

18+

ПРАВО БЫТЬ СОБОЙ

ожидания

страх

чужое мнение

ВИКТОРИЯ КРАСИЛЬНИКОВА



Виктория Красильникова

Право быть собой

<https://litres.ru/74504309>

ISBN 9785007131216

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Как найти свое истинное «Я», если с самого рождения окружающие видят в тебе лишь проекцию собственных несбывшихся надежд? «Право быть собой» — это глубокая, драматичная и вдохновляющая история о том, как пройти путь освобождения от чужих сценариев, как сбросить тяжелый скафандр чужих ожиданий, выйти из роли Жертвы в позицию Автора своей жизни и взрастить несокрушимые внутренние опоры.

Содержание

Введение	5
Из чего состоит этот терапевтический роман	8
Главное правило книги	9
Глава 1. Между пуантами и звездами	10
Практика для познания себя	15
Глава 2. Школьный гербарий	16
Практика для познания себя	20
Глава 3. Диплом цвета пустоты	21
Практика для познания себя	28
Глава 4. Побег в тишину	30
Практика для познания себя	36
Глава 5. Капкан «так надо»	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Право быть собой

**Виктория Михайловна
Красильникова**

© Виктория Михайловна Красильникова, 2026

ISBN 978-5-0071-3121-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Дорогие читатели, приветствую вас.

Мое имя Виктория Красильникова.

И сейчас Вы держите в руках терапевтический роман. Это настоящая карта побега из самой охраняемой тюрьмы в мире — тюрьмы чужих ожиданий, навязанных сценариев и удушающих стереотипов.

Персонажи — это собирательный художественный образ, все совпадения случайны. Но появился этот образ не случайно.

У меня есть образовательные программы, где девушки обращались ко мне, когда попадали в какие либо эпизоды, как в этой книге. Но сами эпизоды утрированы и нереальны, истории учеников — тут не фигурируют.

Но 90% женщин оказывались в ситуации полной потери себя, выполняя лишь функцию — чужих ожиданий.

Эта книга ни к чему не призывает, и носит исключительно ознакомительный, информационный характер.

Самая большая трагедия человека заключается в том, что он умудряется потерять себя задолго до того, как успевает узнать. С самого рождения на нас начинают вешать чужие ярлыки. Родители, которые не смогли реализовать свои мечты, настойчиво перекладывают их на детей. Общество с его правилами «так надо» и «все так живут» загоняет нашу уни-

кальность в жесткие рамки. Школа закрепляет эти ярлыки, требуя оценок и показателей, но совершенно не замечая живую суть ребенка.

И ребенок соглашается. Малыш устроен так, что ради любви, безопасности и одобрения взрослых он готов предать себя.

Мы учимся быть удобными. Мы держим идеальную осанку, зазубриваем скучные формулы, выбираем престижные, но абсолютно пустые для нашей души профессии.

Мы надеваем тяжелый, жесткий скафандр, собранный из чужих амбиций и страхов. Внешне мы кажемся правильными и успешными. Но внутри этого скафандра — холодная пустота, полное бессилие и страх перед вопросом: «*Чего хочу именно я?*».

Эта книга — история Зинаиды. Девочки, которую с младенчества разрывали два родительских ярлыка: будущая балерина для мамы и будущий космонавт для отца. Девушки, которая получила диплом на невыбранной ей профессии, но не смогла проработать по нему ни дня, потому что её тело просто отказалось вставать с кровати.

Женщины, которая, отчаянно убегая от контроля родителей, мгновенно угодила в еще более страшный капкан — в многолетний невротический брак с хитрым манипулятором Пашей.

Путь Зины — от полного выгорания, панических атак и покорности под таблетками до обретения своего истинного

«Я», создания уникального стиля в живописи и финансовой независимости. Читая эту историю, вы неизбежно в той или иной степени будете узнавать себя. Свои мышечные зажимы. Свои запертые страхи. Свою привычку терпеть плохое отношение, надеясь, что всё наладится само собой.

Из чего состоит этот терапевтический роман

Книга построена так, чтобы вы смогли не просто прочитать чужую историю, но и при необходимости изменить свою (или рекомендовать книгу для близкого человека, кто находится в похожей уязвимости):

— **Художественный сюжет**: Вы пройдёте весь путь вместе с Зиной. Переживёте её ошибки, ловушки, её ночной побег с маленькой дочерью Машей и её спасительное перерождение через творчество и работу с телом.

— **Заметки для размышлений**: После каждой главы мы будем отключать лишние эмоции и смотреть на ситуацию глазами трезвой психологии. Мы просто и понятно разберём, как устроен газлайтинг (внушение неадекватности), почему мы годами терпим манипуляции и как работает синдром отличницы.

