

ОЛЬГА САВЕЛЬЕВА



ЧЕСТНАЯ КНИГА И ЗЛАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Книга 1. Для девочек

18+

Ольга Савельева

**Честная книга и злая психология.
Книга 1. Для девочек**

«Автор»

2026

Савельева О. Ю.

Честная книга и злая психология. Книга 1. Для девочек /
О. Ю. Савельева — «Автор», 2026

Эта книга не станет гладить по голове и обещать чудеса. Нас годами учили быть удобными, терпеливыми и скромными. Но чрезмерная скромность — это добровольное соучастие в грабеже самого себя. Плата за отказ от здоровой агрессии и личных границ всегда одна: сжатые челюсти, ком в горле, холодный таз, панические атаки и потерянный доход. Перед вами девятнадцать глав предельной трезвости от человека, который лично прошел этот путь от полного опустошения до радостной, насыщенной, благополучной жизни. За текстом стоит опыт преодоления тяжелейших рубежей: выхода из зависимостей, банкротства, развода, расставаний, психосоматики. Сегодня я — практикующий психолог, я глубоко работаю с телом и с глубиной подсознания, успешно помогаю. Книга честная, немножко злая, но полезная. Ориентирована больше на женщин, для мужчин будет Книга 2.

Содержание

Предисловие	5
ЧАСТЬ 1. ИЛЛЮЗИИ И ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ: НУЖНО БЫТЬ ЧЕСТНЫМ, ХОТЯ БЫ С СОБОЙ.	8
ГЛАВА 1. Уютное болото: за что ты держишься, когда годами жалуешься на жизнь?	8
ГЛАВА 2. Счета к родителям: сколько еще лет ты будешь оправдывать себя детством?	16
ГЛАВА 3. Медитации и знаки судьбы не заменят реальных действий	22
ГЛАВА 4. Страх взрослой ответственности: цена твоего отказа жить на полную мощность	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Ольга Савельева

Честная книга и злая психология.

Книга 1. Для девочек

Предисловие

Эта книга написана для девочек по самой простой и честной причине: она выросла из моих личных дневников, первых терапевтических кейсов и моих собственных кризисов. Я — женщина, и эту изнанку я прожила собственным телом, зная цену каждому зажиму и каждому соматическому сбою.

Но если эту рукопись сейчас держит в руках мужчина, не спешите ее закрывать: мужская часть мира ранена ничуть не меньше, просто она платит за запрет на слабость инфарктами в сорок лет, одиночеством и жизнью в амплуа «полезной функции». Вторую книгу — для мужчин — я напишу уже с другой позиции: как внимательный сторонний наблюдатель и практик, досконально понимающий разницу в устройстве мужской и женской психики.

А пока на этих страницах мы займемся расчисткой женской территории, чтобы наконец перестать путать терпение с любовью и жизнью.

Мы разные. Мужчины и женщины устроены по-разному: биологически, эмоционально, соматически. У нас разная гормональная система, разные способы реагирования на стресс и совершенно разная природа внутренней силы. Но когда дело доходит до капканов созависимости, до детских обид, до паралича воли, до зависимостей и разрушительного самообмана — мы с поразительной, пугающей точностью путаемся в одних и тех же сценариях.

Мужчины проживают эти тупики по-своему: чаще всего молча, за закрытыми дверями, выжигая сердце изнутри, глуша тревогу работой или алкоголем и не имея права даже признаться в своей уязвимости. Именно поэтому в моих ближайших планах стоит отдельная большая книга, адресованная сугубо мужской аудитории, созданная на материале реальных мужских запросов и с учетом законов мужской психофизиологии.

Но эту книгу я писала из глубины своего собственного пути. Я знаю до мельчайших нюансов, как устроено женское долготерпение, как легко мы путаем жалость с любовью, как добровольно отдаем свои ресурсы тем, кто этого не ценит, и как страшно бывает остаться в тишине наедине с собой.

В основу этой работы легли мои личные дневники и рабочие заметки, которые я вела несколько лет назад — в самые темные, критические периоды своей жизни. Я писала их не для публикации. Я писала их для того, чтобы выжить. Чтобы зафиксировать реальность, удержать рассудок, не сойти с ума от тревоги и не позволить собственному мозгу в очередной раз усыпить себя иллюзией о том, что «все как-нибудь само образуется».

Когда вы будете читать эти главы, вам местами может показаться, что автор излишне резок, сух или бескомпромиссен.

Я хочу, чтобы вы знали сразу: в этой книге нет ни капли агрессии к вам.

Та жесткость, с которой здесь препарируются человеческие слабости, инфантилизм и слепота, — это та самая предельная требовательность, с которой я в свое время отнеслась к самой себе.

Когда ты стоишь на краю пропасти (а ещё и никому про это не говоришь), когда в твоей жизни переплетаются зависимость, разрушенные отношения, долги и тяжелые состояния, у тебя больше нет ресурса на вежливые расшаркивания и жалость.

Жалость усыпляет. Жалость оставляет человека гнить в том болоте, к которому он привык. А выжить и встать на ноги помогает только одно — трезвая, спокойная, хирургическая правда.

Возможно, открывая эту книгу, вы спросите себя: зачем читать еще один труд о кризисах, созависимости и поиске себя? Ведь эта тема исследована вдоль и поперек, написаны тысячи томов, полки книжных магазинов ломятся от мудрых трактатов.

Ответ прост: если вы держите эту книгу в руках, если вы все еще продолжаете искать ответы — значит, прочитанной ранее теории вам оказалось недостаточно.

Знание законов психики само по себе никого не спасает. Можно знать наизусть все психологические термины, разбираться в треугольниках манипуляций и часами рассуждать о детских травмах, но при этом продолжать годами терпеть пренебрежение, разрушаться в деструктивных связях и бояться сделать шаг в собственную взрослую жизнь.

Теории нужен живой прецедент. Нужен человек, который прошел через этот лабиринт сам, нашел выход и готов передать вам в руки работающий компас. Выход из любого, даже самого беспросветного жизненного тупика существует всегда. Это не фигура речи. Это факт, доказанный моей собственной судьбой.

Несколько слов об этике. Все примеры, клинические разборы и истории, приведенные на этих страницах, — это реальные случаи из моей консультационной и терапевтической практики. Однако в строгом соответствии с профессиональным кодексом все имена, профессии, географические названия и узнаваемые детали были полностью изменены. Любые совпадения с конкретными людьми случайны.

Что касается моих личных историй — здесь нет ни строчки вымысла. Это непридуманная правда о моем собственном падении и подъеме, изложенная предельно точно, емко и без прикрас.

Оглядываясь назад из сегодняшнего дня, я понимаю, что как бы не был странен мой путь, каким бы он не был местами для меня трудным — это того стоило.

Я благодарю мою семью: мою маму, мою сестру и ее семью. Спасибо вам за ваш надежный тыл, за безусловную любовь, за то, что ваши двери и ваши сердца были открыты для меня всегда — даже тогда, когда я сама не знала, куда иду.

Светлая память моему отцу. Он ушел рано, но успел заложить во мне то, что держит меня до сих пор: фундаментальную образованность, внутреннее благородство, интерес к познанию мира и ту основу личности, которую невозможно сломать внешними бурями.

Я выражаю искреннюю благодарность моему первому мужу, которого сегодня уже нет в живых. Наш совместный путь был долгим, невероятно сложным и разрушительным. Но это был путь, который мы выбрали оба. И в нем, помимо боли, было множество по-настоящему теплых, светлых, счастливых человеческих моментов, которые я храню в памяти с чистым сердцем. Этот опыт стал для меня великой школой взросления, заставившей меня пробудиться.

Я благодарю всех тех людей, чье присутствие в моей жизни в разные периоды причиняло боль, приносило разочарования и заставляло сомневаться в себе. Сегодня во мне нет ни капли обиды. Вы были моими самыми строгими учителями. Без ваших уроков, без крушения моих наивных иллюзий я никогда не нашла бы в себе ту силу, на которую опираюсь сегодня.

Моя отдельная, сердечная благодарность — людям-помощникам, которые вставали рядом со мной на самых трудных переправах. Я не буду перечислять имена, потому что таких людей очень много и я боюсь забыть кого-то. Поэтому благодарю всех и разом.

Все эти люди, все эти события — и горькие, и радостные — сложились в единую мозаику моей судьбы. Были дни, когда мне казалось, что нить моей жизни вот-вот оборвется, что сил больше нет и бороться бессмысленно. При чем не то, чтобы я ее оборву — нет таких мыслей у меня не было, а то, что просто что-то произойдет и моё тело больше не сможет с этим справиться.

Но сегодня я стою на твердой земле, под ясным небом. Я чувствую свой внутренний стержень. Я знаю цену каждому своему вдоху, каждому заработанному рублю и каждому принятому решению.

Пройдя через кризисы, я не ожесточилась, не закрылась от мира и не надела броню цинизма. Я осталась глубоко чувствующим, открытым человеком. Я по-прежнему готова протянуть руку помощи и поддержать того, кто оступился, — но только тогда, когда меня об этом прямо просят, и больше никогда — в ущерб себе, своему здоровью и своему достоинству.

Моя сегодняшняя работа, множество проведенных консультаций, глубокие трансовые и регрессионные сессии, а главное — реальные, осязаемые изменения в судьбах моих клиентов, которые находят в себе смелость уйти от разрушения к созиданию, каждый день подтверждают мне одну простую истину:

Свет после тьмы существует.

Сила внутри вас неизмеримо больше любых обстоятельств.

