

18+
Июана
Мира

ДОМ ДЛЯ ВСЕХ, КРОМЕ СЕБЯ

Как стать
опорой
для себя
и обрести
внутренний
дом



Ишана Мира

Дом для всех, кроме себя.

Как стать опорой для себя и обрести внутренний дом

<https://litres.ru/74543137>

ISBN 9785007119160

Аннотация

Мы часто создаем уютный и теплый мир для всех вокруг, забывая оставить в нем место для себя.

«Дом для всех, кроме себя» — искренний разговор о возвращении к собственной ценности. Здесь нет позиции жертвы и поиска виноватых. Это простая и честная история о личных выборах, осознанных шагах и смелости стать главной опорой в своей судьбе.

Книга для каждой женщины, которая готова бережно открыть дверь внутри себя и построить свой настоящий дом, где искренне захочется остаться.

Содержание

От автора	5
Глава 1. Январский лед.	9
Глава 2. Плата за любовь.	26
Глава 3. Фундамент из страха	40
Глава 4. Папино наследство	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Дом для всех, кроме себя Как стать опорой для себя и обрести внутренний дом

Ишана Мира

Редактор Ольга Братцева

Корректор Ирина Суздалева

© Ишана Мира, 2026

ISBN 978-5-0071-1916-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Это не просто хроника одной жизни. Это книга-зеркало и книга-терапия. В ее основе лежит глубокий психологический конфликт: почему сильная, успешная женщина, способная ворочать миллионами и строить огромные дома, внутри остается испуганной, беззащитной девочкой, которая отчаянно пытается заслужить любовь тех, кто ее уничтожает?

Книга честно, без прикрас и фальшивого позитива показывает путь героини через тяжелейшие травмы: детское одиночество, насилие и равнодушие братьев, предательство матери, выгнавшей ее из дома, крах огромного бизнеса на 70 миллионов и побег в Европу, где через тяжелый физический труд в клининге начинается ее истинное духовное очищение.

Главный инсайт книги: дом, который мы так отчаянно пытаемся построить из кирпича для всей своей семьи, невозможно купить за деньги. Свой истинный, безопасный и теплый дом нужно сначала построить внутри собственной души.

Повествование выстроено на контрастах и начинается с пиковой точки боли — холодного января 2026 года в Европе, где героиня оказывается на грани эмоционального и физического срыва. От этой точки невозврата читатель отправляется в ретроспективу ее жизни:

- Травмы детства: жизнь на ферме в 90-е годы. С одной стороны — светлый, любящий отец, подаривший уроки честности и ощущение безопасности. С другой стороны — суровость материнского воспитания и жестокость старших братьев (ожог кипятком в детстве, избиения и унижения в более взрослом возрасте). Здесь закладывается роковая установка: «Чтобы тебя любили, ты должна быть удобной и отдавать всё до последней крошки».

- Борьба за выживание: рождение сына, работа на износ. Героиня выстраивает мощную карьеру от простого охранника до директора компании, а затем создает собственный бизнес с миллионными оборотами.

- Крах иллюзий: предательство партнеров, потеря бизнеса. Отчаянная попытка построить огромный дом для всей семьи, чтобы заслужить их любовь. Но вместо благодарности — предательство самых близких, закончившееся тем, что родная сестра выгоняет ее из своего дома, который она с мужем арендовала. И самое болезненное признание: спасая жестокого брата из тюрьмы, героиня крадет сбережения собственного 9-летнего сына, осознавая, как травма передается дальше по цепочке.

- Очищение: побег в Европу. Потеря статуса директора и

переход в клининг. Но именно убирая чужие дома в звенящей тишине, героиня начинает выметать пыль из собственной души. Через утренние зарядки, через слезы перед зеркалом и принятие своего тела она впервые за 50 лет знакомится с собой и возвращается в свой единственный истинный «Дом для себя».

- **Предельная искренность.** Автор открыто говорит о темах, которые в обществе принято замалчивать: семейное насилие со стороны братьев, разорение копилки собственного ребенка ради спасения родственника-преступника, стыд от падения по социальной лестнице (от директора до уборщицы).

- **Терапевтический эффект.** В конце каждой главы автор дает глубокие психологические размышления («Урок, который я оплатила») и практические советы («Мой совет тебе»), помогая читательницам проработать их собственные раны, обиды на родителей и страх темноты.

- **Трансформация в прямом эфире.** Книга писалась как инструмент самоисцеления. Сама фраза автора в финале: «Я написала эту книгу не потому, что была сильной. Я стала сильнее, потому что написала ее» — дает надежду каждой женщине, что выход из тьмы существует.

#####

#

#

#

#

#####

####

#####

#####

#####

#####

#####

#####

#####

Моим родителям — папе и маме

Эта книга — моя благодарность за жизнь, которую вы мне подарили, и за силу, которую вы мне передали.

Папе — за его бесконечную любовь, которая стала моей главной опорой и теплом на всю жизнь.

Маме — за ее сильный характер, который передался мне, и за слова: «Ты другая». Они когда-то ранили, но в итоге стали моим главным благословением на поиск своего собственного пути и своего внутреннего Дома.

Глава 1. Январский лед.

Точка невозврата

Январь не просто поставил меня на колени. Он силой, за волосы, пригнул меня к земле и заставил посмотреть себе в глаза. Всю свою жизнь я свято верила, что я железная. Мне казалось, что я вынесу абсолютно всё: предательство близких, нищету, глухое одиночество и каторжный труд. Мне казалось, нужно просто еще немножко потерпеть, еще сильнее сжать зубы, еще больше поработать и отдать себя по кусочкам — и тогда, когда-нибудь потом, наступит то самое счастье.

Но это проклятое «потом» всё время отодвигалось. Сначала я жила ради родителей, потом ради семьи, потом ради сына. А себя... себя я просто вычеркнула. Моя жизнь была черновиком, который я надеялась когда-нибудь переписать на белом.

И вот пришел январь 2026 года. Он не просто наступил — он с размаху вломился в мою дверь, как безжалостный грабитель. Он принес с собой такой холод, такую пронзительную физическую боль и такое унижение, к которым я оказалась совершенно не готова.

Я помню, как стояла на ледяном ветру в Европе, и мои пальцы, покрасневшие от сырости, дрожали, когда я пере-

считывала мелочь в кармане куртки. Монеты звенели так глухо, так жалко. Их было слишком мало, чтобы купить нормальную еду, и слишком много, чтобы просто швырнуть на землю и признать, что я осталась ни с чем.

В моей голове, как набат, стучала одна-единственная мысль: «Нужно оплатить учебу сына. До конца месяца. Любой ценой». Мой единственный долгожданный мальчик учился, и его будущее было единственной ниточкой, которая держала меня на плаву. Ради этой ниточки я рвала свое тело на куски.

Днем я работала курьером. Знаешь, люди часто видят курьеров на велосипедах и думают, что это такая веселая, легкая работа. Боже, как же они ошибаются! Я была уставшей, замерзшей женщиной, которая тащила на своих плечах огромную тяжелую термосумку с чужой горячей едой. В этой сумке был чужой комфорт, чужие праздники, а у меня на плечах оставались только багровые полосы от ремней — как клеймо моей нищеты.

Я крутила педали электровелосипеда по мокрому снегу, ледяной ветер резал лицо до слез, а пальцы замерзли так, что превращались в деревяшки — я с трудом могла нажать на экран телефона, чтобы принять заказ. Рядом проносились машины, обдавая меня грязной жижей из-под колес, а я гнала всё быстрее, потому что если ты опоздаешь хоть на минуту, твой курьерский рейтинг упадет. Упадет рейтинг — тебе перестанут давать заказы. А значит, у тебя не будет даже

этих несчастных копеек. Это была не просто гонка по улицам Европы — это был мой ежедневный бег за выживанием.

Каждый подъезд без лифта был для меня настоящей пыткой. Каждая лестница — тяжелым испытанием. Каждый этаж, куда мне приходилось тащить тяжеленные упаковки с водой, бутылками, коробками и пакетами еды, превращался в сущий ад. К концу смены ноги просто подкашивались.