— **Практические рекомендации**: Это простые, пошаговые упражнения для самопомощи. Вы будете учиться замечать зажимы в теле, находить опору на факты и возвращать свои внутренние границы.

Главное правило книги

У вас есть только одно обязательство перед тем, как вы перевернете эту страницу. **Перестаньте себя ругать.** Хватит винить себя за «упущенные годы», неправильные выборы или прошлую слабость. Вы находитесь именно там, где должны находиться. И то, что эта книга сейчас у вас в руках, — знак того, что вы готовы проснуться.

Вы у себя уже есть. Снимите чужой скафандр. Пришло время забрать свое законное, суверенное **право быть собой.**

Глава 1. Между пуантами и звездами

В родильном доме маленькой Зине поставили девять баллов по шкале Апгар (способ оценки здоровья новорожденного). Но если бы в тот день существовала шкала родительских амбиций, Зина бы с ходу возглавила мировой рейтинг.

Она родилась в тихий сентябрьский четверг, когда за окном кружились первые желтые листья, похожие на балетные пачки. В палату к сияющей Елене Петровне вошел бледный от счастья муж, Леонид. В руках он сжимал не банальный букет роз, а завернутый в крафтовую бумагу глобус звездного неба и тяжелую биографию Юрия Гагарина.

— Леночка, посмотри на ее пальчики, прошептал Леонид, заглядывая в сверток с младенцем.

— Длинные, цепкие. Это руки исследователя. Руки человека, который будет затягивать ремни в кабине пилота. Назовем её Зинаидой. В честь Зинаиды Ермольевой. Настоящий, твердый характер. Она полетит к звездам, Лена. Она сделает то, что не успел сделать я из-за своей чертовой близорукости.

Елена Петровна, чья спина даже на больничной койке оставалась идеально прямой, натянуто улыбнулась. В ее мыслях имя «Зина» звучало иначе — Зизи. Воздушная, невесо-

мая, как героиня балета «Жизель».

— Конечно, Лёня, — мягко, но с железными нотками в голосе ответила она.

— Но сначала этой девочке нужна идеальная осанка и дисциплина. Космонавтам ведь нужна выносливость? Вот и отлично.

Так, еще не умея держать голову, Зина получила два готовых чертежа своего будущего. Мама видела ее в свете софитов Мариинского театра, папа — в иллюминаторе орбитальной станции. Самой Зины в этих чертежах предусмотрено не было.

К трем годам детская комната Зины напоминала поле боя двух цивилизаций.

Правая половина комнаты принадлежала маме. Там царил идеальный порядок, пахло лавандой, а на спинке крошечного стульчика висела белоснежная фатиновая юбка. На полу ровным рядом стояли пуанты — сначала декоративные, мягкие, а затем и настоящие, жесткие, пахнущие клеем и кожей. Мама регулярно проверяла стопы Зины, сгибала ее крошечные ножки и удовлетворенно кивала: «Подъем хороший. Будет летать».

Левая половина комнаты была территорией папы. Там на стене висела огромная, светящаяся в темноте карта созвездий. На комодѣ высилась модель советской ракеты «Восток-1», а вместо сказок на ночь папа читал Зине статьи из журнала «Наука и жизнь». Он заставлял трехлетнюю де-

вочку тренировать вестибулярный аппарат — крутил ее на офисном кресле, а потом замерял, насколько ровно она сможет пройти по ковру.

— Молодчина, Зинка! Настоящий центрифужный тест! — басил папа, подбрасывая ее к потолку, ближе к бумажным люминесцентным звездам.

Зина улыбалась. Ей нравилось, когда папа смеялся. Ей нравилось, когда мама целовала ее в макушку после того, как Зина послушно сидела в шпагате перед телевизором, пока шли вечерние новости. Маленькая Зина очень быстро усвоила главное правило этой квартиры: *«Если я делаю то, что они хотят, меня любят. Если я устала или плачу — я расстраиваю маму и папу»*.

А расстраивать их было опасно. Когда Зина отказывалась натягивать носок, мама молча уходила на кухню и часами не разговаривала с ней, закрывшись в звенящей, ледяной тишине. Когда Зина засыпала над папиными чертежами оптических линз, папа тяжело вздыхал, тер переносицу и говорил: *«Эх, Зинка, а я думал, ты у меня сильная...»*.

И Зина тянулась. И Зина учила.

Понедельник, среда, пятница — балетная школа.

Вторник, четверг, суббота — кружок прикладной астрофизики и авиамоделирования.

Воскресенье — день, когда мама и папа устраивали «сводный аудит».

— Лена, зачем ты опять тащишь её на эти бессмысленные

прыжки? — раздраженно говорил папа за воскресным обедом.