Сделайте глубокий вдох. Переверните страницу.

Пришло время проснуться.

ЧАСТЬ 1. ИЛЛЮЗИИ И ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ: НУЖНО БЫТЬ ЧЕСТНЫМ, ХОТЯ БЫ С СОБОЙ.

ГЛАВА 1. Уютное болото: за что ты держишься, когда годами жалуешься на жизнь?

1. За что или зачем?

Есть один звук, который я узнаю с первой секунды. Это не просто плач. Это особый, тягучий, привычный скулеж, от которого воздух в комнате мгновенно делается плотным и душным. Человек садится в кресло, опускает плечи, роняет руки между коленями и с надрывом выдыхает:

— Ну скажите, за что мне все это? За что мне такой муж? За что мне эта работа, где из меня выжимают все соки за три копейки? За что мне эти вечные долги, эти болячки, эти неблагодарные дети? Почему мир так несправедлив именно ко мне?

Если ты открыла эту книгу в надежде услышать, что ты бедная девочка, судьба обошлась с тобой жестоко, а вокруг собрались сплошные предатели и абызюеры, закрой ее прямо сейчас. Серьезно. Положи на тумбочку, налей себе сладкого чаю, укутайся в плед и включи мелодраму, где в конце появится прекрасный принц и накажет твоих обидчиков.

Здесь мы этим заниматься не будем. Поглаживаний по голове за счет твоего самообмана не предвидится.

Первая трезвая, холодная правда, которую тебе придется проглотить без заправки, звучит жестко: **вопрос «За что мне это?» — это гимн профессиональной Жертвы.**

Вслушайся в него. В нем звучит вековая инфантильная беспомощность. Когда ты спрашиваешь: «За что?», ты автоматически превращаешься в пятилетнего ребенка, которого злой взрослый ни за что ни про что поставил в угол. Будто сидит на небесах некий карающий орган и методично портит тебе жизнь, пока ты, безвинная святая страдальца, смиренно несешь свой крест.

Но попробуй прямо сейчас проделать простую вещь. замени всего одно слово. Убери детское «За что?» и вслух, глядя в зеркало, спроси себя: **«Зачем?»**

Зачем мне муж, который годами вытирает об меня ноги и не просыхает от водки?

Зачем мне работа, куда я каждое утро тащусь, как на каторгу?

Зачем мне эта вечная нехватка денег, эти кредиты и долги, от которых сводит скулы?

Зачем мне эти лишние пятнадцать килограммов, в которые я запаковала свое тело?

Какую конкретно задачу решает этот персональный ад прямо сейчас?

Почувствуй, что происходит в теле в эту секунду. Вопрос «За что?» заставляет тебя сжиматься в комок, втягивать шею, мелко дышать верхушками легких и захлебываться жалостью к себе. Вопрос «Зачем?» бьет под дых. Он моментально распрямляет позвоночник, срывает с тебя белое платье невинной мученицы и возвращает в реальность.

Потому что взрослая жизнь устроена беспощадно просто: **человек годами находится ровно там, где ему выгодно находиться.**

Если взрослая сорокалетняя женщина десять лет подряд жалуется подругам на домашнего тирана или тунеядца, но каждое утро встает, жарит ему котлеты, стирает его белье и ложится с ним в одну постель — это не карма. И не «ради детей». Это ее осознанный, ежедневный, ежеминутный выбор.

Ее персональное болото может смердеть, в нем могут кишеть пиявки, от сырости могут ныть суставы, но у него есть одно гигантское преимущество перед остальным миром: **оно зна-**

комое, теплое и предсказуемое. В нем не нужно рисковать. В нем не нужно выходить на холодный ветер, где придется самой отвечать за каждый свой рубль, за каждый свой шаг и за свое собственное одиночество.

И пока скрытые бонусы этого гниения перевешивают страх реальной жизни, женщина будет сидеть по уши в жиже и с упоением рассказывать всем вокруг, как жестока судьба.

2. Десять лет в капкане: к батарее меня никто не привязывал

Я имею право говорить об этом жестко, потому что сама провела в таком болоте добрый кусок жизни. Не по книжкам знаю, как устроена эта трясина. Я была ее образцовым обитателем.

Мой первый муж был алкоголиком. Настоящим, запойным, тяжело больным человеком. Он был старше меня на четырнадцать лет, за его спиной уже лежал прахом прежний брак и двое детей, а впереди зияла пропасть окончательной деградации. И я прожила с ним десять официальных лет. А если считать время сомнений до загса и агонию после развода — все двенадцать. Символично замкнутый круг: от одного года Собаки по календарю до другого.

Я выходила замуж по любви. По крайней мере, моя тогдашняя искореженная психика искренне считала любовью этот дикий коктейль из адреналина, страха и желания спасти заблудшую душу. Все эти десять лет я почти непрерывно была несчастна. Несчастье стало моей нормой, естественной средой обитания. Я не умела жить иначе.

Чего я только не вытворяла в этом угаре. Я срывалась посреди ночи, бросая все дела, и ехала вытаскивать его из сомнительных компаний. Я вступала в безумные переговоры с милицией. Однажды в самолете я умудрилась обаять весь экипаж и пассажиров, чтобы невменяемого мужа не сняли с рейса и не сдали в линейный отдел полиции при посадке — я была виртуозом созависимого спасательства. Я покупала коробками дорожные лекарства, которые потом втихоря выкидывались в мусоропровод. Я таскала на себе неподъемные сумки с продуктами, пахала на работе, приносила в дом основной доход, а на людях всегда держала фасад: улыбка до ушей, человек-праздник, сильная женщина, у которой все под контролем.

А по ночам я выла в подушку. Или сидела на кухне в промерзшей темноте, глушила вино стаканами и шептала в потолок: *«Господи, за что? Я ведь душу в него вкладываю, я ведь спасаю человека, я же хорошая, верная, заботливая... Почему ты меня не слышишь?»*

В глубине души я всегда смутно догадывалась, что этот хаос вокруг — дело моих собственных рук, и из него жизненно необходимо выбираться. Но стоило этой правде пробиться сквозь морок, как моя психика испуганно захлопывала створки, выстраивала глухую оборону и услужливо возвращала меня обратно — в привычное, предсказуемое болото.

Так продолжалось до тех пор, пока внутри не созрело тихое, но бесповоротное решение: *я так больше жить не буду. Я хочу иначе.*

В один день я просто собрала вещи и ушла.

Конечно, тело отреагировало бунтом. Вся утрамбованная годами психосоматика вылезла наружу: тяжелейшая операция на голове по удалению опухоли слухового нерва, физическая немоть, алкогольное дно, в котором я оказалась лицом к лицу со своей пустотой. А дальше начался долгий, честный путь. Сначала через книги, которые собирали меня по крупицам, затем через глубокую личную терапию, потом — через фундаментальное профессиональное обучение. И этот путь продолжается каждый день.

Сегодня я знаю точно: мои собственные незрелые решения когда-то привели меня на самое дно. И ровно эти же решения — но уже осознанные — шаг за шагом вывели меня к свету: к любимой профессии, творчеству, чистому окружению, финансовой опоре, к вере и настоящей любви.

Мою жизнь изменили всего три вещи: личная ответственность, действия и вера. Если бы тогда я испугалась, пошла на поводу у сопротивления и страхов, которые так виртуозно подсовывал мой мозг, я бы осталась там навсегда. А скорее всего, меня бы уже просто не было

на этом свете: душа, поняв, что личность не справляется с уроком, могла бы просто досрочно завершить эту игру

Он не держал меня на привязи. Он не пристегивал меня наручниками к батарее.

Входная дверь нашей квартиры никогда не закрывалась снаружи на амбарный замок. В моей сумке всегда лежали ключи, паспорт и деньги, которые я сама и зарабатывала. Не было автоматчиков у подъезда. Не было смертельной угрозы. Я могла собрать один чемодан в любой вторник, в любой четверг, вызвать машину и уехать в неизвестность.

Почему же я не уходила десять долгих лет?

Потому что мне было смертельно, чудовищно **выгодно** оставаться рядом с ним.

Мой пьющий муж был моим идеальным жизненным алиби. Моим персональным громовым отводом.

Пока в квартире полыхал пожар его алкоголизма, я имела законное право не смотреть в свою собственную жизнь. Пока он лежал пластом на диване, я была героиней. Я была святой мученицей для мамы, для подруг, для соседей и — главное — для самой себя. На моем пальто не было видно грязи, потому что рядом со мной круглосуточно находился человек, на фоне которого я выглядела идеальной. Я была женщиной, которая несет тяжелый крест, тянет семью и совершает ежедневный подвиг.

А самое главное — его запой надежно прикрывали мою собственную зависимость.

Я ведь тоже пила. Алкоголь стал моим единственным задушевым другом еще с подросткового возраста. Только с ним я могла снять тяжелую броню «веселой, удобной и сильной девочки», разрыдаться в голос, выпустить наружу накопленную боль и хоть ненадолго перестать всем соответствовать. Моя внутренняя депрессия жрала меня поедом с двадцати лет.

Но признать, что я сама алкоголичка? Признать, что я разрушаюсь, что я в долгах, что я не вывожу эту реальность трезвой? Никогда. Это значило бы расписаться в собственной несостоятельности.

И тут подворачивался муж. Какая безупречная, какая удобная схема!

«Я выпиваю вечером, потому что у меня не жизнь, а ад. Посмотрите на него! Разве можно не пить рядом с этим чудовищем? Это он виноват в том, что я сижу с бокалом. Это он довел меня до ручки».