Моя неделя была разбита на адские отрезки: четыре дня я пахала курьером, а в четверг, пятницу и субботу шла убирать чужие квартиры.

Эти богатые дома встречали меня тишиной, дорогой мебелью и запахом чужой благополучной жизни. Я опускалась на колени, мыла полы, драила унитазы, стирала чужую пыль и собирала чужой мусор, пока моя собственная жизнь тихо рассыпалась в труху.

Со стороны казалось: ну что такого, убираться ведь легче, чем гонять на велике под дождем. Но спроси об этом мою поясницу, которая горела синим пламенем. Спроси мои колени, которые дрожали мелкой дрожью, и ступни — к вечеру казалось, что в них со всей дури заколачивают ржавые гвозди. Я не шла домой после работы — я буквально волочила свое тело по асфальту.

Испытания начались в среду, 14 января. Бог решил проверить, насколько прочна моя броня.

На улице творился кошмар: шел ледяной дождь со снегом. Вода мгновенно замерзала на асфальте, превращая дороги в

сплошное блестящее стекло. Я ехала за очередным заказом, лица клиентов уже сливались для меня в одну серую, безликую массу. Вдруг колесо повело, и я со всего маху рухнула на лед, прямо на колено.

Удар пришелся на внутреннюю сторону сустава. В глазах на секунду вспыхнула ослепительно белая, пустая вспышка боли, а из груди выбило весь воздух. Я лежала на грязном льду, смотрела в серое, равнодушное небо Европы и не могла сделать вдох. Подбежал какой-то парень, тоже курьер, пытался помочь мне подняться. Но моя дурацкая гордость заорала внутри: «Я сама!» Я поднялась, преодолевая боль, отряхнула куртку от грязной жижи и соврала себе: «Всё хорошо, ничего не болит».

Но тело не обманешь. Уже через час колено заныло, а к вечеру сустав разбарабанило, и внутри него словно развели костер.

А в ту ночь мне нужно было ехать в соседнюю страну на уборки. Каждую среду вечером я садилась в международный автобус и ехала шесть с половиной часов в один конец, чтобы мыть полы. Я не могла позволить себе остаться дома. Не могла потерять клиентов, не могла лишиться сына денег на жизнь.

Я сидела в темноте автобуса. Слава Богу, соседнее кресло было свободным, и я смогла вытянуть больную ногу. Только в таком положении боль утихала хотя бы на минуту. Я ехала сквозь ночную темноту, глотая сильные обезболивающие таблетки, которые каким-то чудом — словно ангелы нашеп-

тали — закинула в сумку еще неделю назад.

Когда автобус наконец приехал, мне нужно было добраться до квартиры еще целый час, а потом идти пешком. Представь: час ночи, чужая страна, темнота, могильный холод, и каждый шаг отдается в колене такой дикой, стреляющей болью, что она пробивает до самого позвоночника. Я еле-еле доковыляла, глотая слезы и шепча молитвы.

На следующий день я мыла полы, стоя на одной здоровой ноге. Зубы сжимала так сильно, что сводило челюсти и болели скулы. Я не могла нормально присесть, не могла разогнуться. Но я упрямо терла этот кафель, скрипя зубами, — мне нужно было закончить работу и забрать свои деньги. Пот катился по спине, слезы заливали глаза, я просто утирала их грязным рукавом и продолжала мыть.

А через несколько дней, 23 января, случился кошмар, после которого я впервые в жизни по-настоящему испугалась, что умру прямо здесь, на чужбине.

Было около двух-трех часов дня. Я работала в квартире клиента, мыла окна. Наступило время моего дневного ритуала: у меня был блокнот желаний, куда я каждое утро записывала свою мечту три раза, днем — шесть, а вечером — девять. Это были мои единственные минуты надежды, мой маленький островок света посреди этой рабской пахоты.

Я присела, открыла блокнот и начала аккуратно выводить слова. Знаешь, это поразительно, но сейчас я не могу вспомнить, что именно это было за желание. Я ведь писала его каж-

дый божий день, знала каждую букву наизусть! Но после того дня оно просто стерлось из моей памяти, исчезло навсегда.

Пока писала, я съела самое обычное красивое яблоко с глянцевой кожурой. Закрыла блокнот и снова полезла на стремянку к окнам.

Минут через двадцать меня накрыло. Голова закружилась так резко, будто земля ушла из-под ног. В голове мгновенно образовался какой-то густой, липкий, ватный туман. Я перестала понимать, куда я иду, что делаю — всё происходило словно под сильным наркозом. Я изо всех сил заставляла себя соображать, но мысли улетали куда-то далеко.

Испугавшись, что рухну со стремянки, я начала медленно спускаться. Опустила голову, чтобы посмотреть на пол, и у меня застыла кровь в жилах. На дорогом паркете клиента лежала огромная кобра. Она расправила свой капюшон и смотрела своими немигающими, мертвыми глазами прямо на меня.

В эту же секунду у меня бешено, со всей силы застучало сердце — этот стук отдавался в ушах глухими ударами. Сквозь наркозный туман в мозгу вспыхнула одна паническая мысль: «Я отравилась! Это было яблоко!» Кобра казалась настолько настоящей, что у меня перехватило дыхание.

Хватаясь за стены, я, шатаясь, побрела в сторону туалета. Наклонилась над унитазом, пытаюсь вызвать рвоту, чтобы освободить желудок от яда. И когда я начала срыгивать, на секунду открыла глаза, заглянула в темноту чаши унитаза

— и закричала от дикого, животного ужаса. Оттуда прямо на меня смотрела огромная чешуйчатая пасть дракона.

Я не знаю, откуда в моей голове взялись эти образы. Это был какой-то первобытный, чистый страх, когда твой мозг ломается и реальность окончательно рассыпается на куски.

Вдруг сквозь этот бред в глубине угасающего сознания загорелась одна четкая мысль: «Нужен аспирин! Срочно ищи аспирин!»

Сегодня я понимаю, почему мозг выдал именно эту подсказку. Туман в голове был из-за того, что в мозг практически не поступала кровь. И мой организм на уровне инстинкта самосохранения понимал: аспирин разжижает и разгоняет кровь, он заставит ее циркулировать, и тогда кровь выведет этот проклятый яд из тела. Это была подсказка от самого Бога.

Я начала метаться по чужому дому в поисках таблетки. Я бродила как тень, открывала шкафчики, переставляла какие-то баночки, закрывала двери и снова их открывала. Мозг отключался: через секунду я уже забывала, что ищу, а потом снова вспоминала.

Я была совершенно одна. Навалился такой дикий, леденящий страх от полной изоляции. Я понимала: если я сейчас упаду здесь замертво, меня найдут нескоро. А главное — я ведь даже не могу позвать на помощь! Я не знаю языка, не смогу объяснить врачам, что со мной. Телефон лежал в руке, но экран расплывался, буквы и цифры превратились в све-

тяжущую кашу, я ничего не видела.

В тот момент я физически почувствовала, как стою на тонкой черте между жизнью и смертью. Я не знала, сколько мне осталось минут. И знаешь, что меня испугало сильнее всего? Не сама смерть. Меня до безумия напугала мысль, что моя жизнь оборвется вот так, на полу чужой квартиры, а я ведь даже не успела пожить! Я всю жизнь пахала ради других, всё время откладывала себя на завтра. И теперь этого «завтра» у меня просто не будет.

Сквозь этот бред я вспомнила о сыне. Это была единственная чистая, ясная мысль в гаснущем сознании. На моей банковской карте оставались последние деньги. Я решила: «Нужно перевести их сыну. Если я сейчас умру, у него хотя бы будут деньги, чтобы купить себе еду».

Я до сих пор не знаю, какими силами я открыла это приложение на телефоне. Буквы плавали, я тыкала пальцем в экран почти вслепую, на ощупь. Каким-то чудом я попыталась сделать этот перевод.

