ты серьёзно? Ты — психолог с десятилетним стажем, у тебя своя практика, ты ведёшь группы, ты написала статьи. И ты не заметила у себя депрессию? Это как онколог, который не заметил у себя опухоль размером с арбуз.

Я:

— Ну, знаешь, онкологи тоже болеют. И умирают. Просто они, как и я, до последнего думают, что «само пройдет».

Критик:

— Но ты же могла обратиться за помощью. Ты же сама говорила клиентам: «Депрессия — это болезнь, а не слабость. Идите к психиатру». А сама?

Я (вздыхаю):

— А сама лежу головой на столе в своем кабинете и плачу. Потому что мне стыдно. Потому что я должна быть сильной. Потому что если я признаю, что у меня депрессия, то я — плохой психолог. И плохая мать. И вообще всё плохо. Еду домой, с трудом соображая, каким маршрутом меня понесло домой, чуть не проскочила на красный свет, при депрессии очень страдает внимание и память. Нас еще на втором курсе института этому научили, но я ж сильная, я ж справлюсь, но на самом деле мне безумно сложно находится за рулем, мозг катастрофически не хочет работать. Хотя на сессии я всеми силами пыталась казаться вдумчивой и анализирующей. И тут снова он ...

Критик:

— Вот именно. Ты лицемерка.

Я (внезапно злюсь):

— Слушай, отвали. Я не лицемерка. Я просто человек. А человеку свойственно болеть. Даже если он психолог. И вообще, это ты — мой внутренний голос, который должен был меня поддержать, а вместо этого ты меня добиваешь. Может, ты и есть моя депрессия?

Критик оскорблённо замолкает. Надолго ли?

Наука с юмором:

Есть такой феномен — «синдром самозванца». Это когда ты достиг всего, но внутри чувствуешь себя обманщиком. У психологов он расцветает пышным цветом. Мы знаем, как надо, но не всегда можем применить к себе. И когда у нас случается депрессия, мы не бежим к коллегам, а сидим и думаем: «Я же должна справиться сама. Я же учу других». Но правда в том, что даже у стоматологов болят зубы, и они идут к другому стоматологу. Потому что самому себе лечить зуб невозможно. А душу — тем более.

Почему фраза «просто не грусти» звучит как «просто перестань болеть раком»

Если ты в депрессии, то наверняка слышал эти шедевры:

— «Просто не грусти!»

— «Возьми себя в руки!»

— «У тебя всё хорошо, чего ты ноешь?»

— «Просто улыбнись, и станет легче!»

— «Другим хуже, а ты...»

И вот ты уже несколько дней лежишь под одеялом и думаешь: «Спасибо, блин. Я как-то не догадалась просто не грустить. А улыбнуться — это вообще гениально. Сейчас как улыбнусь, и серотонин сам себя насинтезирует, а дофамин выпрыгнет из-за угла с букетом».

Почему так говорить нельзя? Потому что депрессия — это не грусть. Это болезнь. Это сбой нейромедиаторов, это воспаление в мозге, это нарушение работы гиппокампа. Это как сказать человеку с переломом ноги: «Просто встань и иди, чего ты лежишь». Или диабетика: «Просто вырабатывай инсулин, чего ты колешь».

Но люди не со зла. Они просто не знают. Поэтому в этой книге я буду объяснять. Иногда на пальцах, иногда с сарказмом. Чтобы вы могли дать почитать её своим близким. Или хотя бы бросить в них этой книгой, если не поймут. Шучу. Не бросайте. Лучше дайте почитать. Я дома, молча иду в комнату, игнорируя дочь. Сына муж увез к бабушке. Сил нет ни на что. Падаю в кровать, но как-то мимо.

Звонит подруга. Сил говорить нет, но она все равно будет названивать, проще взять трубку.

Диалог с подругой .

Она:

— Арин, ну ты чего раскисла? У тебя же всё есть: муж, дети, бизнес. Радоваться надо!

Я (лёжа на полу, потому что с кровати упала и не смогла подняться):

— Ага, радоваться. Я сейчас от радости аж лежу.

Она:

— Ну серьёзно. Просто отдохни, съезди на море. Или займись йогой. У тебя же нет причин для депрессии!

Я:

— А у раковых больных есть причины? Или у диабетиков? Депрессия — это болезнь, а не плохое настроение.