Понимаешь, как изощренно работает эта механика?

Пока рядом есть официальный виновник твоих бед, тебе не нужно ничего менять. Если я выгоню мужа или уйду сама — враг исчезнет. Пространство опустеет. И в этой звенящей пустоте мне придется повернуться к зеркалу и сказать себе правду: **чудовище — это я.**

Это я не умею зарабатывать и сохранять деньги. Это я боюсь проявляться в профессии. Это я глушу свою тоску алкоголем. Это я столько лет остаюсь инфантильным подростком, который ждет, что кто-то придет и наладит мою жизнь.

И психика цеплялась за пьющего мужа всеми щупальцами. Ей было в тысячу раз проще терпеть скандалы, перегар, стыд и страх, чем выйти в открытое поле и взять сто процентов ответственности за свое собственное дыхание, тело и будущее.

3. Почему тело требует страданий

Давай снимем с темы страданий романтический флер. Мозг человека — это не возвышенный поэт, это примитивная биохимическая машина. Его главная задача — экономить энергию и сохранять статус-кво ради биологического выживания.

Все, что знакомо нервной системе с детства, маркируется мозгом как «безопасное». Даже если это «безопасное» — холодная мать, пьющий отец, побои, унижения или вечный дефицит. Для тела безопасность — это не когда хорошо, тепло и сытно. Безопасность — это когда **предсказуемо.**

Когда ты годами варишься в токсичных отношениях или хроническом безденежье, твой организм подсаживается на химический коктейль драмы так же плотно, как наркоман на иглу.

Вспомни, как устроен классический цикл жизни в болоте:

Сначала идет медленное, удушливое нарастание тревоги. Ты ходишь на цыпочках, ждешь подвоха. В этот момент надпочечники уже начинают фоновое цедить в кровь **кортизол**.

Затем происходит взрыв: муж пришел пьяный, начальник лишил премии, сломалась машина, всплыла измена, разразился дикий скандал с битьем посуды и угрозами. Организм врубает режим чрезвычайного положения. Происходит колоссальный выброс **адреналина и норадреналина**. Сосуды сжимаются, сердце колотится в горле, дыхание перехватывает, мышцы каменеют. Ты на войне. Ты спасаешь свою жизнь.

Затем наступает кульминация — слезы, крики, бессилие, падение на дно.

И следом — фаза временного перемирия. Муж протрезвел и ползает на коленях, начальник смягчился, проблема как-то рассосалась. Наступает откат. В кровь выбрасываются **эндорфины и дофамин**.

Это физиологическая разрядка. После чудовищного спазма сосуды расширяются, наступает истома, глухое облегчение. И истощенная психика путает этот спад физического ужаса с истинным счастьем и близостью.

Через несколько лет такой мясорубки рецепторы твоих клеток привыкают к высоким дозам стрессовых гормонов. Они деградируют, теряют чувствительность. Нормальная, спокойная, благополучная жизнь начинает восприниматься нервной системой как кладбище.

Вот почему женщины, выросшие в семьях с зависимыми родителями или выскочившие из созависимых браков, так часто спотыкаются о нормальных мужчин.

Появляется в ее поле спокойный, надежный, трезвый человек. Он не пропадает без вести, не хамит, не играет в молчанку, держит слово, зовет на свидания, заботится. И что делает наша героиня? Она кривит губы: *«Он, конечно, хороший парень... но не цепляет. Скучно. Нет искры. Нет бабочек в животе»*.

Запомни раз и навсегда: эти твои воспетые в дешевых романах «бабочки в животе» — это никакой не голос судьбы. Это вегетативная буря. Это адреналиновый спазм гладкой мускулатуры твоего кишечника. Твое тело по запаху, по мимике, по скрытым сигналам безошибочно опознало в мужчине эмоционально мертвого или проблемного персонажа, с которым можно будет привычно, годами кормить своего внутреннего гормонального наркомана. А на нормального человека у рецепторов просто нет отклика — в нем нет дозы адреналина.

А теперь посмотри, куда оседает этот биохимический шторм, если ты изо дня в день запрещаешь себе открыто проживать свои чувства.

В телесной терапии существует фундаментальный закон: **любая заблокированная эмоция превращается в мышечный зажим**. Психика и тело нераздельны. Мышечный панцирь — это физический осадок твоего отказа жить своей жизнью.

Подойди к зеркалу и посмотри на себя без прикрас:

Челюстной блок. Обрати внимание на свою нижнюю челюсть. У большинства женщин, живущих в состоянии жертвы, желваки сжаты до белизны, а зубы по ночам стираются в пыль. Челюсть либо агрессивно выдвинута вперед, либо вжата в шею. Здесь намертво замурован невысказанный крик. Здесь похоронена вся твоя ярость, все жесткие «нет», «пошел вон» и «хватит с меня», которые ты проглотила, чтобы остаться удобной, правильной девочкой и не спровоцировать конфликт.

Диафрагмальный блок. Положи руку на солнечное сплетение и сделай вдох. Чем ты дышишь? Мелко дергаются ключицы, плечи ползут к ушам, а живот втянут и зацементирован? Диафрагма — главная мышца эмоционального отреагирования. Когда тебе в детстве или в браке запрещали плакать, злиться, проявлять страх — диафрагма спазмировалась, блокируя дыхание. Ты перестала дышать полной грудью, потому что глубокий вдох опускает внимание прямо в эпицентр непрожитой боли. Затаить дыхание и заморозиться — единственный способ не сойти с ума, когда ты живешь в аду.

Тазовый панцирь и поясничный замок. Мертвая, неподвижная поясница, скованный крестец, хронически воспаленные органы малого таза. Мышцы тазового дна зажаты так, будто ты круглосуточно держишь удар между ног. Либи́до выключено на глухой тумблер — или включается только подшофе, когда кора головного мозга временно отключается алкоголем. Женское тело превращается в жесткий бронежилет, который выполняет лишь одну функцию: перетаскивать уставшую голову из дома на работу и обратно.

Ты можешь годами ходить к классическим психологам и бесконечно пересказывать свои обиды на маму и бывшего мужа. Но пока твоё тело заперто в этом панцире, пока диафрагма не дышит, а челюсти сведены спазмом, мозг будет получать непрерывный соматический сигнал: *«Кругом враги, мы в окопе, расслабляться смертельно опасно»*. И болото останется на месте.

4. Фасад вместо фундамента: почему видимость заменяет жизнь

Чтобы понять, как устроена механика твоего застревания на смысловом уровне, давай поднимемся над физиологией и взглянем на жизнь через простую иерархию уровней сознания (в психологии это часто раскладывают через логические уровни Роберта Дилтса). Это безупречная система координат, которая моментально вскрывает, где именно буксует человек.

Смотри, как устроена личность снизу вверх:

Окружение (Где я? Что вокруг меня? Кто рядом со мной? Сколько у меня денег, вещей, метров жилья?).

Поведение (Что конкретно я делаю каждый день? Мои бытовые действия и реакции).

Способности и навыки (Как я это делаю? Какими инструментами и стратегиями владею?).

Ценности и убеждения (Во что я свято верю? Что для меня допустимо, а что нет? Ради чего я действую?).

Идентичность (Кто я? Кем я себя ощущаю в этом мире?).

Видение и масштаб (Куда я иду? Каков мой замысел за пределами сегодняшнего дня? Ради чего большего я живу?).

В чем главная трагедия человека, увязшего в болоте несчастной жизни?

Его сознание **схлопнуто на двух нижних этажах: Окружение и Поведение**.

Все мысли, вся психическая энергия, все разговоры такой женщины годами крутятся в тесном загоне между табуреткой, плитой и кошельком:

Муж пришел трезвый или снова глаза стеклянные? (Окружение).

Надо проверить его телефон, сварить суп, забрать детей, поплакаться маме в трубку, сходиться на ненавистную работу. (Поведение).

Цены выросли, на сапоги не хватает, капает процент по кредитке. (Окружение).

Надо пережарить, сэкономить на себе, купить продукты по акции, выпить бокал перед сном, чтобы забыться. (Поведение).

Это бег слепой лошади по манежу. Человек физически не способен поднять голову выше уровня плинтуса.

Попробуй прийти к такой замученной женщине и спросить ее:

— Послушай, а во что ты веришь? Каковы твои глубинные ценности? Кто ты, если забрать у тебя статус замужней женщины, роль загнанной матери и функцию обслуживающего персонала? Каково твое собственное видение твоей жизни через десять лет?

Она посмотрит на тебя с глухой яростью или покрутит пальцем у виска:

— Ты с дуба рухнула? Какая идентичность?! Какие ценности?! Мне завтра за ипотеку платить нечем, у меня муж неделю в запое, у меня дети сопливые! Не морочь мне голову своей заумью, мне выживать надо!

И в этом кроется величайшая ловушка.

Человек яростно защищает свое право оставаться на нижних этажах, потому что выход на уровень Идентичности и Смыслов **требует немедленного, беспощадного слома всей прежней конструкции.**

Если я честно спрошу себя: «Кто я?», мне придется признать: я не великая мученица. Я взрослая тетка, которая бездарно сливает свои лучшие годы на обслуживание чужих пороков.

Если я подниму глаза к небу и позволю себе увидеть свое масштабное Видение — красивую, просторную жизнь, частную практику, достойные деньги, путешествия, поджарое здоровое тело, уважение к себе и равного, сильного мужчину рядом — мне придется немедленно опустить глаза на свои стоптанные тапочки и ободранные обои на кухне.