Аспирин я в доме так и не нашла. В панике я выскочила на улицу. Холодный воздух резко ударил в лицо, но легче не стало. Ноги меня практически не слушались, они были ватными и тяжелыми. Глаза ничего не видели вокруг — всё было застлано белой пеленой. Но дикий страх, что я сейчас упаду прямо посреди тротуара и просто тихо умру здесь, заставлял меня двигаться дальше. Я упрямо заставляла себя делать шаг за шагом, искать аптеку. Спасение было только

в аспирине.

Наконец я наткнулась на аптеку. Кое-как купила аспирин, запила его водой. Потом подумала: «Если это отравление, надо срочно что-то съесть. Пусть желудок заработает, пусть переварит этот яд». Есть совсем не хотелось, меня буквально выворачивало наизнанку, но я заставила себя пойти и купить гамбургер. Я пихала в себя эти куски булки с мясом, давилась, глотала со слезами. Я ела не потому, что хотела есть, — я ела, потому что безумно, отчаянно хотела жить.

Только к ночи меня начало отпускать. Туман рассеялся, предметы перестали двоиться, я наконец-то смогла нормально разглядеть экран телефона.

Я дрожащими пальцами написала сыну: «Ты получил деньги?» Он ответил: «Нет, мама, ничего не приходило». Еще утром меня эта новость довела бы до инфаркта. Но в тот момент я вдруг выдохнула и подумала: «Господи, да плевать на деньги. Главное — я жива. Деньги я еще заработаю». Наверное, впервые в жизни деньги перестали быть для меня самым важным на свете.

И тут меня прорвало. Я упала на кровать, меня заколотило в дикой истерике. Я рыдала в подушку так, что содрогались плечи. Это был плач от пережитого ужаса, от дикого одиночества и от осознания того, по какому тонкому краю я сегодня прошлась.

Я прокручивала в голове этот кошмар: кобру на полу, чешуйчатого дракона, то, как я не могла разобрать буквы, по-

следние копейки, которые я пыталась перевести сыну, и свою полную, абсолютную беспомощность в чужом городе.

В тот вечер я поняла самую горькую, самую страшную истину: в мой самый страшный час рядом со мной не оказалось вообще никого. Не было теплой руки, которая бы меня обняла. Не было голоса, который бы тихо сказал: «Ишаночка, маленькая моя, я рядом. Всё хорошо, ты в безопасности».

Я никого не винила. Я просто увидела голую, неприглядную правду своей жизни: если я сама не вытащу себя из этого болота, никто ради меня пальцем не пошевелит. И от этого понимания было еще больнее. Я столько лет ждала, что придет спаситель, а спасти себя пришлось самой, умирая на полу в чужой квартире.

Мой блокнот желаний так и остался лежать в доме того клиента. А само желание... оно просто стерлось из моей памяти. Оно умерло в тот день. Всё, о чем я так сильно мечтала еще утром, к вечеру потеряло всякий смысл.

Но жизнь посчитала, что этих уроков мне мало. И 27 января, во вторник, она нанесла мне последний, сокрушительный удар.

В тот день я неслась по улицам на велосипеде на бешеной скорости. У меня в приложении был челлендж: чем больше доставок сделаешь, тем выше бонус. Это была безумная курьерская гонка на выживание. К тому же в среду мне снова нужно было ехать на уборки в другую страну, и я пыталась выжать из себя максимум, заработать каждую копейку.

Я ехала на зеленый свет, абсолютно уверенная, что уж дорогу-то я контролирую.

И вдруг справа в меня на полной скорости с грохотом врезался тяжелый мопед.

Мир вокруг взорвался. Скрежет сминающегося железа, визг тормозов, и этот резкий, липкий, ни с чем не сравнимый запах страха.

Я полетела на ледяной асфальт. Попыталась опереться на руки, чтобы встать — и не смогла. Мое тело ниже пояса вдруг пробило такой дикой, ослепляющей вспышкой боли, что у меня потемнело в глаза. А в следующую секунду наступила жуткая, гробовая тишина. Полная тишина в моих ногах. Я их просто не чувствовала. Они лежали на асфальте как чужие, плети из ваты.

И вот там, на холодном зимнем асфальте, посреди чужого города, я впервые в жизни испугалась не переломов и не боли. Меня сковал смертельный ужас от того, что я так и не успела пожить для себя. Я лежала и думала: «Господи, если я сейчас не смогу встать, если это конец — значит, моя жизнь закончилась, так и не начавшись?» Я ведь построила огромные дома для всех вокруг. Но в этих домах не было не то что крошечной комнаты, даже угла для меня самой.

Где-то вдалеке выла сирена скорой помощи. Этот визг оглушал, но внутри меня кричал другой голос — голос абсолютного, черного отчаяния. Меня уложили на жесткую каталку, врачи что-то суетливо кричали на чужом языке, а я

проваливалась в настоящий, крошечный ад.

Лежа на этой жесткой каталке, я вдруг почувствовала, как меня накрывает волна жгучего, невыносимого стыда за саму себя. Мне было до судорог, до тошноты стыдно перед своим сыном, перед родственниками, перед всем миром. «Я ведь уехала в Европу за лучшей долей, — думала я, и слезы застилали мне глаза. — Я ехала туда сильной, независимой, готовой горы свернуть и помочь своему сыну встать на ноги. И что теперь? Я вернусь обратно домой жалким инвалидом в коляске? Меня привезут беспомощной калекой, обузой для собственного ребенка?»

От этой мысли сердце разрывалось на мелкие куски. Этот стыд был страшнее физической боли. Кому я буду нужна в таком состоянии? Как я вообще смогу оплатить учебу своего мальчика, если больше никогда не смогу ходить? Это был не просто страх за здоровье — это был полный, абсолютный крах всей моей жизни. Мой личный конец света.

Я была уверена, что мой таз и ноги раздроблены в щепки. Пока меня везли по коридорам на МРТ, я мысленно прощалась со своим будущим. Этот кошмар длился вечность, пока наконец ко мне не подошел врач и тихо, спокойно не сказал: «Радуйтесь, женщина. Переломов нет. У вас сильнейший ушиб, но кости целы».

Мне вкололи мощную дозу обезболивающего и... просто отпустили домой.

Я вышла из больницы совершенно одна. Еле-еле, сцепив

зубы от стреляющей боли в бедре и пояснице, втиснулась на заднее сиденье такси. Кое-как, цепляясь за перила, поползла до своей комнаты.

А на следующий день... на следующий день я снова наглоталась обезболивающих таблеток и поехала мыть полы. Потому что был конец месяца. Потому что счета не ждут. Потому что нужно было платить за сына, чего бы мне это ни стоило — пусть даже ценой моей собственной жизни.

Когда в субботу утром я вернулась с работы домой, реальность наконец-то догнала меня. Я поняла: всё. Я больше не могу. Физически не могу.

Две недели я не выходила на доставку. Мое колено горело огнем, поясница просто отваливалась при малейшем движении, а за окном стоял серый, пронизывающий холод. Я была не в состоянии поднять даже легкий пакет с продуктами, не то что везти тяжелые курьерские сумки.

Две недели я лежала одна в четырех стенах. Мне буквально нечего было есть — муж присылал деньги из другой страны, чтобы я просто могла купить продукты и выжить. Мое тело, которое я годами нещадно эксплуатировала, заставляя таскать тяжести наравне со здоровыми мужиками, сломалось. Оно не просто болело — оно выло, кричало и умоляло меня о пощаде.

И вот тогда, в этой звенящей, давящей тишине одиночества, сквозь запах лечебных мазей и завывание зимнего ветра за окном, ко мне наконец-то пришел истинный ответ.

Сначала я кричала в пустую комнату, плакала и спрашивала у Бога: «За что Ты меня так наказываешь? Почему Ты меня так мучаешь?» Но настоящий ответ пришел из самой глубины моей души. Это не Бог меня мучил. Это я сама, своими собственными руками, планомерно день за днем уничтожала себя.

Вспоминая эти чужие роскошные квартиры, незнакомые окна, километры ледяных дорог и темные подъезды, я вдруг ясно увидела то, что скрыто за фасадами миллионов жизней. Так ведь живут толпы женщин. Работают до кровавых слез. Терпят унижения, предательства и адскую физическую боль до полного онемения души. Молчат до тех пор, пока внутри не умрет всё живое. Люди, которые стали идеальным, теплым домом для всех вокруг — кроме себя самих.