Она (убеждённо):

— Ну, это у слабых людей. А ты сильная. Ты справишься.

Я (в трубку, уже тише):

— Слушай, я не могу справиться. Я не могу встать. Я не могу есть. Я не хочу жить. Это не слабость, это болезнь. И если ты не можешь поддержать, просто помолчи.

Она обижается. Я кладу трубку. Я устала объяснять.

Упражнение на сегодня:

Если ты сейчас в депрессии и кто-то говорит тебе «просто не грусти» — разреши себе злиться. Это нормально. А потом попробуй объяснить, если есть силы. Или просто дай этому человеку почитать эту главу. Если ты сам не в депрессии, но хочешь поддержать близкого — не давай советов. Просто скажи: «Я рядом. Я не знаю, каково тебе, но я готов быть с тобой. И я принесу тебе чай. Или просто посижу молча». Это работает лучше любых советов.

Арина закрывает глаза. Завтра снова клиенты. Надо снова рисовать стрелки и делать вид, что всё в порядке. Но где-то внутри уже зреет мысль: «А может, хватит? Может, пора признаться хотя бы себе?» Но это будет потом. А пока — она открывает книгу по КПТ, которую привезла из кабинета и тупо смотрит в одну строчку, не понимая ни слова. И это тоже часть болезни.

В следующей главе:

Я расскажу про токсичные отношения, которые подточили меня изнутри, и про то, как я, психолог, годами не выходила из абьюза. А ещё — про маму с её тревожностью и папу, который так и не появился. Будет больно, но я постараюсь шутить.

Глава 3

Мужчины, которые меня убивали (медленно, с любовью)

Привет, это снова я, Арина. В прошлой главе я честно рассказала, как психолог с дипломом не замечала у себя депрессию. Сегодня будет ещё веселее: я расскажу, как психолог с тем же дипломом годами сидела в токсичных отношениях. Да-да, тот самый психолог, который учила клиенток выходить из абьюза, сама жила в нём, как в коммуналке с тараканами: противно, но привычно. И выселяться страшно, потому что вдруг там, за дверью, ещё хуже? Спойлер: за дверью было лучше. Но я об этом не знала.

Мне было 28, когда я впервые влюбилась в мужчину, который делал мне больно. Не физически — Боже упаси, я бы такое не потерпела. Он делал больно тоньше: словами, взглядами, молчанием. Он умел так посмотреть, что я чувствовала себя пустым местом. А потом — так улыбнуться, что я готова была простить ему всё.

Классика: он то приближался, то исчезал. То звонил ночью и говорил, что я — лучшее, что с ним случалось, то пропадал на неделю, а на мой звонок отвечал ледяным: «Я занят. Перезвоню позже». И я ждала. Ждала, как дура, хотя умом всё понимала.

Но самое смешное: я ведь уже тогда была психологом. Я знала про циклы насилия, про газлайтинг, про эмоциональные качели. Я могла прочитать лекцию про red flags, не моргнув глазом. Но когда красные флаги развевались над моей собственной жизнью, я принимала их за праздничные гирлянды.

Заметка на полях:

Токсичные отношения — это как игровой автомат. Ты знаешь, что проиграешь, но иногда выпадает джекпот: он сказал «люблю», обнял, посмотрел с нежностью. И ты снова кормишь автомат монетами своей самооценки. И снова пусто. Но память о джекпоте держит крепче любых цепей.

Внутренний диалог (в тот период):

Критик (тогда он ещё не был Критиком, а просто голосом):

— Он не перезвонил. Третий день. Ну и что ты будешь делать?

Я (сидя на подоконнике с телефоном в руке):

— Ничего. Он занят. У него работа, у него сложный период. Я не должна быть навязчивой.

Критик:

— Ага, сложный период длиной в год. И в прошлый раз он тоже пропадал. Ты помнишь, что он тогда сказал? «Ты слишком много хочешь». А ты извинялась.

Я:

— Ну, я правда иногда слишком эмоциональная. Может, ему нужно пространство.

Критик (с сарказмом):

— Пространство? Ему нужно пространство? А тебе нужно чувство собственного достоинства, но ты его, видимо, потеряла где-то между его «прости» и «я не хотел».

Я (уже тише):

— Он просто не умеет выражать чувства. У него было трудное детство.

Критик:

— О, классика. Ты психолог, но ведёшь себя как его мамочка, которая всё объясняет и оправдывает. Может, тебе ещё усыновить его?