— У нее завтра контрольная по тригонометрии в лицее. Ей нужно развивать системное мышление, а не крутить задом перед зеркалом!

— Системное мышление? — вскидывала брови мама, изящно отламывая кусочек диетического хлебца. — Твоя астрофизика — это романтика для нищих романтиков, Лёня. А балет — это элита, это характер, это пластика, которая останется с ней на всю жизнь. Моя дочь не будет сидеть в пыльной лаборатории в синем халате!

Зина сидела между ними, низко опустив голову над тарелкой с паровой брокколи (мама следила за весом будущей балерины, а папа одобрял «рацион для космонавтов»). В свои семь лет она уже умела виртуозно становиться невидимой. Она сжимала кулачки под столом так сильно, что ногти впились в ладони.

Внутри нее рос странный, уродливый гибрид. В балетном классе строгая хореограф кричала на нее: «Зинаида, ты деревянная! Роботов на орбите будешь изображать, а здесь мне нужна легкость, воздушность!». А в авиатехническом кружке суровый преподаватель кричал: «Ну что ты чертишь, Зина? Это не крыло самолета, это какое-то лебединое крыло, сплошная эстетика и ноль аэродинамики!».

Ее разрывало на две части. Каждая половина ее тела принадлежала кому-то другому. Правая нога — маме для бат-

манов тандю. Левое полушарие мозга — папе для вычисления траекторий.

Где во всем этом была сама Зина? Она не знала. Когда по телевизору показывали мультфильмы, и сверстники мечтали быть ветеринарами, русалками или просто играть во дворе, Зина смотрела на свои руки и думала: «Я — скафандр. Внутри меня пусто, но снаружи на меня надето слишком много тяжелого снаряжения».

Она засыпала, глядя на потолок. Там, над ее кроватью, папина пластиковая ракета целилась прямо в центр маминого розового шелкового абажура. Две чужие мечты столкнулись в одной маленькой комнате, образовав глухую, непробиваемую стену. Зина закрывала глаза и загадывала только одно желание: чтобы завтра наступил день, когда никто ничего от нее не попросит.

Но завтра был вторник. А значит, в три часа дня ее ждал космос, который она уже ненавидела.

Практика для познания себя

Каждая история потери себя начинается с того, что мы соглашаемся примерить чужой костюм. Ответьте на несколько вопросов в своем блокноте:

— **Вспомните свое детство:** чьи ожидания (мамы, папы, бабушки, учителей) давили на вас сильнее всего? Кем вас хотели видеть?

— **«Проекции»:** случалось ли вам заниматься делом, которое вам не нравилось, только ради того, чтобы увидеть гордость или одобрение в глазах близкого человека? Что это было за дело?

— **Прямо сейчас:** какая часть вашей нынешней жизни (работа, хобби, образ жизни) принадлежит вашей истинной сути, а какая — «розовому абажуру» или «ракете», подаренной кем-то другим?

Глава 2. Школьный гербарий

Школа встретила Зину запахом свежей краски, букетами лилий и тонким, едва уловимым ароматом психологического насилия, бережно упакованного в благие намерения.

Для классного руководителя, Татьяны Михайловны, тридцать первоклассников были не тридцатью уникальными мирами, а набором функций. Функции должны были сидеть ровно, не шуметь и обеспечивать школе высокие показатели. Посмотрев личное дело Зины, Татьяна Михайловна удовлетворенно прищурилась. Перед ней стоял идеальный донор для школьной доски почета.

— Итак, дети, знакомьтесь, это Зинаида, — торжественно объявила учительница на первом уроке.

— Наша будущая гордость. Зина у нас занимается балетом и астрономией. Образец дисциплины! Будем все на неё равняться.

Маленькая Зина вжалась в плечи. С этого мгновения её имя в классе перестало принадлежать ей. Оно стало синонимом обязательства. Каждый раз, когда Татьяна Михайловна произносила: «Ну, Зина-то у нас знает ответ», «Зина у нас балерина, у неё спинка прямая», «Зина, покажи этим бездельникам, как нужно вести тетрадь», — между девочкой и классом выросла невидимая стена.

Заметки для размышлений: школа с первого дня совершила с Зиной то же, что и родители, — её десубъективизировали. Из живого человека, способного чувствовать, сомневаться и выбирать, её превратили в объект — удобный инструмент для удовлетворения чужого тщеславия.

К пятому классу на Зину навешали столько ярлыков, что под их тяжестью уже невозможно было разглядеть её лицо.

Для учительницы математики она была «техническим умом».

— Зинаида, у тебя папа инженер, ты обязана щелкать эти уравнения как орехи! Не позорь отца! — строго говорила она, когда Зина на секунду задумывалась над задачей.