И среди этих руин моей старой жизни во мне родилась первая по-настоящему живая, спасительная мысль.

Я ведь так долго искала выход во внешнем мире. Еще в прошлом году, когда у меня сильно заболела тазобедренная кость, я впервые по-настоящему остановилась. От этой боли у меня рождалось всё больше вопросов к себе: «Почему это происходит именно сейчас? Что в моей жизни требует перемен? Неужели я иду совсем не своей дорогой?»

Тогда я уже не искала просто таблеток. Я пыталась понять, что происходит с моей душой. Я судорожно искала выход: покупала дорогие курсы по нумерологии, практиковала атакрия-йогу, потом ушла в изучение нейросетей, надеясь,

что именно там найду свое новое, легкое будущее. Каждый из этих шагов чему-то меня научил. Но ни один из них не смог изменить мою жизнь полностью. Потому что внутри меня всё еще жила старая Ишана. Та, которая продолжала терпеть. Продолжала пахать так, словно обязана со всем справиться любой ценой.

Всё изменилось не тогда, когда я оплатила очередной красивый курс. Всё перевернулось в тот день, когда я упала на лед, корчилась от боли и всё равно упрямо ползла мыть чужие полы.

Именно тогда, лежа в своей комнате, я впервые честно вслух сказала себе:

— Я больше не могу так жить. С меня хватит.

Эпилог главы. Приговор самой себе

Лежа в темноте этих двух бесконечных недель под завывание холодного зимнего ветра, я наконец-то смогла разглядеть свою главную, самую страшную ошибку. И она была во-все не в том, что я съела то яблоко, и не в том, что я слишком быстро гнала на зеленый свет, пытаюсь заработать лишний евро.

Моя ошибка была в абсолютном, хладнокровном, ежедневном предательстве самой себя.

Я с каким-то остервенением строила дома для всех вокруг — для сына, для родственников, для клиентов, для будущего, которого еще даже не существовало в природе. И ради

этого иллюзорного комфорта чужих людей я до самого основания разрушила тот единственный настоящий дом, который был дан мне Богом при рождении, — мое собственное тело.

Я совершила страшное преступление, которое каждый день совершают миллионы женщин по всему миру: поверила, что я железная. Я просто взяла и вычеркнула себя из списка живых, чувствующих боль людей, добровольно вписав в список обслуживающего персонала. Я относилась к своим ногам, спине и сердцу как к бездушным запчастям механизма, который обязан пахать, пока не рассыплется в труху. Мне казалось, что моя жертвенность, моя способность терпеть адскую боль и таскать тяжести наравне со здоровыми мужиками — это моя сила. А на самом деле это была слепая гордыня. Гордыня думать, будто я могу вынести всё, полностью игнорируя крики собственной души.

Урок, который я оплатила своей кровью и парализующим страхом инвалидности, невероятно прост и горек: если вы не научитесь вовремя говорить «нет» другим ради спасения себя, сама жизнь скажет «нет» вам. Она сделает это самым жестоким образом — просто выключит вас из игры, швырнув на асфальт или заперев в четырех стенах.

Каждая женщина, которая сейчас бежит этот сумасшедший марафон на износ, должна услышать меня сквозь мою боль. Вы — не тягловая лошадь. Мир не рухнет, если вы остановитесь и переведете дух. Он рухнет только для вас, ко-

гда вы упадете без сил и поймете, что чужие квартиры блестят идеальной чистотой, а ваша собственная жизнь превратилась в руины.

Боль — это не враг, которого нужно поскорее заглушить очередной горстью таблеток. Боль — это последний, отчаянный крик любви вашего тела, умоляющего о пощаде. И ваша великая жертва никому не принесет счастья. Сын никогда не будет счастлив, зная, что его обучение оплачено ценой здоровья матери. А клиенты, чьи полы вы мыли до кровавого пота, забудут ваше имя через пять минут после того, как вы не выйдете на работу. В самый страшный час вы останетесь один на один со своей немощью в пустой комнате, чувствуя ледяной холод ненужности.

Мы все обучены быть удобными, полезными, чистыми и исполнительными для других. Мы виртуозно умеем вытирать чужую пыль, но позволяем своей душе зарастать грязью забвения.

Не ждите своего 27 января. Не ждите своего удара об асфальт и жуткой тишины в ногах, чтобы наконец-то заметить себя.

Я поняла это, только когда мои ноги отказались идти. И среди запаха мазей я приняла твердое решение: я больше не пойду по этой старой разрушительной дороге. Я выбрала путь слов — потому что слова не ломают кости. Они исцеляют душу и строят тот самый дом, в котором наконец-то найдется место для меня самой.

Глава 2. Плата за любовь.

Мама выгоняет из дома

Дом. Для кого-то это теплое слово пахнет свежеиспеченным хлебом, утренним солнцем и абсолютным, безмятежным спокойствием. Для меня оно долгими годами пахло сырым цементом, едкой строительной пылью и бесконечным, удушающим долгом.

Я ведь строила этот дом вовсе не для себя. Оглядываясь назад, я признаю это с болью в сердце: я исступленно возводила эти стены только ради одной цели — чтобы меня наконец-то искренне полюбили. Чтобы хоть как-то заглушить то сосущее, ледяное одиночество, которое преследовало меня с самого раннего детства. В моей голове жила наивная, глупая детская вера: если я построю для них крепкую крепость, если создам безопасное, теплое место для всей своей семьи, они наконец-то заметят меня. Они оценят. Они примут меня, и я перестану быть вечным «ежиком в тумане», который блуждает в темноте в поисках крошечной капли душевного тепла.

Всё началось с участка земли, который мы купили вместе со старшим братом. По неопытности и незнанию мы поставили на нем хрупкий камышитовый дом. Он сыпался прямо на глазах, крошился от сырости и совершенно не держал

зимнее тепло. Очень скоро брат ушел жить к семье своей жены, и вся эта разваливающаяся, гниющая постройка осталась мертвым грузом на моей шее.

Но я не сдалась. Я стиснула зубы и сама, в одиночку, построила на участке двухэтажную кирпичную времянку, чтобы сдавать ее в аренду и получать хоть какие-то копейки на жизнь. Я копала, ломала ногти, проводила центральную воду, газ, канализацию. Я своими силами построила баню. Каждая труба, каждый вбитый гвоздь и кирпич были оплачены моими горячими слезами, моими последними силами и натянутыми до предела нервами.

В 2018 году я решилась на отчаянный шаг: полностью снести старый камышитовый дом и возвести на его месте настоящий, большой родовой дом из прочного кирпича. Я вошла в огромный кредит, вложила абсолютно все свои накопления до последнего цента. Пока шла эта грандиозная стройка, мы буквально жили на улице, преодолевая невыносимый бытовой ад. Брат к тому времени почти развелся и вернулся помогать руками, но все, абсолютно все строительные материалы покупались исключительно на мои деньги.

Я платила за всё. Я отдавала этой стройке весь свой заработок, всю себя без остатка. Половина денег от аренды моей выстраданной времянки уходила на погашение кредита, а вторая половина — на продукты для всей семьи. Я совершенно не жила своей жизнью, я дышала только их нуждами. Для моих родственников мои заработанные кровью деньги

были общими, само собой разумеющимися. А то, что зарабатывали они, оставалось неприкосновенным — только их личными деньгами.

Мы достроили этот дом. Прожили в нем счастливый год. Брат окончательно развелся и переехал жить к нам. И вот тогда, когда утих кошмар коронавируса, сам воздух в доме, который я подняла из руин, начал стремительно меняться. Я стала задыхаться в этих стенах. Я кожей чувствовала, как меня медленно, изо дня в день, изощренно вытесняют из моего собственного дома.

А потом наступил день, который с хрустом расколол мою жизнь надвое. День, когда моя реальность превратилась в пепел.