Я замолчала. Потому что Критик был прав. Но признать это — значило признать, что я ошиблась. А это было слишком больно.

Наука с юмором:

Почему мы сидим в токсичных отношениях? Потому что мозг подсел на дофаминовые качели. Когда партнёр то горяч, то холоден, наша система вознаграждения сходит с ума. Мы никогда не знаем, будет ли сегодня конфета или подзатыльник. И эта непредсказуемость затягивает сильнее, чем стабильная любовь. Это как игра в рулетку: проигрываешь, но азарт остаётся. А ещё есть такая штука — прерывистое подкрепление. Если тебя хвалят не всегда, а иногда, ты будешь стараться сильнее, чем если бы хвалили постоянно. Токсичные партнёры это чувствуют интуитивно. Или читают те же учебники, что и мы, психологи.

История одного вечера (реконструкция):

Он пришёл поздно. Я ждала его с ужином. Красиво накрыла стол, зажгла свечи. Мне хотелось поговорить о нас, о будущем. Я волновалась, как перед экзаменом.

Он вошёл, бросил ключи на тумбочку, даже не взглянул на стол.

— Есть хочу, — сказал он, проходя мимо.

— Я приготовила лазанью, твою любимую, — улыбнулась я, стараясь не замечать его тон.

— Опять лазанья? Ты что, не могла придумать что-то новое?

Я почувствовала, как внутри всё сжалось. Но улыбка осталась на лице, как приклеенная.

— В следующий раз приготовлю что-нибудь другое. Извини.

Он сел за стол, не глядя на меня. Я села напротив. Свечи потрескивали, и это был единственный звук.

— Я хотела поговорить о нас, — начала я осторожно.

— О, нет, только не это. У меня был тяжёлый день. Давай не сейчас.

— Но я уже неделю пытаюсь поговорить. Ты всё время «не сейчас».

Он поднял глаза. В них была такая холодность, что мне стало страшно.

— Арина, ты опять начинаешь? Ты же знаешь, как я устаю. Если тебе что-то не нравится, может, тебе стоит разобраться с собой?

И тут я, психолог, специалист по отношениям, сделала то, что делала всегда. Я замолчала. Я проглотила обиду. Я даже извинилась.

— Прости. Ты прав, я слишком много думаю. Просто поешь.

Он кивнул и принялся за лазанью. А я сидела и ненавидела себя за то, что не могу постоять за себя. Но ещё больше я ненавидела себя за то, что всё равно его люблю. Или думаю, что люблю. Или боюсь остаться одна.

Почему умные женщины выбирают не тех?

Потому что мы не выбираем. Нас выбирает травма. Если в детстве тебя недолюбили, ты будешь искать того, кто будет додавать эту любовь маленькими порциями. И тебе будет казаться, что это норма. Что любовь — это боль. Что надо заслужить хорошее отношение. Что если тебя не ценят, значит, ты недостаточно стараешься.

Тревожная мать и отсутствующий отец — это идеальный рецепт для будущих токсичных отношений. Мать научила тревожиться и быть удобной, чтобы не расстроить. Отец научил ждать любви от того, кто никогда не придёт. И вот ты взрослая, умная, успешная, а внутри — маленькая девочка, которая до сих пор ждёт папу.

Об этом я расскажу в следующей главе. А пока — про мужчин.

Диалог с собой перед зеркалом:

Я:

— Ты понимаешь, что он тебя не любит? Он просто удобно устроился.

Отражение (с красными глазами):

— Но он говорит, что любит. Иногда. Когда я уже готова уйти, он становится прежним. Тем, в кого я влюбилась.

Я:

— Это называется цикл насилия. Ты же знаешь: напряжение — взрыв — медовый месяц. Ты сама про это лекции читаешь.

Отражение:

— Знаю. Но это другое. Он сложный человек. Ему нужно время.

Я:

— Время? Сколько? Пять лет? Десять? Сколько ещё ты готова ждать, пока он станет тем, кем ты его придумала?

Отражение молчит. Потом тихо:

— Я боюсь, что не найду никого лучше.

Я:

— Лучше одной, чем с тем, кто заставляет тебя чувствовать себя ноль.

Отражение (почти неслышно):

— Но я не умею одна. Я не знаю, кто я без отношений.