Для преподавателя физкультуры она была «элитой».

— Зинка, ну-ка покажи этим коровам, как делать ласточку. Ты же у нас станочница! Чего ты там жмешься?

Зина замирала. Внутри неё запускался классический механизм психологической защиты: чтобы выжить в условиях тотального ожидания, нужно стать «удобной».

Заметки для размышлений: когда человек сталкивается с давлением, у него есть выбор — быть Автором или быть Жертвой. Но ребенка никто не учит авторству. Зина выбрала стратегию приспособления.

Она научилась предугадывать, какого именно ответа от неё ждут. Если учительница литературы заглядывала ей в глаза и спрашивала: «Зина, как ты думаешь, о чем страда-

ла Катерина в „Грозе“?», Зина не говорила, что Катерина кажется ей глубоко несчастной и запутавшейся женщиной. Она мгновенно сканировала выражение лица учительницы и выдавала академический, стерильный ответ из методички. Учительница таяла. Зина получала свою «пятерку» — ментальный аналог поглаживания по голове.

Но за эту социальную валюту Зина платила страшную цену. Каждый раз, соглашаясь с чужим ярлыком, она совершала **микропредательство себя**.

Ей казалось, что если она однажды скажет: «Я не знаю», «Я не хочу надевать пуанты» или «Мне скучно смотреть в телескоп», мир вокруг неё мгновенно разрушится. Родители перестанут разговаривать, учителя разочаруются, а одноклассники, которые и так держались на расстоянии, окончательно отвернутся. Страх отвержения парализовал её волю.

Один случай в седьмом классе окончательно закрепил этот сценарий.

В школу приехал психолог, чтобы провести профориентационное тестирование. Нам давали тесты с вопросами вроде: «Что вам ближе: человек-техника, человек-природа или человек-художественный образ?».

Зина сидела над бланком и чувствовала, как внутри неё закипает паника. Она смотрела на вопросы и понимала: она не знает, что нравится *ей*. Если она выберет «человек-техника» — обрадуется папа. Если «художественный образ» — мама.

В итоге она заполнила тест так, чтобы получился идеальный, математически выверенный баланс — ни туда, ни сюда. Середина. Серость. Безопасность.

Когда психолог выдавала результаты, она вызвала Зину к доске и при всем классе сказала:

— Посмотрите на Зину. У неё уникальные результаты. Она может абсолютно всё. Универсальный солдат. Хоть в космос, хоть на сцену. Настоящий пластилин, из которого можно вылепить шедевр!

Класс захихикал. А Зина шла к своей парте и думала над словом «**пластилин**». Психолог произнесла это как комплимент. Но для Зины это прозвучало как смертный приговор. Из пластилина лепит *кто-то другой*. Сам по себе пластилин — это просто бесформенная, липкая масса, у которой нет своей плотности, своего характера и своей воли.

Она окончательно смирилась с ролью идеального зеркала. Она отражала ожидания мамы, амбиции папы, требования школы. Но если убрать все эти источники света и выключить внешние ожидания — зеркало останется висеть в абсолютной, звенящей темноте. И в этом зеркале не будет никого.

Практика для познания себя

— **Ярлык как способ управления:** Когда вас называют «умным», «ответственным» или «талантливым», вами часто пытаются манипулировать. Вы стремитесь удержать этот статус и делаете то, что нужно манипулятору. *Вспомните: какими «похвальными» ярлыками вас связывали в детстве? Каких действий от вас ждали под соусом: «Ты же у нас такой...»?*

— **Переход из Объекта в Субъект:** Объект — это тот, с кем совершают действие (пластилин). Субъект — это тот, кто действует сам. *Задайте себе вопрос: в каких сферах своей жизни вы до сих пор ведете себя как «пластилин», позволяя чужим мнениям и обстоятельствам лепить ваши решения?*

— **Речевой аудит:** Замечаете ли вы в своем лексиконе фразы-маркеры Жертвы: «Я должна», «Мне приходится», «От меня требуют», «У меня нет выбора»? Попробуйте перевести их в авторскую позицию: «Я выбираю делать это, потому что...» или «Я выбираю отказаться, потому что это не соответствует моим ценностям».

Глава 3. Диплом цвета пустоты

Выпускной вечер в университете — это точка, которую в обществе принято называть «путевкой в жизнь». Но для Зины этот день стал моментом, когда поезд её судьбы, ведомый чужими машинистами, на полной скорости врезался в бетонный тупик. Позади остались пять лет механического, безжизненного бега по рельсам, которые проложили для неё другие.