И в этот момент внутри разверзнется пропасть. Потому что станет кристально ясно: **то, как я живу прямо сейчас, и то, с кем я делю постель, не имеет к моему будущему ни малейшего отношения.**

А если это так — придется принимать взрослые, тяжелые решения. Придется разводиться. Выдерживать истерики мужа, осуждение родни, раздел ложек и кастрюль. Придется учиться самой платить по счетам, встречаться с собственным стыдом, страхом нищеты и социальной уязвимостью.

Это огромная, взрослая работа.

Куда проще, безопаснее и энергетически дешевле остаться внизу. Заменить глубокое, требующее смелости внутреннее **Видение** дешевой внешней **Видимостью**.

Создать видимость семьи: выложить в соцсети улыбающуюся фотографию с совместного отдыха (а то, что за кадром муж орал на тебя матом в номере, мы скромно умолчим). Купить в кредит новую сумку или телефон не по карману, чтобы пустить пыль в глаза коллегам. Замазать синяки под глазами тональным кремом, надеть маску веселой, неунывающей хохотушки, а вечером на кухне снова налить в кружку анестезию и глухо выть в кулак, пока никто не видит.

Видимость есть. Картинка держится. А жизни под ней нет — одна гниль.

5. Ревизия твоего болота

Хватит теоретизировать. Мы подошли к точке, где чтение должно прекратиться и начаться работа.

Если ты хочешь просто пробежать этот текст глазами и пойти дальше листать ленту — считай, что ты зря потратила время и деньги на эту книгу. Можешь закрывать. Но если внутри тебя еще остался хотя бы грамм самоуважения и злости на свое бесконечное прозябание — работаем.

Возьми лист бумаги формата А4 и обычную шариковую ручку. Заметки в телефоне не работают. Печатание на клавиатуре не подключает мелкую моторику, напрямую связанную с глубинными слоями коры. Бумага должна принять твою руку.

Сядь устойчиво. Не разваливайся в кресле, не поджимай ноги под себя. Поставь обе стопы плоско на пол, почувствуй опору на пятки и подушечки пальцев. Ощути седалищные кости на твердом стуле.

Сделай глубокий вдох носом, надувая живот, как шар. Задержи дыхание на две секунды. И шумно, свободно выдохни через приоткрытый рот со звуком «х-а-а-а». Опusti плечи. Разожми сжатые зубы. Отпусти живот — пусть он мягко вывалится вперед, тебя здесь никто не оценивает.

Посмотри на белый лист и предельно трезво ответь на четыре вопроса. Пиши первое, что поднимается из живота, без цензуры и попыток выглядеть приличным человеком.

1. Алиби нереализованности

От какого реального жизненного риска, от какого масштаба и от какой профессиональной или личной ответственности тебя прямо сейчас защищает твоя главная проблема?

Пока ты круглосуточно занята спасением мужа, выяснением отношений, бесконечным лечением своей психосоматики или героическим сведением концов с концами — какое по-настоящему важное дело ты имеешь законное право откладывать?

Пример для честности: «Пока я воюю с пьющим мужем и рыдаю подругам, я имею железное оправдание, почему я до сих пор не сменила эту копеечную работу, не открыла свой проект, не пошла учиться и не заявила о себе. Ведь у меня такая трагедия в семье, мне не до карьеры, отстаньте от меня все».

2. Вексель морального превосходства

Кому и за что ты пытаешься предъявить счет своими многолетними страданиями? Перед кем ты стоишь в белом пальто невинной жертвы?

Запомни: под любой жертвенностью всегда спрятана чудовищная, раздутая гордыня. Посмотри в лицо своему тайному величию. Кому ты пытаешься доказать: «Посмотрите, какая я святая, какая я терпеливая, как я положила жизнь ради вас, а вы не цените»? Матери? Отцу? Бывшему? Нынешнему? Богу? Какую моральную компенсацию ты надеешься содрать с мира за свой добровольный ад?

3. Тест на тишину

Представь на пять минут, что твоя проблема решилась волшебным образом прямо сейчас. В эту секунду.

Проблемный партнер испарился или стал абсолютно автономным, трезвым и спокойным. Кредиты закрыты. Тело здорово. В твоём доме воцарилась идеальная, чистая, звенящая тишина. Никто не выносит мозг, никого не надо спасать, контролировать, проверять, ругать и выхаживать. Ты одна в чистой комнате.

Прислушайся к телу: что начинает происходить в груди, в горле, в солнечном сплетении? Что за зверь вылезает из темноты, когда спектакль окончен и зрители разошлись? Что там под ковром? Леденящая скука? Оглушающее одиночество? Панический страх остаться наедине с собой и понять, что без своих страданий ты абсолютно пуста и не знаешь, кто ты такая? Назови это чувство вслух.

4. Смета твоего пребывания на дне

Какова точная цена, которую ты уже заплатила за этот цирк, и сколько ты готова заплатить еще?

Подведи сухой бухгалтерский баланс:

Сколько конкретно календарных лет жизни ты уже спустила на обслуживание этой драмы? (Запиши цифру: 5, 8, 12 лет?).

Сколько реальных денег ты потеряла, не заработала, слила на пустые кредиты, на вытаскивание чужих задниц или на заглушение собственной тоски (алкоголь, спонтанные шмотки, успокоительные, бесконечные курсы «как вдохновить мужчину»)?

Сколько здоровья ушло безвозвратно (зубы, кожа, гормоны, женские органы, сон)?

А теперь возьми эту цифру лет и умножь ее на два. Представь себя через этот срок в том же самом кресле, в той же самой позе, с теми же жалобами. Постаревшую, озлобленную, окончательно сдавшую телом женщину с потухшим взглядом, которая доживает свой век в теплой жиже упреков.

Нравится картинка?

Посмотри на исписанный лист бумаги. Это не повод биться головой об стену и рыдать: «Какая я дура». Вытри сопли. Этот лист — топографическая карта твоего личного минного поля. Твоя точка А. Без иллюзий, без прикрас и без дешевой жалости.

6. Шаг на твердую землю

Когда с иллюзий сдирают кожу, вокруг становится тихо и холодно.

Ты можешь почувствовать глухую злость. Тебе может захотеться прямо сейчас швырнуть эту книгу в стену, обозвать меня жестокой бабой, которая ничего не смыслит в твоей тонкой

душевной организации, и побежать на кухню за привычным бутербродом или бокалом. Это нормально. Это сопротивляется твоя старая личность. Твоя привычная внутренняя Жертва визжит от ужаса, потому что из-под ее зада прямо сейчас выбивают привычную, вонючую, но такую родную кочку.

Но если ты перестанешь дергаться и посидишь в этой тишине еще хотя бы пару минут, ты заметишь кое-что поразительное.

Там, под слоем злости и страха, твое собственное, живое тело сделает первый за много лет глубокий, настоящий вдох.

Твое тело смертельно устало таскать на себе этот мышечный панцирь. Оно устало сжимать челюсти, устало спазмировать диафрагму, устало жить в режиме осажденной крепости. Твоя женская природа хочет тепла, покоя, нормальной еды, красивой одежды, здорового секса, смеха и свободного пространства, а не вечной партизанской войны на чужих баррикадах.

Выход из болота не начинается с грандиозных подвигов. Не нужно завтра сжигать мосты, писать заявление на увольнение или устраивать шекспировский скандал с выбрасыванием чужих вещей из окна.

Выход начинается в ту самую секунду, когда ты навсегда затыкаешь фонтан своего скулежа.

В тот момент, когда ты закрываешь рот, перестаешь жаловаться подругам, перетирать с коллегами косяки мужа или начальника и твердо, трезво говоришь себе:

«Все, что окружает меня сегодня — этот мужчина рядом, этот баланс на карте, эти обои, этот лишний вес, эта усталость — не проклятие небес и не злой рок. Это стопроцентный, закономерный результат моих собственных ежедневных решений. Я сама годами соглашалась на эти условия. Из страха, из глупости, из желания быть хорошей, из детских дефицитов — плевать, почему. Важно одно: автор этого сюжета — я.

А если я нашла в себе силы построить вокруг себя этот филиал ада — значит, во мне зашифтован колоссальный объем жизненной энергии. И только у меня есть власть развернуть эту силу в другую сторону».

Это позиция взрослого, трезвого человека.

В ней нет дешевого пафоса. В ней нет романтических соплей. В ней есть холодное, спокойное мужество признать: старая игра закончена, счет на табло разгромный, я проиграла. И больше в этот цирк я не играю.

С этого момента ты начинаешь смотреть на мир другими глазами. Глазами женщины, которая возвращает себе свое достоинство. Которая больше не согласна подбирать крошки под чужими столами и оправдывать чужую лень, холодность или скотство.

Сделай медленный вдох животом.

Разомкни зубы.

Опусти плечи от ушей.

Почувствуй, как твердый пол держит твои стопы.

Хватит ковыряться в жиже. Твое болото кончилось ровно в тот момент, когда ты перестала врать себе о его уюте.

Вставай. Пора идти на твердую землю.

ГЛАВА 2. Счета к родителям: сколько еще лет ты будешь оправдывать себя детством?

1. Культ незрелости: почему выгодно оставаться обиженным ребенком

В современной психологической культуре произошел опасный и незаметный подлог. Инструмент, созданный для исцеления, превратился в инструмент легального саботажа собственной жизни.