Мама подошла ко мне в комнате. Ее лицо было холодным, застывшим, как маска из чужого камня. Она посмотрела на меня и буднично, ледяным тоном сказала, что отныне я должна платить ей за аренду. За аренду! В доме, который я построила на свои собственные, заработанные адским трудом деньги.

Я стояла посреди комнаты, и в ту же секунду мое тело онемело. Возникло страшное ощущение, будто я — не человек, не дочь, а старая, ненужная вещь, которую догола раздели и выбросили на улицу как грязный хлам. В глазах резко потемнело, перед лицом поплыли черные пятна. Воздух вокруг вдруг стал густым, тяжелым, как кисель, его физически невозможно было втянуть в легкие. Я почувствовала се-

бя затерянной на пустом, глухом острове посреди океана — абсолютно одна во всей вселенной, выброшенная, не нужная ни одной живой душе.

— Мама, — мой голос сорвался на тихий дрожащий шепот, — но ведь этот дом построен на мои деньги...

— Ну и что? — отрезала она, и на ее лице не дрогнул ни один мускул. — Нам надо его доделывать, а ты деньги больше не даешь.

— Мама, дайте мне хотя бы время! И отдайте деньги с временки, чтобы я смогла собрать себе на отдельное жилье.

— Нет. Никаких денег с аренды я тебе не дам. Ты будешь платить за то, что живешь здесь. На общих основаниях.

Эти слова били наотмашь, как плеть, оставляя рваные, кровоточащие раны на душе. Я смотрела на женщину, которая когда-то дала мне жизнь, и чувствовала, как внутри меня с грохотом рушится что-то гораздо более важное, чем кирпичный фундамент. Рушилась моя последняя вера в материнскую любовь.

— Мама, я же ваша дочь... — слезы уже душили меня, подступая к самому горлу. — Другие ваши дети тоже жили здесь годами бесплатно, пока не встали на ноги и не купили свое жилье. Дайте мне хотя бы шанс, просто время...

Я сделала робкий шаг к ней. Я протянула к ней свои дрожащие руки, как маленькая девочка, ведомая единственным отчаянным желанием — обнять ее, прижаться к родному плечу, найти хотя бы крошечную каплю тепла в этом ледя-

ном кошмаре.

— Мама, я вас люблю. Скажите мне... скажите, что вы тоже меня любите.

И она меня оттолкнула.

Этот жест — резкий, брезгливый, холодный — обжег меня сильнее, чем если бы она ударила меня по лицу. Это было то самое липкое, страшное ощущение из глубокого детства — когда тобой брезгуют. Твоя родная мать. Мои протянутые руки безвольно упали вниз, как плети. В груди мгновенно встал раскаленный ком, легкие спались, и я физически не могла сделать вдох. Казалось, внутрь грудной клетки засунули огромный тяжелый шар, который намертво заблокировал кислород. Меня просто заживо похоронили в этой комнате, засыпав ледяной землей.

— Ты другая, — выплюнула она с той леденящей ненавистью, которую я до сих пор помню до мельчайших интонаций. — Ты сможешь сама всё сделать.

«Ты другая». Эти два слова прозвучали как окончательный, не подлежащий обжалованию приговор. Как вечное изгнание из семьи. В тот момент мне показалось, что я снова стала той маленькой девочкой, которая всю жизнь тщетно старалась заслужить хоть каплю любви. Я ведь строила этот дом, платила кредиты, отказывала себе абсолютно во всем, работала до полного изнеможения и тащила на себе чужие проблемы. И где-то глубоко внутри всё еще жила наивная надежда, что однажды мама увидит, как сильно я старалась

ради нее. Что однажды она крепко обнимет меня и скажет: «Доченька, спасибо».

Но вместо этого я услышала холодное: «Ты другая». Будто вся моя любовь, все мои старания и бессонные ночи не стоили вообще ничего. Я стояла перед матерью, ради которой угробила здоровье на стройке, и впервые в жизни ощутила себя не дочерью, не человеком, а просто удобной функцией. Бездушным кошельком. Рабочей силой, которую можно выбросить на мороз, как только иссяк поток денег. Тебя назначили сильной — значит, тебе можно не сочувствовать.

Я выбежала из комнаты, дрожащими руками набрала номер брата. Рыдая в трубку так, что захлебывалась собственными слезами, я кричала, что мама выгоняет меня на улицу. Он сухо пообещал поговорить с ней, чтобы мне разрешили остаться. Но после этого разговора внутри сломался последний хребет. Что-то умерло во мне окончательно. Мы не просто поссорились — мы ментально отделились друг от друга навсегда, став абсолютно чужими людьми под одной крышей.

В то время я встречалась с мужчиной, моим нынешним мужем. Когда он узнал о том, какой ад развернулся в моей семье, он не задавал лишних вопросов. Он просто крепко обнял меня и сказал:

— Всё. Мы будем жить вместе.

Всего через день мы с сыном собрали свои немногие вещи в сумки. Но новое жилье нашлось не сразу.

Целую неделю мы отчаянно искали подходящую квартиру в аренду, метались по объявлениям, не зная, где в итоге преклоним голову. И каждую из этих бесконечных, страшных ночей я зажигала восковую свечу и ставила ее у себя над головой. Где-то в статьях я вычитала, что огонь свечи очищает пространство, убирает боль и обиду. Мне было так невыносимо тяжело, в голове крутился безумный, удушающий рой мыслей, который просто не давал мне закрыть глаза.

Я лежала в темноте, смотрела на этот крошечный дрожащий огонек над своей головой и надеялась, что он сожжет этот ад внутри меня. Я так неистово, до слез хотела убрать лишние мысли, хотела вернуть хоть немного тепла в свою замерзшую душу, почувствовать спокойствие. Я искала спасения для своей разорванной души в этой тоненькой свечке...

Когда неделя поисков закончилась, мы наконец смогли съехать с этого тонущего корабля. Мой сын к тому моменту был уже самостоятельным — он всё прекрасно понимал без лишних слов. В моей душе в те минуты была выжженная, звенящая пустота. Но одновременно с этим сквозь темноту пробивался едва заметный, легкий лучик света. Свет надежды.

Когда я закрывала за собой дверь, мне казалось, что я проиграла эту войну. Я смотрела на эти стены и не могла поверить, что ухожу из дома, который построила своими собственными руками. Каждый кирпич напоминал мне о моих вложенных деньгах, о моих бессонных ночах, о загубленной

молодости и разбитых надеждах. Я заживо замуровала в этот дом свою душу. И именно поэтому уходить было так невыносимо больно — меня выгоняли не просто из кирпичной коробки, меня вышвыривали из моей собственной большой мечты.

Но тогда, в слезах уезжая в никуда, я еще не знала, что иногда Бог забирает у нас то, за что мы отчаянно держимся руками, только для того, чтобы дать то, что по-настоящему предназначено для нашей души.

Целый год после этого случая я не произнесла ни единого слова в сторону мамы и родных. Это был год гробовой тишины и медленного заживления рваных ран. Намного позже мы снова начали сквозь силу общаться с сестренками, а потом шаг навстречу сделала и мама. Когда мы наконец встретились глазами, она плакала и просила у меня прощения.

Но удивительно: мне это прощение было уже не нужно. В моей душе больше не осталось выжигающей обиды или злости. Пепелище полностью остыло. Потому что сегодня, оборачиваясь назад из своей новой реальности, я чувствую к маме только одну эмоцию — глубокую, колоссальную благодарность.

Если бы мама не проявила тогда эту звериную, слепую жестокость, если бы она не выставила меня на улицу, я бы до конца своих дней покорно клала плитку и доделывала ремонт в чужом доме. Я бы никогда не позволила себе стать счастливой женщиной и выйти замуж. Я бы никогда не на-

шла в себе смелости уехать в Европу и увидеть мир. Я так и осталась бы безмолвным придатком к чужим жизням, удобной и безотказной функцией, вечным банкоматом, который должен абсолютно всем вокруг — кроме самого себя.

В тот страшный день мама выгнала меня из кирпичного дома. Но именно этим жестоким пинком она заставила меня совершить главное: построить мою собственную, независимую и настоящую жизнь.