Пять лет назад выбор вуза превратился в затяжной семейный трибунал. Мама сжимала в руках театральные буклеты и требовала, чтобы Зина шла на продюсерский или искусствоведческий факультет, ведь «у девочки должно быть чувство прекрасного». Папа яростно стучал кулаком по дубовому обеденному столу, доказывая, что будущее принадлежит искусственному интеллекту, тяжелой промышленности и прикладной инженерии. В итоге они сошлись на компромиссе, который не устраивал абсолютно никого, кроме их собственного эго: инженерно-экономический факультет престижного технического университета.

Сама Зина во время этих семейных войн сидела на углу дивана, сжавшись в комок. Её мнения никто не спрашивал, да она и сама его не знала. Ей было привычнее и безопаснее плыть по течению, используя проверенную ещё со школы стратегию — учиться на «отлично», сдавать все контроль-

ные вовремя, лишь бы дома воцарилась хоть временная, но тишина. Она послушно зазубривала макроэкономику, чертила схемы логистических потоков и считала амортизацию оборудования. Её мозг работал как идеальный компьютер, но сердце оставалось абсолютно холодным.

И вот — душный актовый зал, пахнувший парфюмом, лаком для волос и увядающими розами. Сцена, залитая безжалостным светом софитов. Седовласый декан с фальшивой улыбкой протягивает ей темно-синюю корочку с золотым тиснением:

— Зинаида Леонидовна, поздравляем! Вы — наше будущее, надежда отечественной экономики.

Зина берет документ. Вспышка фотокамеры на секунду ослепляет её. В третьем ряду зала громче всех хлопает папа, победно глядя на соседей, а мама изящно вытирает уголок глаза кружевным платком. Они сияют от гордости. Их многолетний инвестиционный проект под кодовым названием «Идеальная дочь» успешно завершен, упакован и сдан в чистовую эксплуатацию.

Но когда Зина спускается со сцены по лакированным деревянным ступеням и смотрит на глянцевый пластик в своих руках, она чувствует странный физический холод. Внутри этой синей корочки — пять лет её жизни. Пять лет бессонных ночей, выпитого литрами кофе, панических рассветов перед экзаменами, сотен выученных формул и графиков. И абсолютный, звенящий ноль её собственного интереса. Этот

диплом не принадлежал ей. Это был официальный документ о праве собственности её родителей на её личное время, её потенциал и её мозг.

На следующий день после выпускного Зина не смогла встать с кровати.

Будильник привычно разразился бодрой мелодией в восемь утра, оповещая о начале новой, «взрослой» жизни. На этот день у Зины было запланировано составление резюме и рассылка его по крупным холдингам. Но её тело внезапно отказалось подчиняться командам мозга. Ноги, которые когда-то безропотно крутили фуэте под крики хореографа, казались налитыми жидким свинцом и намертво привязанными к матрасу. Голова была неестественно тяжелой, словно в неё залили бетон, а каждая мысль о предстоящих собеседованиях вызывала глухую, подступающую к самому горлу тошноту.

Она просто лежала и смотрела на побеленный потолок своей комнаты, где в углу все еще тускло светились старые папины фосфорные звезды, приклеенные пятнадцать лет назад.

— Зина, ты чего разлеглась? — дверь без стука распахнулась, и папа заглянул в комнату, на ходу застегивая кожаный ремешок часов.

— Время — деньги. Я вчера на банкете переговорил со своим бывшим коллегой, он сейчас замдиректора в крупном проектном бюро. Тебя ждут на собеседование к одиннадцати

часам. Начальная позиция хорошая, с перспективой роста. Вставай, пора ковать железо, пока горячо! Нельзя упускать такой шанс.

— Лёня, ну не дави ты на девочку с самого утра, — раздался из коридора мягкий, но контролирующий голос мамы. Специфический стук её домашних туфель на небольшом каблуке приблизился к комнате.

— Ей нужно сначала привести себя в порядок и полностью обновить гардероб. В такое солидное место нельзя идти в этих её растянутых подростковых худи и кроссовках. Зиночка, девочка моя, поднимайся. Мы сейчас позавтракаем и поедем по магазинам, присмотрим тебе приличный деловой костюм и туфли. Образ успешной женщины нужно формировать сразу.

Зина продолжала смотреть в одну точку на потолке. Она явственно ощущала, как эти две мощные волны чужих желаний снова сталкиваются прямо над её кроватью, сжимая воздух вокруг неё так, что становилось трудно дышать. В этот момент она столкнулась с тем, что в психологии называют экзистенциальным параличом — закономерным финалом сценария Жертвы.