Я:

— Вот именно. Поэтому ты и терпишь. Но знаешь, что? Пока ты не узнаешь, кто ты без него, ты всегда будешь выбирать не тех. Потому что тебе нужен не партнёр, а спасатель. А спасатели приходят, только чтобы потом утонуть вместе с тобой.

Упражнение на сегодня:

Если ты сейчас в токсичных отношениях или только вышла из них — попробуй сделать одно: напиши список «Что я теряю, если останусь одна». Не «что я теряю, если уйду», а именно «если останусь одна». Потом подумай: а так ли это страшно? Часто оказывается, что страшно не одиночество, а неизвестность. Но неизвестность — это не приговор. Это пространство для новой жизни.

Если ты уже вышла из токсичных отношений и всё ещё переживаешь — разреши себе горевать. Это была не просто связь, это была зависимость. И сломать её — подвиг. Даже если сейчас кажется, что ты сломалась сама.

Арина выключает свет. Завтра снова работа, снова клиенты, снова маска. Но сегодня она впервые за долгое время позволила себе не извиняться перед собой. И это маленький шаг.

В следующей главе:

Я расскажу про маму, которая всегда тревожилась, и папу, который так и не появился. Про то, как детство строит фундамент, на котором мы потом возводим кривые стены взрослых отношений. Будет грустно, но я постараюсь не плакать. Ну, или хотя бы плакать смешно.

Глава 4

Мама, папа и я: треугольник, в котором я была лишней

Привет, это Арина. В прошлой главе я рассказывала про мужчин, которые делали мне больно. Сегодня мы копнём глубже — туда, где всё началось. В детство. В семью. В тот фундамент, на котором я потом построила кривой дом своих отношений. Спойлер: мама тревожилась, папа отсутствовал, а я между ними пыталась заслужить любовь, как бездомный кот — еду. Ничего не напоминает? Вот именно. Мои токсичные мужчины были просто повторением старой пьесы с новыми актёрами. Режиссёр — моя травма. Продюсер — моя низкая самооценка. В главной роли — маленькая девочка, которая до сих пор ждёт папу.

Мне пять лет. Я стою у окна и жду папу. Мама сказала, что он придёт в субботу. Сегодня суббота. Я в красивом платье, с бантом в волосах. На столе — печенье, которое мы испекли с мамой. Я смотрю на дорогу и шепчу: «Ну пожалуйста, пусть он приедет. Я буду хорошо себя вести. Я выучила стихотворение. Я не буду плакать».

Время идёт. Мама ходит по квартире, вздыхает. Я слышу, как она звонит кому-то:

— Ну что, опять не приедет? Понятно. Арина, отойди от окна, папа не сможет приехать. У него дела.

Дела. У него всегда дела. Я не понимаю, какие дела важнее меня. Но я не спрашиваю. Я уже научилась не спрашивать, чтобы не расстраивать маму.

Я снимаю бант, сажусь на пол и начинаю есть печенье. Одно за другим. Потому что внутри пусто, а печенье заполняет хоть как-то. С тех пор у меня сложные отношения с едой, но об этом потом.

Заметка на полях:

Отсутствующий отец — это не всегда тот, кто ушёл из семьи. Иногда он живёт с тобой, но его нет. Эмоционально нет. Он не замечает тебя, не интересуется твоей жизнью, не говорит «я тебя люблю». А ты всё равно ждёшь. Ждёшь, что однажды он проснётся и увидит тебя. И вот ты взрослая, а всё ещё стоишь у окна в красивом платье и с бантом. Только теперь мужчины, которых ты выбираешь, тоже всё время «заняты». И ты снова ждёшь.

Мамина тревожность: краткий курс выживания

Моя мама тревожилась всегда. Она тревожилась, когда я выходила гулять, когда я ела, когда я дышала. Казалось, она рожала меня не для радости, а для постоянного беспокойства.

— Надень шапку! — кричала она в окно, хотя на улице было +20.

— Не бегай быстро, упадёшь! — и я шла медленно, как старушка, боясь упасть и снова услышать «я же говорила».

— Ты почему не позвонила? Я чуть с ума не сошла! — и я всегда звонила. Даже если нечего было сказать.

Мама любила меня. Я знаю. Но её любовь была похожа на удушливый плед: тепло, но нечем дышать. Она так боялась за меня, что не давала мне жить. А я так боялась её расстроить, что не жила сама.