Правда, приезд в Европу, о котором я так долго мечтала, принес мне не только свободу, но и страшное осознание. Первое время на чужбине я никак не могла успокоиться — эта рана внутри меня так сильно болела и кровоточила, что я буквально каждому встречному рассказывала свою историю. Я жаловалась, плакала, в подробностях расписывала чужим людям, как несправедливо поступила со мной родная мама, как жестоко она выставила меня на улицу из дома, который я построила своими руками. Мне отчаянно хотелось, чтобы меня пожалели, чтобы подтвердили мою правоту.

Но в какой-то момент мне стало невыносимо, до судорог стыдно. Я вдруг остановилась и задала себе жесткий вопрос: «Что я делаю? Почему я, взрослая женщина, хожу и перед чужими людьми полошу имя своей родной мамы, которая подарила мне жизнь?» От этого стыда мне захотелось сквозь землю провалиться. Я поняла, что эта обида не уходит, а только глубже пускает корни, и во мне заживо гниет огромная старая рана. Я приняла твердое решение: замолчать и

прекратить рассказывать об этом людям. Я должна была найти спасение внутри себя.

Этот груз обиды стал настолько неподъемным, что начал разрушать мое здоровье, превращая каждый день в каторгу. Я четко поняла: если не оставлю эту боль здесь, в Европе, я не смогу сделать ни одного шага в свое новое, счастливое будущее.

Каждое утро, когда город еще спал, я просыпалась в четыре часа. Мне нужно было быть на работе к шести, но эти предрассветные два часа принадлежали не курьерской доставке, не деньгам и не клиентам. Они принадлежали моей исцеляющейся душе.

Я не опускалась на холодный пол. Я становилась на колени прямо в своей комнате, упершись локтями в мягкий диван. В полумраке, в абсолютной тишине и одиночестве я начинала свой самый тяжелый душевный труд — я просила прощения. Я просила прощения у своих родителей, и особенно — у своей мамы.

В самые первые дни мне было дико неудобно. Мне было стыдно перед самой собой, я чувствовала сильный физический дискомфорт в теле, всё сопротивлялось этим молитвам. Слезы текли градом, я содрогалась от глухих рыданий, захлебываясь той самой обидой, которую копила годами. Казалось, эта черная река во мне никогда не иссякнет. Я горько плакала о той маленькой девочке Ишане, которую когда-то не обняли. О той взрослой женщине, которую с позором вы-

гнали из собственного дома. О тех силах, что были потрачены впустую на неблагодарных людей.

Но день за днем, молитва за молитвой, я чувствовала, как этот удушающий твердый шар в моей груди начинает таять. Слезы постепенно смывали весь дискомфорт, всю телесную зажатость и этот глупый стыд.

Раньше, когда я разговаривала с мамой по телефону, между нами всегда стояла невидимая толстая стена. Каждое ее слово я воспринимала через призму старой боли, каждое ее молчание — как новый упрек. Но, стоя на коленях у дивана в четыре часа утра, я вдруг увидела чистую истину: моя мама дала мне ровно столько любви, сколько физически могла дать сама. Сколько было в ее собственном пустом сосуде. Она не была моим врагом — она была моим самым главным, мудрым жизненным учителем.

И теперь, спустя шесть лет глухой борьбы, я наконец-то дышу полной грудью. Обида больше не сжигает мои легкие. Я смотрю на свою жизнь и шепчу маме: «Спасибо». Спасибо Богу за то, что именно эти люди — мои родители. Потому что без их суровости я бы никогда не обрела свою невероятную силу. Без их холодности я бы никогда не научилась греть себя сама.

Я больше не «другая», которой можно не сочувствовать. Я — та, кто сумел превратить руины родительского предательства в прочный фундамент собственного счастья. Я простила их не потому, что они были правы. Я простила, потому

что я сама заслужила быть абсолютно свободной.

Урок, который я вынесла из непа

Шесть лет я жила с ощущением, что в моей груди застрял осколок грязного разбитого стекла. Я наивно думала, что, храня эту обиду, я наказываю маму за ее несправедливость, но на самом деле я просто позволяла прошлому каждый божий день пить мою кровь и забирать мою молодость.

Главный и самый горький урок, который я вынесла, стоя на коленях в предрассветные часы в Европе, звучит так: ваша обида — это тюрьма, в которой вы одновременно являетесь и замученным узником, и жестоким палачом.

Если вы годами ждете, что человек, причинивший вам боль, однажды придет, всё осознает и своим раскаянием исцелит вашу рану — вы обречены на вечное добровольное страдание. Исцеление никогда не приходит снаружи. Оно не зависит от того, попросили у вас прощения или нет. Твое исцеление начинается только в тот момент, когда ты сама решаешь, что твоя жизнь, твое здоровье и твое душевное спокойствие стоят гораздо дороже, чем твое право быть обиженной и правой.

Я поняла, что родители — это просто люди. Такие же раненые, напуганные, порой глубоко несчастные дети своих собственных родителей. Они способны отдать нам только то, что есть в их личном сосуде. Мы не можем требовать от них сладкого нектара, если внутри у них с детства была залита

лишь горькая полынь.

Мой совет тебе:

1. Перестань кормить свою боль воспоминаниями. Прекрати в сотый, тысячный раз прокручивать в голове те старые сценарии, где тебя недолюбили, обделили, ударили или предали. Пока ты продолжаешь это делать, ты своими руками строишь тот самый «дом для всех, кроме себя» — дом, доверху забитый призраками прошлого.

2. Прости их ради своего спасения. Сделай это не ради мамы или папы. Прости их только ради того, чтобы этот ядовитый гной перестал разрушать твоё тело, твои сосуды, твой сон и твоё будущее. Когда ты искренне благодаришь родителей за то, что они именно такие, ты признаешь высший замысел Бога. Ведь именно благодаря их жестокости ты стала такой выносливой. Именно благодаря их холоду ты научилась добывать огонь внутри себя.

3. Закрой этот счет. Обида — это долг, который ты безуспешно пытаешься взыскать с абсолютного банкрота. У них просто нет той любви, которую ты просишь. Оставь этот тяжелый груз на обочине и иди дальше налегке. Только с чистыми, пустыми руками можно построить жизнь, в которой наконец-то найдется место для твоего собственного, личного счастья.

Я искренне благодарю своих родителей за всё: и за их редкую любовь, и за её полное отсутствие. И за дом, из которо-

го меня так жестоко выгнали, и за весь этот огромный мир, который после этого передо мной открылся. Теперь я точно знаю: чтобы обрести себя настоящую, иногда нужно потерять абсолютно всё, что ты считала своим.

Глава 3. Фундамент из страха

Мне было всего четыре или пять лет, когда мир впервые показал мне свой звериный оскал. Люди часто думают, что дети маленькие: они ничего не понимают, они всё равно всё забудут. Какое жестокое, трусливое заблуждение взрослых. Я помню всё. Каждую деталь, каждый запах, каждый шорох и каждое прикосновение того кошмара, который взрослые со мной творили.

В тот момент мой чистый, невинный детский разум еще не знал страшного слова «насилие». Я наивно думала, что это какая-то странная, непонятная игра. Взрослые чужие руки грубо направляли мои крошечные ладошки туда, куда они никогда ни при каких обстоятельствах не должны были прикасаться. Мне никто не объяснил, что это смертельно неправильно. Никто не пришел ко мне на помощь. Никто не закрыл меня собой от этой грязи.

Этот яд проник глубоко мне под кожу. Не зная никакой другой формы контакта с миром, я возвращалась во двор и пыталась повторять то же самое с мальчишками в доме — просто потому, что это был единственный извращенный язык общения, который мне показали взрослые. Я росла среди пацанов, как дикий цветок в степи, совершенно не понимая, как по-другому привлечь к себе внимание.

Внутри меня, в самой глубине души, поселилось что-то

липкое, черное и удушающее. Я физически, кожей ощущала себя грязной, бракованной, плохой, глупой. И бесконечно, отчаянно одинокой. Самое страшное было даже не то, что произошло. Самое страшное было то, что я искренне начала верить, будто со мной действительно что-то не так. Ведь ребенок не умеет обвинять взрослых. Ребенок всегда во всем винит только себя. Мне казалось, что раз со мной сотворили такое, значит, я плохая. Значит, я недостаточно послушная, недостаточно любимая девочка.