Пока над ней стояли внешние контролеры в виде школьных оценок, жесткого расписания кружков, требований сессии и страха родительского гнева, она двигалась. Она была как механическая кукла, которую регулярно заводили ключом. Её мотивация всегда была исключительно внешней: из-

бежать холодного молчания мамы или тяжелых, разочарованных вздохов отца. Но теперь, когда внешние рамки университета исчезли и нужно было проявить внутреннюю мотивацию — сделать собственный, осознанный, субъектный выбор, куда идти работать и кем быть в этом мире — её внутренняя система выдала критическую ошибку.

Зина не могла выбрать работу, потому что выбирать было просто нечего. Внутри неё полностью отсутствовал орган, отвечающий за импульс «Я хочу». За долгие годы тренировок и послушания он просто атрофировался за ненужностью. Всё её существование состояло из железобетонного «Я должна». Но кому и что она должна теперь, когда диплом с отличием уже лежит на полке в гостиной, радуя родительские глаза?

Она медленно повернулась на бок, спиной к родителям, натянула плотное одеяло до самого носа и тихо, осипшим голосом произнесла:

— Я никуда сегодня не пойду. Кажется, я заболела. У меня совсем нет сил.

Её психика, исчерпав все ресурсы для сопротивления, просто включила психосоматическую защиту. Поскольку Зина так и не научилась за всю свою жизнь говорить твердое, взрослое «НЕТ» своим голосом, её собственное тело сделало это за неё. Оно просто выключило тумблер энергии, погрузив её в состояние вынужденного анабиоза.

Прошел день. Затем неделя. Затем потянулись серые,

неотличимые друг от друга месяцы. Зина так и не устроилась ни на одну вакансию. Она не отправила ни одного резюме. Она не проработала по своей официальной специальности ни единого дня.

Её жизнь сжалась до размеров тринадцатиметровой комнаты. Зина сидела в ней, как в добровольном одиночном заключении, выходя наружу только тогда, когда родителей не было дома. Она смотрела сериалы, бездумно листала ленту социальных сетей, пытаясь заглушить внутренний голос, и наблюдала, как первоначальное беспокойство родителей с каждым днем стремительно сменяется раздражением и глухой яростью. Атмосфера в квартире стала удушливой.

— Мы столько в тебя вложили! — однажды вечером взорвалась мама, ворвавшись к ней в комнату и со слезами на глазах указывая на шкаф.

— Лучшие преподаватели, репетиторы, престижный вуз! Я отказывала себе во многом, чтобы у тебя было всё. А ты просто сидишь здесь, тупеешь у компьютера и паразитируешь на нашей шее! Нам перед людьми стыдно сказать, что наша дочь с красным дипломом просто бьет баклуши!

— Лентяйка и эгоистка, — хмурился из-за маминой спины папа, разочарованно глядя на дочь сквозь очки.

— Другие ребята из твоего потока, с которыми я общаюсь, уже ведут крупные проекты, зарабатывают, покупают машины в кредит. А ты... Мы думали, ты у нас сильная, целеустремленная. А ты оказалась слабачкой, которая боится

трудностей реального мира.

Зина молча слушала эти обвинения, опутив глаза в пол. Внутренне она полностью соглашалась с ними. Да, я плохая. Да, я никчемная, неблагодарная дочь, которая сломала родительские надежды. Но этот паралич воли, этот тяжелый саботаж на самом деле был её первым в жизни, пусть пока еще слепым и неосознанным бунтом. Она больше не могла и не хотела быть чужим пластилином, из которого лепят удобные фигуры. Но как стать кем-то другим, как найти под завалами чужих проекций своё настоящее лицо, она еще не имела ни малейшего понятия.

Заметки для размышлений: когда человек долгое время живет по чужой указке, его собственная волевая сфера постепенно атрофируется. Внешне это выглядит как лень, саботаж, депрессия или отсутствие амбиций, но на глубинном уровне это единственная доступная защитная реакция психики. Психосоматическая болезнь или полное бессилие становятся для человека «легальным» способом сказать «нет» тому колоссальному давлению, которое он больше не в силах выносить сознательно. Это отчаянный бунт запертого внутри истинного «Я», у которого пока просто нет других, более зрелых инструментов для самозащиты.

Практика для познания себя

— **Исследование скрытых выгод бессилия:** Если вы долгое время находитесь в состоянии «у меня нет сил», «мне лень» или часто болеете перед важными событиями, задайте себе вопрос: *«Если моя лень или болезнь прямо сейчас от чего-то меня защищают, то от чего именно?»*. Подробно выпишите на бумагу, какие неприятные обязанности, выборы, работы или тяжелые разговоры вы получаете законное право откладывать, пока находитесь в состоянии слабости.