Психотерапия задумывалась как способ обнаружить слепые зоны, распутать детские узлы, восстановить разорванную связь с реальностью и выйти в мир взрослым, устойчивым человеком. Но для огромного числа людей она стала индульгенцией на пожизненную пассивность. Появился целый класс так называемых «проработанных» мужчин и женщин, чей словарный запас пестрит терминами: «травма отвержения», «токсичная мать», «нарциссический отец», «нарушенные границы», «детские дефициты».

Они знают наизусть свои травмы. Они могут часами со знанием дела раскладывать по полочкам ошибки родителей, допущенные тридцать лет назад. Но если посмотреть на их реальную жизнь — вне терапевтических кабинетов и глубокомысленных постов в социальных сетях, — там обнаруживается абсолютная разруха.

Женщине сорок лет. Она умна, привлекательна, у нее высшее образование. Но у нее нет нормального дохода, нет профессии, которая приносила бы стабильность, нет здорового партнерства. Она живет от кризиса к кризису, берет кредиты на погашение старых долгов и каждый шаг в сторону взрослой жизни саботирует приступом паники. И на вопрос, почему в ее жизни ничего не строится, она на полном серьезе отвечает:

— Меня мама в детстве не поддерживала. Она была холодной, требовательной, никогда меня не хвалила. Я до сих пор не чувствую базовой безопасности. (еСерьёзно?????) Вот залечу детскую рану, допроживу горечь неприятия — тогда и смогу зарабатывать, тогда и встречу зрелого мужчину.

Слушая это, я всегда испытываю профессиональную и человеческую грусть. Потому что за этим фасадом тонкой душевной организации прячется банальный, трусливый отказ от взросления.

Детская боль реальна. Я каждый день работаю с глубинной памятью, с телесными блоками и подсознанием и слишком хорошо знаю, как детские события прошивают нервную систему. Когда пятилетний ребенок сталкивается с эмоциональной глухотой, криком, нестабильностью или хаосом в семье, его мир рушится. Для детской психики отвержение родителя физиологически ощущается как смертельная опасность: оставленный детеныш не выживает в одиночку. Ребенок сжимается, делает свои первые выводы о мире («я лишний», «проявляться опасно», «любовь нужно заслуживать») и прячет истинные чувства глубоко внутрь.

Но проходит тридцать лет. Опасность миновала. Тот маленький ребенок вырос, обзавелся паспортом, собственными ключами от квартиры и физической способностью защитить себя и заработать на кусок хлеба.

Однако вместо того, чтобы начать жить, человек продолжает мысленно стоять перед дверью родительского дома с протянутой рукой и бесконечным счетом на оплату.

В этом счете перечислено все: некупленные игрушки, резкие слова, нехватка тепла, родительские тревоги, не тот вуз, в который заставили поступить, отсутствие старта в виде собственной квартиры.

И главный негласный ультиматум, который инфантильная часть личности выдвигает миру, звучит так: *«Вы мне недодали. Вы были обязаны быть безупречными, мудрыми, принимающими богами, а вы оказались растерянными, уставшими людьми, совершавшими ошибки.*

И пока вы не признаете свою вину, пока вы задним числом не сделаете мое детство идеальным, я объявляю забастовку. Я буду жить несчастно, тяжело и бедно — и это будет доказательством вашей неправоты».

Это тупик. Пытаться наказывать родителей собственной искалеченной судьбой — все равно что добровольно пить яд в надежде, что плохо станет кому-то другому.

2. Ловушка семейного зеркала: как осуждение связывает сильнее любви

Существует непреложный закон системной психологии: **то, что мы яростно осуждаем в своих родителях, мы с математической неизбежностью воспроизводим в собственной жизни.**

Ребенок, выросший в трудных обстоятельствах, часто дает себе громкие зарoki.

Мальчик, наблюдавший, как отец тяжело молчит, копит напряжение и не может найти общий язык с близкими, говорит себе: «Я никогда не буду таким закрытым, я буду совершенно другим».

Девочка, видевшая эмоциональную зависимость матери от мужа, дает клятву: «Я никогда не позволю мужчине помыкать мной, я буду сильной, независимой, я все смогу сама».

Но парадокс заключается в том, что клятва «Я никогда не буду как они» строится на энергии отрицания и гордыни. А гордыня всегда слепа. Пытаясь бежать от родительского сценария на уровне внешнего поведения, человек остается намертво привязан к нему на уровне эмоционального заряда.

Ко мне на консультацию пришла Инна, тридцать восемь лет. Успешный финансовый аналитик, внешне безупречная, жесткая, собранная женщина. Запрос — полная невозможность построить близкие отношения. Мужчины либо сбегают через пару месяцев, либо оказываются пассивными, безынициативными приживальщиками.

Когда мы начали разбирать историю семьи, наружу хлынул вулкан обид. Отец Анны был человеком творческим, тонким, но совершенно непрактичным, не умевшим монетизировать свои таланты. Мать тянула дом, вечно упрекая мужа в никчемности и несостоятельности. Инна выросла с железобетонным убеждением: отец — виновник семейных бед, слабый человек, разрушивший мамину жизнь. Она поклялась себе уважать только силу, статус и материальные достижения.

Она построила карьеру, заработала на квартиру и машину, довела контроль над своей жизнью до совершенства. Но внутри осталась той самой девочкой, которая судит своего отца. И кого она бессознательно выбирает в партнеры? Ровно таких же творческих, неприспособленных, мягких мужчин. Но если ее мать выражала свое недовольство открыто, Инна держит презрение внутри. Она пытается переделать каждого партнера, покупает им курсы, устраивает на работу, руководит их жизнью — и искренне не понимает, почему они либо ложатся на диван, превращаясь в копию ее отца, либо начинают тихо ее ненавидеть.

Она не видела отца живым человеком со своей сложной судьбой, со своими дарами и ограничениями. Она сделала из него функцию, которая не справилась с задачей. И жизнь раз за разом возвращала ее в ту же самую точку, заставляя сталкиваться с мужской уязвимостью, пока Инна не научилась смотреть на мужское несовершенство без высокомерия.

Мой собственный путь к пониманию этой истины тоже был долгим и непростым. Мне потребовалось много лет, чтобы отделить свои детские фантазии о том, «как должно было быть», от благодарности за то, что мне было дано.

Мое отрочество пришлось на тяжелейший перелом эпох — девяностые годы. Времена растерянности, слома всех привычных опор, тотальной неопределенности. Семьям тогда приходилось не просто жить, а буквально выживать.

Но мне, тогда еще совсем молодой девушке, казалось, что родители живут неправильно. Юношеский максимализм не знает пощады: мне казалось, что мама могла бы быть сильнее и отстаивать свои позиции, а отец — пробивнее, успешнее в материальном плане. Я внутренне

судила их обоих. В моем незрелом уме зрела детская претензия: «Почему вы не дали мне больше уверенности? Почему вы не научили меня, как правильно и безопасно жить в этом мире?»

Когда мне было двадцать три года, отца не стало. Он ушел неожиданно и рано. И эта потеря вскрыла во мне огромную воронку: к непрожитому горю примешалась детская глухая обида за то, что он ушел, оставив меня один на один со взрослой жизнью.

И что я сделала со своим осуждением? Я взяла его с собой во взрослую жизнь.

Я выбрала мужчину старше себя, с тяжелым грузом проблем и зависимостью, и потратила десять лет на попытку переделать его, спасти, научить «правильно жить». Я встала на место человека, который тянет на себе непосильную ношу, пытаюсь доказать самой себе, что я справлюсь лучше, что я смогу переломить чужую судьбу.

Это был тяжелый, но необходимый урок смирения. Мне пришлось пройти через собственный кризис, через опустошение и потерю ориентиров, чтобы наконец понять простую вещь: **мои родители дали мне максимум того, что могли дать.** Они отдали мне лучшее, что у них было, исходя из своих сил, своего здоровья и того исторического контекста, в котором им выпало жить.

Отец передал мне внутреннее благородство, интерес к познанию и верность себе. Мама научила сохранять тепло, несмотря на штормы.

Они не были идеальными персонажами из учебника по психологии. Они были живыми людьми. И тот день, когда я перестала ждать от них невозможного, простила им их слабости и склонила голову в искренней дочерней благодарности, стал днем начала моей подлинной свободы.

3. Механика застревания: что счета к родителям делают с телом, деньгами и сексуальностью

Когда взрослый человек продолжает держать обиду на родителей, в его психике и теле происходят фундаментальные искажения. Нельзя нести груз претензий к первоисточнику своей жизни и одновременно быть проявленным, богатым и чувственным человеком. Это взаимоисключающие вещи.

Посмотри, как этот механизм отражается на трех ключевых опорах взрослой жизни:

1. Деньги и социальный масштаб

Деньги в материальном мире — это прямой эквивалент взрослой энергии. Деньги приходят к тем, кто способен выдерживать неопределенность, принимать решения, держать удар, нести ответственность за договоренности и выдерживать чужую оценку. Все это качества зрелой личности.

Что происходит с деньгами у обиженного ребенка?

Ребенок по определению не зарабатывает. Ребенок получает карманные деньги за хорошее поведение или канючит их у взрослых. Если ты внутренне застряла в обиде на мать или отца, твой финансовый потолок будет жестко забетонирован.

Если обида направлена на отца: очень часто блокируется социальная проявленность, смелость масштабироваться, называть высокую цену за свои услуги, умение заходить в крупные структуры и конкурировать. Фигура отца в психике отвечает за закон, порядок, выход во внешний мир, социальный статус и защиту границ. Если внутри живет пренебрежение к отцу («он ничего не добился», «он был тифяком», «он нас бросил»), подсознание ставит знак запрета на успех: стать успешным — значит признать в себе отцовскую часть, а она обесценена.