Когда мне было пятнадцать, я впервые пошла на свидание. Мама стояла в дверях:

— Не гуляй допоздна. Смотри, чтобы он не распускал руки. Не пей ничего из его стакана. И вообще, позвони мне через час!

Я звонила через час. И через два. И через три. Мальчик смотрел на меня с недоумением. Второго свидания не было. И я не винила его. Я винила себя. За то, что не смогла быть нормальной. За то, что мама тревожится. За то, что папа не звонит. За всё.

Внутренний диалог (мне 15):

Мама (в голове):

— Ты куда? С кем? Во сколько вернёшься? А если что-то случится? А если тебя обидят?

Я:

— Мам, я просто в кино. С одноклассницей. Я буду осторожна.

Мама:

— Кино — это тёмное помещение. Там могут быть маньяки. Или террористы. Или пожар.

Я:

— Мам, ну правда, всё будет хорошо.

Мама:

— Ты не знаешь, что будет. Никто не знает. Поэтому надо быть готовой к худшему.

И вот я иду в кино, но вместо фильма прокручиваю в голове сценарии катастроф. Я не смеюсь в смешных моментах, я сканирую зал на выходы. Я не живу, я охраняю себя от жизни.

Наука с юмором:

Тревожная мать — это не просто заботливая женщина. Это женщина с невидимым мегафоном, который круглосуточно вещает тебе в ухо: «Опасно! Не расслабляйся! А вдруг?» И ты растёшь с ощущением, что мир — это минное поле. А потом во взрослой жизни ты идёшь к психологу (или сама становишься им) и разбираешь эти мины по одной. Хорошая новость: мозг пластичен. Тревожные сценарии можно переписать. Плохая новость: они очень настойчивые и без спроса прописываются в твоей голове снова. Как плохие соседи, которые возвращаются.

Папино отсутствие: краткий курс ожидания

Папа не был плохим. Он просто был где-то не здесь. Иногда он появлялся — с подарками, с улыбкой, с обещаниями. И я расцветала. Мне казалось, что вот теперь-то всё будет настоящим. Он возьмёт меня на рыбалку, научит кататься на велосипеде, скажет, что я его дочка, и он мной гордится.

Но он снова исчезал. Без объяснений. Без звонков. И каждый раз я думала: «Это я виновата. Я что-то сделала не так. Я недостаточно хорошая».

Однажды я спросила маму:

— Почему папа не живёт с нами?

Мама поджала губы:

— Потому что он так решил. Не бери в голову.

Не брать в голову у меня не получалось. Я несла этого папу в голове всю жизнь. И во всех мужчинах искала его. И во всех мужчинах боялась его потерять. И поэтому терпела то, что терпеть нельзя.

Диалог с мамой (настоящий, недавний):

Мама:

— Ты слишком много работаешь. Зачем тебе это? Лучше бы с детьми сидела.

Я (устало):

— Мам, я люблю свою работу. И дети у меня не брошены.

Мама:

— А муж? Муж недоволен. Я же вижу.

Я (вздыхаю):

— Мам, у нас всё нормально. Просто сложный период.

Мама:

— Сложный период — это когда денег нет. А у вас всё есть. Чего вам не хватает?

Я (внутри):

Мне не хватает отца. Мне не хватает воздуха. Мне не хватает себя.

Я (вслух):

— Мам, давай не сейчас.

Мама обижается. Я чувствую вину. Классика.

Упражнение на сегодня:

Если у тебя была тревожная мать или отсутствующий отец — попробуй написать два коротких письма. Не отправлять, а просто написать. Первое — маме: «Я знаю, ты тревожилась, потому что любила меня. Но мне не хватало свободы дышать». Второе — папе: «Я ждала тебя. И до сих пор иногда жду. Но я разрешаю себе перестать». Плакать можно. Злиться можно. Это нормально. Ты не обязана быть благодарной за то, что было. Ты имеешь право на свою правду.

Арина сидит за столом. Перед ней чистый лист. Она не знает, с чего начать. Но она знает, что пора. Внутри что-то тихо разжимается. Как кулак, который был сжат тридцать лет.

В следующей главе:

Я расскажу, как я, взрослая, успешная, с двумя детьми и бизнесом, наконец поняла, что мне нужна помощь. Как я шла к психиатру — впервые. Что чувствовала, когда услышала диагноз. И почему это стало началом пути, а не концом. Будет страшно, но уже по-другому. С надеждой.

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.