Я не знала слов «травма» или «стыд». Но это сосущее чувство вины было осязаемым, как серый песок между пальцами, когда я сидела одна в углу песочницы. Другие дети играли вместе, смеялись, делились игрушками, а меня обходили стороной. Они — чистые, беззаботные создания — кожей чувствовали мою надломленность и эту недетскую тяжесть в моих глазах. Они дразнили меня «серой мышкой» и сторонились, словно я была прокаженной, словно от меня за версту пахло этой взрослой грязью. И это жгучее одиночество, это ощущение, что ты никому в этом мире не нужна, впервые пустило во мне свои глубокие корни.

Мое детство пахло бескрайней пыльной степью, овечьей шерстью и горьким лошадиным потом. Мы жили на отдаленной ферме. Времени на нежность, ласку и простые объятия у моих родителей не было — все взрослые пахали от зари до зари, и мы, дети, были обязаны работать наравне с ними.

В шесть лет я уже всю скакала на лошади, доила коров и

возила на телеге новорожденных окровавленных ягнят, которые появлялись на свет в открытом ледяном поле. Я была крошечной, хрупкой девочкой, выполняющей тяжелую мужскую работу.

И всё это время во мне жил дикий, животный страх. Я до паники, до дрожи в коленях боялась оставаться наедине с мужчинами, которые приезжали к нам на ферму. Этот ужас буквально парализовал мое тело: плечи судорожно сжимались, дыхание перехватывало, а внутри кричал один-единственный голос: «Стань невидимкой! Растворись, исчезни, только бы они тебя не заметили!» Каждый раз, когда кто-то из мужчин пытался меня просто обнять или похлопать по плечу, мое сердце с размаху ухало в бездну — мне казалось, что меня сейчас снова схватят и увезут туда, откуда нет возврата.

В семь лет меня оторвали от дома и отправили учиться в другую деревню. Я стала жить у тети. Именно там я окончательно осознала, что я — дикарка из степи. Одинокая, выброшенная, никому не нужная вещь, которую просто отдали чужим людям, потому что так было надо для моего образования. Но разве можно объяснить это семилетнему ребенку?

Взрослые твердили, что это ради моего будущего. Ради учебы. Ради хорошей жизни. Но ребенок не понимает этих умных слов. Ребенок понимает только одно: мама и папа остались там, дома, а я — здесь, в чужих стенах, совершенно ненужная своим родителям. Каждый вечер я сидела у окна

и ждала. Каждый вечер мне до слез хотелось домой, к маме. Каждый вечер я засыпала на чужой подушке с ощущением, будто меня просто забыли, как ненужную игрушку.

И именно этот удушающий страх — страх того, что тебя в любой момент могут оставить, предать и выбросить — я потом как тяжелый камень носила в своей груди всю свою жизнь. Мое сознание превратилось в глухой, плотный туман, сквозь который я брела, как испуганный ежик, не видя дороги и не понимая, зачем я вообще живу на этом свете.

Чужой дом, чужие жесткие правила. В гости к тете часто приходили незнакомые люди. Я замирала в углу, превращаясь в холодный камень, едва слышала их тяжелые шаги в коридоре и басистые мужские голоса. Песочница в этой новой деревне стала моим единственным убежищем. Я сидела там часами в полном одиночестве, ковыряясь в холодной земле, пока другие дети весело играли в стороне. Страх одиночества и ненужности впечатался в мою подкорку так глубоко, что остался со мной на десятилетия.

Только во втором классе этот кошмар немного утих. Я начала верить, что меня больше никто не тронет. Одиночество чуть отступило, у меня появились первые подружки, с которыми я играла, и наконец-то стала чувствовать, что я такой же обычный, нормальный ребенок, как и все остальные.

Но стоило мне облегченно выдохнуть, как в пятом классе меня вернули к родителям. Мое тело начало стремительно меняться — округлились бедра, появилась девичья грудь. И

этот жестокий мир снова набросился на меня. В школе мальчишки начали меня бесцеремонно тискать, хватать за грудь, зажимать по углам в коридорах. Старая липкая детская грязь снова поднялась со дна моей души. Замкнувшись в своей невыносимой боли, я наотрез отказалась ходить в школу. Я просто крикнула родителям: «Я туда больше никогда не пойду!»

Я не хотела учиться. Я вообще больше не хотела жить в мире, где мое женское тело — это просто мишень для чужих грязных рук.

В один из тех невыносимых дней черная, удушающая тьма внутри меня окончательно победила. Мне казалось, что выхода нет, что я навсегда останусь этой грязной, изуродованной девочкой, которую растоптали и использовали. В полной растерянности, задыхаясь от одиночества, я пошла в темный сарай. В моей голове была только одна страшная отчетливая мысль: «Я хочу умереть». Я хотела повеситься, чтобы больше никогда в жизни не чувствовать этих чужих липких рук, этого выжигающего стыда, этой грязи и этой вселенской заброшенности. Я уже приготовила всё, чтобы сделать свой последний, роковой шаг...

И вдруг в гробовой тишине сарая раздался тоненький, хрупкий писк.

Откуда-то из пыльного угла ко мне подбежал крошечный ярко-желтый цыпленок. Маленький теплый живой комок. Знаешь, обычно цыплята очень пугливые. Они всегда убе-

гают от людей, пищат, пытаются что-то урвать покусать из твоих рук, но никогда, ни за что не дадут себя потрогать. А этот малыш не испугался моей черной темноты. Он просто побежал прямо к моим ногам, заглядывая мне своими бу-синками-глазами прямо в душу, словно умолял: «Посмотри на меня. Пожалуйста, останься».

Я замерла. Веревка выпала из моих рук. Смерть стояла совсем рядом, но эта крохотная пушистая жизнь внутри полутемного сарая начала отчаянно бороться за меня. Цыпленок подошел вплотную и доверчиво дал себя потрогать. Он уткнулся в мои ладони своим теплым тельцем. И для меня, израненного одинокого ребенка, этого крошечного прикосновения оказалось достаточно, чтобы отвлечься от страшных мыслей. Этот маленький абсурдный кусочек тепла посреди моего личного ада удержал меня на самом краю бездны. Именно благодаря ему я и осталась жить.

Я не знала тогда, петушок это или курочка, но я назвала его Тито. До сих пор не знаю, откуда в моей голове взялось это имя, но для меня Тито стал единственным существом на всей земле, которому я была по-настоящему нужна.

После этого дня сарай перестал быть местом смерти — он стал моим тайным храмом. Каждый божий день я тайком бежала туда как к своему самому верному другу. Я садилась на пыльный земляной пол, а мой Тито бежал мне навстречу, пищал, согревал мои ладони своим теплом, слушал мои детские слезы и немые обиды. Прошли десятилетия, я пережи-

ла столько штормов, но я до сих пор помню своего Тито до мельчайших перышек. Он спас мне жизнь, просто поверив мне.

Но если бы мой Тито тогда знал, от какого будущего он меня спасает... Если бы он только мог предвидеть, какая судьба ждет ту девочку на земляном полу сарая... Он возвращал мне право дышать, совершенно не подозревая, что пройдет всего несколько лет, и этот безжалостный мир приготовит для меня новый, еще более черный, крошечный ад.

Когда мне было всего восемнадцать, почти девятнадцать лет, этот мир окончательно добил меня. Меня изнасиловали. Их было очень много. Мужчины в человеческом обличье безжалостно, хладнокровно один за другим уничтожали мою жизнь, мою молодость, мою душу.

В те страшные часы я впервые перестала чувствовать свои ноги. Мое тело просто онемело от ужаса и запредельной, разрывающей боли, оно полностью отключилось, не желая присутствовать при собственном убийстве. Я действительно побывала на самом дне ада.