Если обида направлена на мать: блокируется способность удерживать ресурсы, накапливать их, чувствовать комфорт и безопасность от обладания деньгами. Мать — это первичная материя, это способность принимать блага, это базовое доверие к тому, что мир прокормит тебя и не даст пропасть. Человек с непроработанным счетом к матери может даже зарабатывать крупные суммы, но деньги будут мгновенно утекать сквозь пальцы — через болезни, поломки,

импульсивные траты и долги. Психика словно избавляется от ресурса, потому что не верит в свое право на сытую, спокойную жизнь.

2. Партнерство и сексуальность

Зрелый сексуальный контакт возможен только между двумя взрослыми людьми равного статуса. Мужчина и Женщина.

Но если женщина не завершила сепарацию от родителей, она выходит замуж не за мужчину. Она бессознательно ищет себе либо родительскую фигуру, либо объект для усыновления. (если читают мужчины – то для удочерения).

Если в ней кричит дефицит отцовского внимания, она будет искать мужчину старше, авторитетнее, богаче — не ради любви к нему, а ради того, чтобы он наконец «доняничил» ее, закрыл все тревоги и подтвердил, что она хорошая девочка. Рано или поздно в такой паре неизбежно умирает сексуальное влечение. Невозможно испытывать полноценную страсть к «папочке». Возникает либо эмоциональное охлаждение, либо мужчина начинает изменять, инстинктивно ища взрослую женщину на стороне, либо женщина срывается в ярость: папочка оказался обычным мужиком со своими недостатками.

Если же женщина обижена на мать за холодность, она часто находит себе эмоционально недоступного, сухого мужчину и годами стучится в его закрытое сердце, пытаясь отогреть его и доказать: «Я достойна твоей любви». Она пытается выиграть у своего мужчины ту битву за принятие, которую когда-то проиграла на маминой кухне.

3. Тело и соматический панцирь обиды

Обида на родителей — это не абстрактная мысль. Это физиологический процесс, запертый в тканях.

Горловой блок (ком в горле). Вспомни, как плачет маленький ребенок, которому запретили плакать. Подбородок дрожит, дыхание перехватывает, голосовая щель судорожно сжимается. Если в детстве нельзя было высказать несогласие родителям, если за правду наказывали лишением любви или криком, мышцы гортани и трахеи спазмируются на десятилетия. Взрослая женщина не может заявить о себе, у нее тихий, детский голос, она давится воздухом при малейшем конфликте, часто страдает хроническими фарингитами или проблемами с щитовидной железой. Ком в горле — это спрессованная горечь несказанных слов.

Грудная клетка и сердечный центр. Сгорбленные плечи, впалая грудь, ощущение тяжелой плиты на ребрах. Человек словно физически закрывает сердце от нового удара. Дыхание становится скудным, осторожным. Взять вдох полной грудью страшно, потому что дыхание оживляет боль отвержения. Формируется хроническая кислородная недостаточность, постоянная усталость и тяжесть в спине между лопатками — там, где тело копит груз невыполненных родительских ожиданий.

Пока эти блоки не будут осознаны и отпущены через трезвый пересмотр прошлого, человек может годами делать дыхательные гимнастики — тело будет возвращаться в привычный панцирь обиженного ребенка.

4. Практикум беспощадной честности: закрытие счетов

Настало время положить конец этой многолетней тяжбе. Никаких розовых медитаций и визуализаций света не будет. Тебе предстоит тяжелая, взрослая ревизия.

Возьми ручку, открой тетрадь и ответь на три прямых вопроса. Пиши без оглядки на мораль, правила приличия и страх показаться неблагодарной. Вскрой нарыв до дна.

1. Честный реестр претензий

За что конкретно ты до сих пор не можешь простить своих родителей? В чем состоит твой негласный счет к ним?

Выпиши все пункты без цензуры.

«Я злюсь на маму за то, что она сравнивала меня с дочерью подруги».

«Я обижена на отца за то, что он не защищал меня, когда на меня кричали».

«Я не могу простить им, что они не дали мне старта, не научили разбираться в людях, были эмоционально скупы».

Вылей на бумагу всю ту детскую правду, которую ты годами прятала за дежурными звонками по воскресеньям. Позволь этой обиде обрести четкие границы слов.

2. Цена твоей правоты

Какую часть своей взрослой жизни ты принесла в жертву, чтобы доказать родителям, как сильно они перед тобой виноваты?

Посмотри на свои текущие проблемы честно.

Где ты нарочно не идешь в успех, чтобы в глубине души сказать матери: «Видишь, до чего ты меня довела своим воспитанием»?

В каких отношениях ты терпишь холодность, чтобы подтвердить детскую установку: «Меня все равно никто не полюбит по-настоящему»?

Какую сумму денег ты не заработала, какое здоровье ты потеряла, пытаясь оставаться несчастной в доказательство родительской неправоты?

Запиши эту цену. Это сумма, которую ты добровольно заплатила за право оставаться обиженной девочкой.

3. Возврат проекции

Если признать, что твои родители — не всемогущие волшебники, а обычные растерянные люди, которые сами были травмированы своими родителями, тяжелой эпохой и дефицитом любви, — что остается от твоих претензий?

Представь свою мать в возрасте двадцати пяти или тридцати лет. Без ретроспективной мудрости. В тех бытовых условиях, в том дефиците, с теми страхами, которые у нее были. Она знала, как воспитывать детей без ошибок? У нее были книги по психологии, поддержка, стабильность?

Представь отца с его характером, его ограничениями, его личной болью, о которой он, скорее всего, никогда никому не рассказывал.

Могли ли они дать тебе то, чего у них самих никогда не было в карманах? Можно ли требовать от нищего миллион рублей, если у него в кошельке лежит только медная монета?

Запиши свои ответы. Прочитай их вслух. Почувствуй, как детская ярость начинает уступать место горькой, но трезвой тишине.

4. Похороны надежды на идеальное прошлое

В психотерапии есть одна великая, освобождающая фраза, авторство которой приписывают американскому психотерапевту Милтону Эриксону: **«Никогда не поздно иметь счастливое детство. Но второе детство зависит только от тебя».**

Сепарация — это не переезд на другой конец города и не высокомерный отказ от общения. Сепарация — это глубокий внутренний акт признания реальности.

Она состоит из одного простого, но требующего огромного мужества шага: **нужно окончательно и бесповоротно похоронить надежду на то, что у тебя когда-нибудь будет другое прошлое.**

Его не будет.

Мама больше не станет другой. Она не превратится в ласковую фею, которая придет, посадит сорокалетнюю женщину на колени, погладит по голове и скажет: «Девочка моя, ты была права, а я кругом виновата, теперь я буду любить тебя так, как ты хотела».

Отец уже не переиграет свои выборы. А если его уже нет в живых, он тем более никогда не сойдет с небес, чтобы исправить прошлое.

Все, что они могли сделать, они уже сделали. Они дали тебе жизнь. Они передали тебе эстафетную палочку биологического существования, одели, накормили и довели до того возраста, когда ты смогла выжить без них. Все остальное — твоя личная ответственность. Даже если взять крайние случаи, где родители дали только жизнь, то и это очень дорого стоит — над

этим не нужно думать – это факт без любых ваших родителей Вас здесь бы не было. А для тех, кто говорит, что я не просил меня рожать, знаете, а это не ваша ответственность решать кому рождаться, а кому умирать, поэтому живите свою жизнь с уважением к создателям. Предыдущее предложение как раз адресовано, к тем, вечно не взрослеющим подросткам, которые говорят такие вещи, что и рождаться они не хотели.

Взросление наступает в ту секунду, когда ты мысленно подходишь к родителям, кладешь перед ними их долги и говоришь:

«Мама. Папа. Я выросла. Я закрываю этот счет.

Все, что вы мне не добавили — внимание, признание, деньги, ласку, безопасность, — вы не смогли дать не потому, что я была плохой или недостойной. А потому, что у вас этого не было. Я прощаю вам ваше несовершенство. Я больше не жду от вас оценок, одобрения и разрешения жить.

То, что вы мне дали — мою жизнь, мое тело, мою кровь, — я беру с уважением и благодарностью. Это огромный дар, и его достаточно.

А все, чего мне не хватило, я добуду себе сама. Я сама заработаю себе деньги. Я сама найду людей, которые будут меня любить и уважать. Я сама научусь заботиться о своем теле, о своем отдыхе и о своем достоинстве. Отныне я — главный взрослый в своей жизни. Живите спокойно. Я справлюсь».

Почувствуй, как вместе с этими словами расслабляется горло. Как расправляются плечи, с которых свалился вековой груз невыполнимых детских ожиданий. Как опускается в самый низ живота глубокое, плотное, взрослое дыхание.

Родители больше не боги и не враги. Они просто те, кто стоял у истоков твоей реки.

Поклонись истоку — и плыви вперед. Твой океан ждет тебя.

ГЛАВА 3. Медитации и знаки судьбы не заменят реальных действий

1. Подмена понятий: когда молитва становится укрытием

Я верю в Высшее. Я чувствую присутствие Творца в каждом вдохе, знаю силу искренней молитвы, практикую медитации, работаю с тонким планом, подсознанием и глубинной памятью души. Я убеждена: человек, лишенный связи с собственным духом, похож на дом без фундамента. Он пуст, уязвим для любых ветров и обречен блуждать по кругу слепого материализма, где за внешней шелухой вещей и статусов скрывается леденящее экзистенциальное одиночество.