— **Анализ личных ориентиров (Хочу vs Должен):** Напишите список из 5—7 главных задач или целей, которые стоят перед вами в карьере или личной жизни прямо сейчас. Напротив каждого пункта честно поставьте пометку. Напишите «Я хочу», если эта цель зажигает вас изнутри, или «Я должен», если вы делаете это из чувства вины, страха осуждения, ради одобрения родителей, партнера или общества. Посмотрите, чего в вашей жизни больше.

— **Техника отделения от чужих ролей:** Возьмите чистый лист бумаги и письменно продолжите фразу, глубоко вникая в смысл каждого слова: *«Я — это не мой диплом. Я — это не моя текущая должность или её отсутствие. Я — это не ожидания моих близких и не их разочарование. Я имею полное право остановиться, взять паузу и не знать прямо сейчас, куда мне идти дальше»*. Разрешите себе по-

быть в этой легальной точке покоя без самобичевания.

Глава 4. Побег в тишину

Паническая атака настигла Зину во вторник, ровно в три часа дня. Это было то самое время, когда в детстве она должна была собирать сумку на астрофизику, а в студенческие годы — бежать на автобус до университета.

Она стояла посреди кухни. Мама увлеченно рассказывала по телефону подруге, что Зиночка сейчас рассматривает «очень перспективные предложения от международных компаний». Папа за столом громко шуршал газетой и раздраженно бросал: «Да ничего она не рассматривает, сиднем сидит». Вдруг воздух в комнате стал густым, как сироп. Зина попыталась сделать вдох, но кислород просто не прошел в легкие. Сердце забилося где-то в районе горла, в ушах зашумело, а перед глазами поплыли серые пятна. На секунду ей показалось, что она умирает — прямо здесь, между маминым идеальным кухонным гарнитуром и папиным ворчанием.

Она не помнила, как выбежала в коридор, как натянула старые кроссовки и до самой глубокой ночи бродила по осеннему городу, глотая холодный воздух. Именно в ту ночь внутри её онемевшего тела щелкнул какой-то тумблер. Понимание пришло острое и безжалостное: если она останется в этой квартире, под этим удушающим куполом чужих надежд, она просто перестанет существовать физически. Ей

нужно было бежать. Неважно куда. Главное — туда, где никто ничего от неё не ждет.

Через три дня Зина совершила свой первый, отчаянный бунт. Она собрала один спортивный рюкзак с самыми необходимыми вещами, дождалась, пока родители уедут на дачу, и съехала.

Денег, скопленных со студенческой стипендии, хватило ровно на то, чтобы снять крошечную, угловую комнату в старой «хрущевке» на самой окраине города. Окна здесь выходили на глухую стену соседнего дома, обои отклеивались по углам, а из мебели были только продавленный диван и шаткий стол. Но когда Зина закрыла за собой хлипкую входную дверь и повернула ключ в замке, она впервые в жизни выдохнула по-настоящему.

В комнате стояла абсолютная, звенящая тишина. Здесь не было пуантов. Не было книг про космос. Не было синих дипломов. Это была её личная, пусть и убогая, территория безопасности.

Чтобы платить за жилье и покупать еду, Зина устроилась на первую попавшуюся работу, где не требовали опыта и не смотрели на её образование, — продавцом-кассиром в круглосуточный супермаркет прямо у дома.

Когда она впервые надела ярко-зеленый форменный жилет и села за кассу, внутри неё шевельнулся ядовитый червь стыда: «Что бы сказала мама? Что бы подумал папа? Пять лет лучшего технического вуза ради того, чтобы пикать

штрих-коды на пачках молока?».

Но удивительно: вместе со стыдом пришло колоссальное облегчение. На этой работе от неё требовались только базовые механические действия: улыбнуться, пробить товар, выдать сдачу. Здесь никто не оценивал её потенциал, не ждал от неё великих открытий и не требовал прыгнуть выше головы. На кассе Зина была невидимкой. И эта роль её полностью устраивала.

Там, среди бесконечных рядов с консервами и коробок с печеньем, её прежняя жизнь всё-таки настигла её.

Это случилось в субботу вечером, в самый пик наплыва покупателей. Зина механически пробивала продукты, когда перед её кассой выросли две знакомые фигуры. Мама в дорогом кашемировом пальто и папа с кожаным портфелем. Они зашли в этот пригородный супермаркет случайно, по дороге с дачи.

Мама замерла, уставившись на Зину в зелёном жилете. Её лицо мгновенно побледнело от ярости и стыда. Папа нахмурился, его голос зазвучал на весь торговый зал:

— Зинаида? Это что еще за комедия? Ты ради этого позорища сбежала из дома? Кассирша? Нас люди спрашивают, где наша дочь-экономист, а она тут пакеты предлагает!

— Господи, Зина, посмотри на себя, — громко, не стесняясь очереди, запричитала мама.