Я помню, как этот кошмар наконец закончился, и я осталась одна. Я лежала в полной темноте, не чувствуя собственного тела. Слезы просто текли по моим щекам непрерывным холодным потоком. Я не могла пошевелиться, не могла издать ни звука. Я думаю, именно тогда, в те страшные часы, во мне окончательно треснул последний внутренний хребет. Я сломалась навсегда.

После того дня я возненавидела свое тело. Я физически не хотела его иметь, мне было противно смотреть на себя. Каждый раз, когда я подходила к зеркалу в школе или в колледже, мне было невыносимо стыдно смотреть на собственное отражение. В зеркале я видела только грязную, некрасивую, испорченную и липкую девушку. Во мне поселился вечный, неизлечимый комплекс, что мои ноги какие-то кривые, что я не так хожу, что вся я — с ног до головы — бракованная. Это было страшное отторжение плоти, которую так жестоко растоптали.

Я задавала и задаю себе один и тот же мучительный вопрос: почему? Почему это случилось именно со мной? За что мне эти муки?

И только сейчас, спустя сорок лет, я смотрю на свои старые фотографии, и у меня сжимается сердце. Боже, какая же я была глупая! Я смотрю на ту молодую девушку и вижу, что я была невероятной, потрясающей красавицей. Необычной, редкой красотой наделил меня Бог, и я бесконечно благодарна своим родителям за то, что они подарили мне это лицо, это тело и эту внешность. Но тогда я видела в зеркале лишь грязь.

Тито спас мое физическое тело тогда, в детстве. Но спасти свою истерзанную душу мне пришлось уже самой спустя сорок долгих лет гробового молчания.

После всего пережитого я выросла, надела на себя тяжелейшую, непробиваемую мужскую броню, закрыла сердце на

сто замков и пошла штурмовать эту жизнь. Я панически бежала от своего одиночества и ненужности. Я скупала курсы, заливала тонны бетона, строила дома для всех, кроме себя, лишь бы заглушить внутренний крик и доказать миру, что я имею право дышать.

Моя безумная, маниакальная потребность строить дома, проводить трубы и выкупать участки росла вовсе не из желания иметь недвижимость. Это был мой животный страх, облаченный в кирпич. Я строила стены не для того, чтобы в них жить, — я строила крепость, чтобы спрятаться от чужих рук и заглушить ту боль, когда мое тело превратили в мишень. Я рабски покупала любовь своей семьи этими квадратными метрами, надеясь, что если я буду полезной, они меня защитят и я больше никогда не окажусь той незащищенной девочкой из песочницы.

Но кирпичная крепость оказалась иллюзией. Когда мама оттолкнула меня, бросив в лицо: «Ты другая», — рухнули не стены. Вдребезги разбилась моя вера в то, что безопасность можно заслужить каторжным трудом. В тот момент это была лишь невыносимая боль и глухая обида на нее. И я тогда еще не понимала действительности: мама даже не подозревала, что, отталкивая меня, она спасает меня от самой себя, выталкивая в мою собственную жизнь.

Парадокс моей судьбы заключался в том, что истинную свободу я обрела, только потеряв этот физический дом. Когда я осталась ни с чем, налегке, рядом со мной наконец-то

появился человек — мой муж, который принял меня целиком. Без моих денег, без моих построек, без моей рабской полезности. Просто за то, что я есть.

В десятом классе я писала школьное сочинение. В нем я вывела строчку, которую тогда совсем не поняла, — библейскую заповедь «Не убий». Наверное, уже тогда через это сочинение со мной говорил Сам Бог. Он наперед знал, через какой ад меня заставят пройти, и заложил эту фразу в мою память как невидимый щит. Он тихо шептал моей юной душе: «Береги себя. Не уничтожай то, что Я создал. Перестань убивать себя ради других». Но чтобы услышать этот голос и понять его истинный смысл, мне понадобилась целая жизнь.

О моих страшных тайнах не знал никто. Ни одна живая душа на земле. Десятилетиями я носила эти секреты в себе, бережно прикрывая их улыбкой и трудоголизмом. Только когда мне исполнилось сорок с лишним лет — сорок долгих, невыносимых лет гробового молчания! — я впервые решилась со слезами на глазах выговорить этот ужас психологу. Я сорвала этот ржавый тяжелый замок со своей души.

Вторым человеком, узнавшим правду, стал мой муж. Мне было так невыносимо, до судорог стыдно перед ним, что про свой 18-летний ад я смогла рассказать ему лишь очень сухо, скрыв самые страшные детали. Но я полностью открыла ему свою детскую рану — рассказала о том, что чужой мужчина заставлял делать маленькую, беззащитную девочку. Когда мне стало чуть-чуть легче от этих слов, мой муж просто мол-

ча крепко обнял меня. И в этих теплых объятиях я почувствовала, как рушится моя вековая стена одиночества. Он просто забирал мою боль себе.

И только теперь, когда мне за сорок, я наконец-то разомкнула губы. Я поняла: стыд и грязь принадлежат тем монстрам, которые это совершили, а не мне. Я попросила прощения у мамы и братьев, чтобы освободить свою душу от ржавых цепей обиды. Я посмотрела на себя в зеркало и наконец-то увидела красивую, сильную, симпатичную женщину с прекрасным голосом и великой судьбой.

Урок, который я вынесла из своего сорокалетнего молчания

Достав этот кошмар на свет Божий, я поняла, в чем заключался самый главный, самый разрушительный урок моей травмы: молчание — это всегда соучастник насилия.

То, о чем мы упорно молчим, начинает нами управлять. Если вы прячете свою боль, если вы десятилетиями стыдитесь того, что с вами сделали, когда вы были беззащитны, — вы добровольно отдаете ключи от своей судьбы своим обидчикам. Вы начинаете рабски заслуживать любовь, строить дома для тех, кто вас не ценит, лишь бы доказать миру, что вы имеете право дышать. Вы пытаетесь смыть несуществующую грязь, которой вас когда-то облили. Вы тратите сорок лет жизни на то, чтобы построить внешние стены, просто потому, что внутри вас всё еще сидит испуганный одинокий

ребенок.

Мой совет тебе:

1. Не молчи. Сколько бы лет тебе ни было — двадцать, сорок или шестьдесят. Начать исцеление никогда не поздно. Стыд, который ты носишь в себе, — не твой. Грязь, которую ты чувствуешь на своей коже, — не твоя. Это стыд и грязь тех монстров, которые осквернили твою чистоту. Верни им этот груз. Ты имеешь полное право заговорить.

2. Забери свою маленькую девочку под защиту. Заговорить — это значит признать, что та маленькая девчушка из песочницы больше не одна. Что ты наконец-то выросла, пришла к ней сквозь сорок лет темноты, крепко взяла за руку и забрала под свою личную надежную защиту.

3. Разреши себе быть красивой. Посмотри на свои старые фото другими глазами. Ты — уникальное, прекрасное создание Бога. Твоя красота и твоя сила — это великий дар, полученный от родителей, как бы тяжело ни складывались ваши отношения. Перестань видеть в зеркале чужую грязь.

В апреле 2026 года в моей жизни произошло чудо, в которое я сама долго не могла поверить. Я подошла к выключателю, погасила свет и легла в кровать. Комнату затопила абсолютная, глухая темнота. Но впервые в жизни мне не стало нечем дышать. Мое тело расслабилось, комната больше не давила на меня, и внутри воцарилась звенящая, благословенная тишина.

Я больше не боялась темноты. Мой маленький Тито когда-то спас мое тело в полуразрушенном сарае, когда мне было невыносимо тяжело. Но спасти свою душу я смогла только тогда, когда разомкнула губы. Слова действительно исцеляют. Правда освобождает. И только скинув этот вековой камень со своего сердца, я наконец-то смогла войти в свой собственный дом — чистой, свободной, любимой и по-настоящему живой.

Глава 4. Папино наследство

Когда люди говорят о наследстве, обычно они вспоминают дома, квартиры, участки земли или деньги. Но самое большое наследство, которое я получила от своего отца, нельзя было потрогать руками. Оно не лежало в банке. Не хранилось в сейфе. Не измерялось деньгами. Оно было намного, намного ценнее всего золота мира.

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.