Духовный мир реален. Он глубок, прекрасен и наполнен колоссальной любовью к человеку.

Но именно поэтому мне бывает невыносимо больно наблюдать, во что сегодня превратили духовность сотни тысяч людей. То, что задумывалось как источник чистейшей внутренней силы, опоры и вдохновения, стало гигантской фабрикой по производству инфантильных иллюзий. Люди научились виртуозно использовать священное для обслуживания своего малодушия.

Посмотри, как выглядит эта ловушка в реальной жизни.

Женщина живет в хроническом кризисе. Ее отношения разрушены: мужчина рядом холоден, не проявляет к ней никакого живого интереса, пренебрегает ее желаниями или годами не может выбраться из собственных зависимостей. В кошельке гуляет ветер, долги растут, тело кричит о помощи хроническими спазмами и бессонницей. Любой здравый смысл требует немедленной остановки, трезвой ревизии происходящего и конкретных, подчас очень трудных земных решений.

Но вместо того, чтобы сделать шаг в материи, женщина покупает очередной курс по открытию сакральной женственности.

Она садится на коврик, зажигает свечи, включает мантры и уходит в многочасовую медитацию на раскрытие сердечного центра. Она объясняет себе происходящее языком псевдодуховного величия:

— Это не мой муж бездельник и эгоист — это его душа проходит сложный кармический узел, а моя задача — стать для него безусловным светом и любовью. (СЕРЬЗНО???? Может сначала нужно свои кармические узлы развязать, а потом быть светом и любовью — или нет, лучше так дарить любовь, которой и у самой-то нет ни капли — одна подмена)

— Это не я боюсь открыть частную практику и назначить честную цену за свой труд — это «пространство пока не пускает», «денежный канал очищается», «энергии не те».

— Это не мне нужно идти к врачу и менять образ жизни — это «тело перестраивается на новые вибрации».

— Это не мне нужно перестать переедать, пить алкоголь, нормально спать, заниматься спортом — это нужно чтобы звезды встали в нужном положении и вес уйдет, и кожа очистится.

В психотерапии для этого есть точное, жесткое определение — **духовный побег** (spiritual bypass). Это бессознательная стратегия психики, при которой возвышенные концепции, философские учения и мистические практики используются с одной-единственной целью: **сбежать от невыносимой боли реальности, не встречаться с собственными страхами и избежать прямой ответственности за свою жизнь на Земле.**

Это тончайшая форма трусости, потому что она замаскирована под благочестие.

Человек искренне верит, что занимается великим делом: растет духовно, гармонизирует пространство, служит миру. Он устает от внутренних визуализаций так, словно весь день копал

траншею. Но если мы снимем благодный флер и посмотрим на сухой остаток его физической реальности, мы увидим абсолютную катастрофу.

Материя не лжет. Ты можешь сколько угодно считать себя просветленной, но если в твоём доме нет покоя, если твои дети не чувствуют безопасности, если ты не способна заплатить за собственное лечение и боишься прямого разговора с партнёром — грош цена такой духовности.

Наша душа пришла на эту планету не для того, чтобы улететь обратно на седьмое небо в белых одеждах. Она воплотилась в биологическом теле, состоящем из костей, мышц, крови и нервных волокон. И главная задача этого воплощения — научиться соединять высокое духовное знание с плотной, твердой, осязаемой материей повседневных выборов.

2. Знаки, расклады и тишина: как мы прячемся за «кармическими связями»

В практике психолога, работающего с темой отношений, эта история повторяется с пугающей точностью. Меняются только декорации, имена и возраст, но психологическая механика остается неизменной.

Ко мне на консультацию пришла женщина — назовем ее Аленой. Умная, образованная, тонко чувствующая, с хорошим пониманием психологии и искренним интересом к духовным практикам. За ее плечами были годы работы над собой, книги, семинары и медитации.

Запрос звучал классически: мучительная неопределенность в отношениях с мужчиной.

Они познакомились, между ними возникло сильное притяжение, взаимный интерес, случилась физическая близость. А затем началось то, что переживала хотя бы раз в жизни почти каждая женщина: мужчина стал медленно, методично дистанцироваться.

Он не говорил прямо: «Я не готов к серьезным отношениям, ты мне не подходишь». Но его действия говорили сами за себя. Он не искал встреч, отвечал на сообщения через раз и сухо, иногда оставлял дежурные реакции под ее фотографиями в соцсетях, удерживая контакт на длинном, еле заметном поводке. При этом не было ни заботы, ни реальных поступков, ни шагов навстречу. Полная, звенящая тишина.

Что говорит в такой ситуации трезвый психологический взгляд?

Отношения — это парный танец. Если один партнер делает шаг вперед, а второй замирает или делает шаг назад, танца нет. Если взрослый дееспособный мужчина не стремится быть рядом физически, не находит времени позвонить и не строит общих планов — это исчерпывающий ответ. Ему это не нужно. В этой точке взрослой женщине остается признать реальность чужого невыбора, прожить закономерную грусть несбывшихся ожиданий и закрыть эту дверь, сохранив свое достоинство.

Но что сделала Алена, испугавшись боли отвержения? Она включила эзотерический побег.

Вместо того чтобы опереться на твердые факты, она начала искать сакральный смысл там, где было обычное мужское равнодушие. Она достала метафорические карты, зажгла свечи и стала спрашивать у колоды: «Каков высший замысел этой паузы? Что происходит между нашими душами на тонком плане?».

Психика устроена так, что в состоянии стресса она всегда находит подтверждение своим скрытым желаниям. Карты услужливо показывали образы цветущих садов, трансформации и надежды. Ум Алены моментально выстроил спасительную иллюзию: «*Это кармический партнер! Он закрылся, потому что его травмированная душа боится силы моих чувств. Высшие силы свели нас для того, чтобы я своим терпением, молитвами и безусловным принятием помогла ему раскрыться*».

Дальше морок стал сгущаться. Начался судорожный поиск «знаков Вселенной». Увидела на билборде слово «Верь» — значит, нужно подождать еще месяц. Проехала мимо машина с определенными цифрами — значит, он думает обо мне.

Когда тревога стала невыносимой, Алена прибегла к «духовной дисциплине» — взяла строгую аскезу молчания на три недели, пообещав пространству не писать мужчине первой. На словах это преподносилось как тренировка осознанности и усмирение эго. В реальности это была отчаянная попытка связать себе руки искусственным обетом, потому что у нее не хватало зрелости выдержать простую правду: человек не звонит, потому что не хочет звонить. Ей требовался мистический запрет, чтобы удержать себя от навязывания.

Финал этой иллюзии был закономерен. Женщина исчерпала все душевные силы и в слезах обратилась к Высшим силам: *«Я отдаю эту ситуацию ангелам, пусть они сами всё разрешат наилучшим образом, а мне подадут знак»*.

На консультации нам потребовалось немало мужества, чтобы распутать этот клубок самообмана.

Это не было духовным доверием Богу. Это была попытка переложить на тонкий мир ответственность за свое взрослое женское решение.

Мужчина не был заколдованным принцем, проходящим кармическое испытание. Он жил обычной жизнью, встречался с друзьями, решал свои задачи и просто не выбрал Алену для отношений. А карты, аскезы, знаки и «ангельские письма» были лишь толстым слоем ваты, которым женщина старательно глушила укол по самолюбию, только бы не признать: *здесь ничего нет, меня здесь не ждут*.

Высшие силы безмерно щедры к нам. Но они никогда не станут выполнять ту земную работу, ради которой человеку даны трезвый ум, зрение и свободная воля. Тонкий мир дает энергию и опору, но закрывать чужие двери и уважать себя в физическом мире мы обязаны своими собственными руками.

3. Механика равновесия: Инь, Ян и ловушка мыслимешалки

Чтобы понять, как духовные искания превращаются в тупик, нужно разобраться в том, как циркулирует жизненная сила в нашем сознании и теле. Все мироздание держится на вечном, неразрывном танце двух фундаментальных начал — восприимчивого и созидательного, женского и мужского, **Инь и Ян**.

Состояние Инь — это глубина, покой, темнота, тишина, созерцание. Это способность остановиться, заглянуть внутрь себя, прислушаться к шепоту души, сонастроиться с высшим порядком вещей. Молитва, медитация, искреннее доверие миру, телесное расслабление, способность принимать блага — это чистая энергия Инь. Без нее человек превращается в бездушного биоробота, который слепо несется вперед, выжигая свои надпочечники.

Состояние Ян — это вектор, решение, твердость, форма, конкретный физический шаг. Это способность встать утром с постели, сказать твердое «нет» тому, что разрушает, заработать деньги, организовать быт, защитить свои границы, выдержать чужое недовольство и довести начатое дело до материального результата. Это огонь, преобразующий замысел в плоть.

Зрелая, полноценная жизнь рождается исключительно на стыке этих двух энергий.

Сначала ты погружаешься в Инь: соединяешься со своим центром, запрашиваешь высшую мудрость, очищаешь ум от суеты, нащупываешь истинное желание сердца. Но затем ты обязана перейти в Ян: сделать вдох, подняться на ноги и совершить точное действие в физическом мире. Задумала проект — напиши план и сделай первый звонок. Почувствовала, что отношения тебя истощают, — поговори с партнером ртом через губы и обозначь условия.

Но что происходит с человеком, который застрял в эзотерическом побеге?