— Мы дали тебе всё, а ты опустилась на самое дно! Тебе не стыдно перед нами? Ты же ничтожество здесь, обслуга!

Живо снимай эту тряпку и иди в машину!

Десятки чужих глаз уставились на Зину. Очередь зашумела. Внутри неё всё сжалось, дыхание перехватило, а к глазам подступили жгучие слезы. Она не смогла вымолвить ни слова. Бросив кассовый аппарат, Зина сорвалась с места и в слезах убежала через двойные пластиковые двери в темную, глухую подсобку магазина.

Она сидела на перевернутом пластиковом ящике среди коробок, закрыв лицо руками, и горько, навзрыд плакала. Её трясло от унижения и собственной беспомощности.

— Эй, ты чего? Ну-ка, тише, тише... — раздался рядом мягкий, бархатный голос.

Зина подняла глаза и сквозь слезы увидела Пашу. Он работал в магазине старшим смены. Паша присел перед ней на корточки, протянул чистый платок и аккуратно, едва касаясь, положил ладонь на её дрожащее плечо.

— Я всё видел через стекло, — тихо сказал он, глядя на неё с бесконечным сочувствием. — Твои родители не правы. Никто не имеет права так разговаривать с тобой. Ты замечательная, умная девушка. Вытри слезки, они этого не стоят.

Паша накинул на её плечи свою теплую куртку и протянул стаканчик горячего чая. В этот момент Зина почувствовала то, чего ей не хватало всю жизнь. Такая нежность, безопасность, искренняя забота, тепло и уют. Ей показалось, что Паша — единственный человек в мире, который по-настоящему понимает её боль и готов защитить от жестоких родите-

лей.

После этого случая они стали стремительно сближаться. Паша окружил Зину таким вниманием, о каком она не сме- ла даже мечтать. Каждая их рабочая смена превращалась в маленькую сказку. Он приносил ей утренний кофе, оставлял на кассе шоколадки с милыми записками и всегда подменял её, если она уставала.

Вскоре они стали ходить на свидания, и Паша буквально включил режим бомбардировки любовью. Он заваливал её сообщениями, признавался в любви уже на третьем свидании и постоянно повторял:

— Зина, ты моя муза. Ты слишком прекрасна для этого серого мира. Мы с тобой особенные. Я спасу тебя от твоего прошлого, мы построим свою идеальную вселенную, где будем только ты и я.

Зина таяла. Она впервые чувствовала себя такой важной, нужной и уникальной. Под этим лавинообразным потоком восхищения её критическое мышление полностью отключи- лось. Она без памяти влюбилась в Пашу, видя в нём свое- го ангела-хранителя. Изголодавшаяся по безусловной люб- ви, Зина даже близко не догадывалась, что эта оглушитель- ная романтика и идеальные слова — всего лишь классиче- ская, просчитанная ловушка хищника.

*Заметки для размышлений: когда человек
вырастает в дефиците родительского тепла и под
постоянным давлением упреков, у него формируется*

огромная внутренняя пустота. Деструктивные партнеры (нарциссы и манипуляторы) виртуозно считывают эту уязвимость. На первом этапе отношений они используют тактику «бомбардировки любовью» — идеализируют жертву, дарят чрезмерно много внимания, заботы и комплиментов. Для раненой психики Зины это сработало как сильнейший наркотик. Убегая от родительского обесценивания, она мгновенно потеряла бдительность, приняв капкан за долгожданное спасение.

Практика для познания себя

— **Анализ скорости развития отношений:** Вспомните свои романтические или дружеские союзы. Насколько быстро они развивались? Если партнер с первых дней признается в вечной любви, предлагает съехаться, идеализирует вас и пытается занять всё ваше личное время — это повод не для радости, а для осторожности. Здоровые отношения строятся постепенно.

— **Исследование зон уязвимости:** Задайте себе вопрос: *«Каких слов или какого отношения со стороны близких мне сильнее всего не хватало в детстве?»*. Если это слова «ты самая лучшая» или «я решу все твои проблемы», знайте — именно на эти фразы манипуляторы будут ловить вас во взрослой жизни. Осознание своей пустоты — лучший способ не дать её использовать против вас.

— **Техника «Шаг назад»:** Если вы чувствуете, что новые отношения поглощают вас целиком, и вы теряете голову от восторга, сделайте осознанную паузу. Проведите выходные в одиночестве или с друзьями, не отвечая на сообщения ежеминутно. Возвращение в реальность помогает трезво оценить человека и заметить первые тревожные сигналы («красные флаги»), которые всегда маскируются под бурную любовь.

Глава 5. Капкан «так надо»

Отношения с Пашей развивались со скоростью шторма. Уже через пару месяцев Зина полностью переехала к нему.

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.