Он не находится ни в истинном Инь, ни в чистом Ян. Он проваливается в третье, самое разрушительное и бесплодное состояние, которое в народе очень точно называют **мыслимешалкой**.

Это псевдо-Инь. Настоящий покой тих, глубок и наполнен силой. А в мыслимешалке нет никакого покоя — там бушует лихорадочный, бесконечный ментальный шторм.

Ты вроде бы лежишь на коврике и дышишь, но твоя голова перемалывает гигабайты тревоги: *«А что он подумал? А почему он поставил именно этот смайлик? А что значил тот сон со среды на четверг? А вдруг я недостаточно проработала обиду на папу и поэтому Вселенная наказывает меня задержкой зарплаты? Надо сделать еще одну практику...»*

В этой точке человек тратит колоссальное количество жизненной энергии. Мышцы перенапряжены, мозг сжигает глюкозу ведрами, вегетативная нервная система находится в состоянии скрытого шока. При этом внешне не происходит ничего. Ни одного шага. Ни одного телефонного разговора. Ни одного рубля, заработанного руками.

А теперь посмотри, как этот духовный раскол закрепляется в твоём физическом теле:

Потеря заземления и мышечная слабость стоп. Стопы — это наш фундамент, наша связь с физической гравитацией Земли. У людей, злоупотребляющих духовным побегом, стопы почти всегда холодные, вялые, со слабым сводом. Они ходят, едва касаясь пола, словно боясь оставить след на земле. В теле нет тяжести, нет плотности. Попробуй слегка толкнуть такого человека в плечо — он потеряет равновесие и упадет, потому что его центр тяжести поднят высоко в грудь или вообще витает над головой.

Диафрагмальный зажим и заблокированный живот. Настоящая духовность всегда дышит животом. Живот — этоместилище нашей жизненной силы, нашей земной природы, наших базовых эмоций и сексуальности. Когда человек пытается быть «слишком чистым», «слишком духовным», он бессознательно поджимает живот, поднимает диафрагму и переходит на поверхностное, едва заметное дыхание верхушками легких. Почему? Потому что глубокий вдох животом моментально оживляет тело. Он поднимает со дна все то, от чего человек бежит в медитации: земной гнев, жажду денег, страх бедности, нереализованное либидо, потребность в простом человеческом тепле. Запереть дыхание — значит заглушить эти «неудобные» импульсы.

Хронический спазм основания черепа и шейного отдела. Когда ум берет на себя функции Бога и пытается круглосуточно сканировать реальность на предмет знаков, подзатылочные мышцы превращаются в камень. Нарушается венозный отток от головы, возникают тупые головные боли, туман в глазах, ощущение постоянной тяжести в темени. Человек живет «в голове», его нервная система перегружена ментальным шумом, а тело медленно увядает без внимания хозяйки.

Ты не сможешь провести через себя высокий духовный свет, если твой проводник — твоё физическое тело — зажат, перекошен и оторван от земли. Высокое напряжение в неотлаженной проводке просто выбивает пробки. И тогда вместо просветления наступают панические атаки, депрессия и соматический бунт.

4. Зеркало честности: проверка духовности на прочность

Давай снимем белое пальто возвышенности и проведем честную инвентаризацию твоих отношений с духовным миром. Никакого осуждения. Только факты, факты и еще раз факты.

Возьми ручку, открой тетрадь и предельно откровенно ответь себе на следующие вопросы.

1. Где ты используешь Высшие силы как прислугу?

Вспомни свои самые частые молитвы, медитации или эзотерические запросы за последний год. О чем ты просишь чаще всего?

Не пытаешься ли ты переложить на плечи Творца то, что обязана сделать сама?

«Господи, сделай так, чтобы муж бросил пить» — вместо того чтобы честно сказать человеку: «Я больше не буду жить с алкоголиком» и выставить чемодан за дверь.

«Вселенная, пошли мне изобилие» — вместо того чтобы выбрать дело, которое нравится, делать его хорошо и получать за это хорошие деньги.

Задай себе прямой вопрос: **в каких сферах твоей жизни молитва стала заменой ответственности?**

2. Диагностика «духовных алиби»

Вспомни ситуации за последние месяцы, когда ты отказалась от сложного разговора, не пошла в развитие или осталась в разрушительных обстоятельствах, прикрывшись красивой фразой.

«Я не увольняюсь с этой копеечной работы, потому что здесь я отрабатываю смирение».

«Я терплю измены, потому что учусь безусловной любви».

«Я не требую возврата долга, потому что отпускаю привязанность к деньгам».

Выпиши все свои любимые «духовные» отговорки. Посмотри на них без жалости. Какую правду о своем страхе ты прячешь за этими благочестивыми словами?

3. Тест на взрослую свободу воли

Представь мужчину, ради которого ты жжешь свечи, делаешь расклады на картах или вымаливаешь знаки у неба.

А теперь вспомни непреложный духовный закон: **каждый человек на Земле наделен абсолютной, священной свободой воли.**

Если этот мужчина прямо сейчас своей свободной волей выбирает не звонить тебе, не жить с тобой, не заботиться о тебе и проводить свои вечера с другими людьми — имеешь ли ты право насилловать тонкий план, пытаясь «притянуть» его обратно своими практиками?

Не является ли твое упорное желание «растопить его сердце» банальной гордыней, не признающей за другим человеком права тебя не любить?

4. Материальный баланс твоей духовности

Опусти глаза на свои руки, на свои ноги, на свою квартиру и банковскую карту.

Если бы духовный мир оценивал твою зрелость не по количеству прочитанных мантр, а по плодам твоей земной жизни — какую оценку ты бы получила?

Насколько чисто и уютно в твоём доме?

Насколько крепко и выносливо твоё физическое тело?

Способна ли ты прямо сегодня обеспечить себя и своих близких в случае внезапного кризиса?

Умеешь ли ты говорить твердое «нет» без чувства вины и истерик?

Запиши свои ответы. Пусть эта бумага станет твоим зеркалом. Настоящая духовность никогда не боится правды, какой бы горькой и неприглядной эта правда ни была.

5. Бог действует через твои руки

Пришло время соединить разорванное.

Перестань воевать с материей и перестань обесценивать дух. Твоя задача — не в том, чтобы выбросить карты, сжечь дневники и превратиться в сухого, циничного прагматика. Твоя задача неизмеримо сложнее и прекраснее: **научиться воплощать божественное в повседневной земной плоти.**

Истинная вера не освобождает тебя от необходимости действовать. Она дает тебе нечто неизмеримо большее: **смысл и опору для каждого твоего земного шага.**

Молитва и медитация нужны не для того, чтобы мир изменился по щелчку твоих пальцев. Они нужны для того, чтобы изменить *тебя*. Чтобы ты вышла из медитации не инфантильной мечтательницей, а собранным, сильным, спокойным человеком. Человеком, чей внутренний взор ясен, чье сердце свободно от злобы, а позвоночник прям и крепок.

У Творца нет других рук на этой планете, кроме твоих собственных.

Если ты просишь у неба изобилия — прекрати визуализировать чемоданы с деньгами. Попроси ясности ума, смелости увидеть свои таланты и дисциплины, чтобы трудиться каждый божий день. А затем встань с коврика, открой компьютер и начни работать.

Если ты просишь любви и гармоничной семьи — перестань накладывать духовные припарки на мертвые отношения. Попроси у Высших сил мужества увидеть правду о том человеке, который находится рядом. Попроси достоинства, чтобы не соглашаться на унижительные

подачки и крошки чужого внимания. А затем подойди к партнеру и спокойно, с глубоким уважением к себе и к нему скажи, чего ты хочешь от жизни, а на что больше никогда не пойдешь.

Запомни формулу зрелого человека: **надейся на Высшее, сонастраивайся с Небом, но ноги переставляй сама.**

Сделай глубокий, полный вдох. Опустит воздух в самый низ живота, почувствуй, как расширяются ребра, как тяжелеет таз, как твои стопы врастают в пол. Ты здесь. Ты жива. Ты стоишь на прекрасной, твердой планете Земля.

Помолись от всего сердца. Поблагодари Небо за жизнь, за дыхание, за каждый прожитый опыт.

А затем открой глаза, улыбнись миру взрослой, спокойной улыбкой — и иди делать свои простые, великие земные дела.

ГЛАВА 4. Страх взрослой ответственности: цена твоего отказа жить на полную мощность

1. Кукольный домик: почему инфантилизм стал новой религией

В последние годы в обществе оформился и пустил глубокие корни странный, инфантильный культ. В социальных сетях, в популярной литературе и на тренингах по «раскрытию женственности» женщинам всех возрастов настойчиво внушают одну мысль: быть взрослой — тяжело, некрасиво и разрушительно.

В моду вошел образ вечной девочки. Ей может быть двадцать пять, тридцать пять или сорок восемь лет, но она смотрит на мир широко распахнутыми глазами, дует губы и повторяет модный лозунг: «Я не хочу ничего решать, я хочу на ручки и новое платье». Нам продают идею, что истинная женская природа — это хрупкость, полная безответственность, витание в облаках и умение переложить все жизненные тяготы на плечи сильного мужчины. Мужчина в этой сказке представляется неким универсальным комбинатом по решению проблем: он должен обеспечивать, защищать, угадывать малейшие перепады настроения, контейнировать капризы и служить надежным щитом от суровой реальности.

А если такого мужчины рядом нет или он почему-то не спешит превращаться в сказочного великана, женщина находит других защитников: родителей, государство, систему, случайных спасателей или просто замыкается в роли несчастного, обиженного судьбой ребенка.

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.