

A close-up portrait of a woman with short, wavy, light brown hair. She is looking directly at the camera with a calm, steady gaze. Her hand is resting under her chin, and she is wearing a simple ring on her finger. She is dressed in a dark, possibly maroon or brown, top. The background is a soft, out-of-focus mix of light and dark tones, suggesting an indoor setting with natural light.

Я ЕСТЬ У СЕБЯ

Как я дошла до жизни такой

Жанна Максименко

18+

Жанна Максименко

**Я есть у себя. Как я
дошла до жизни такой**

«Автор»

2026

Максименко Ж.

Я есть у себя. Как я дошла до жизни такой / Ж. Максименко —
«Автор», 2026

Что происходит, когда самый близкий человек тебя не замечает? И как жить дальше, когда понимаешь: что бы ты ни делал, заслужить его любовь не получится? «Я есть у себя. Как я дошла до жизни такой» — психологическая автобиография Жанны Максименко, психолога-психотерапевта, кандидата психологических наук. За четверть века практики она помогала другим разбираться в себе, одновременно проходя собственный путь. В книге она рассказывает о материнской нелюбви, разочаровании и своём пути в профессию, куда её привело желание спасти семью — и саму себя. Поиск самореализации, научная работа и психотерапевтический опыт по обе стороны кабинета психолога складываются в историю о том, как меняется представление о себе — и вместе с ним жизнь. Автор откровенно рассказывает, какой ценой ей давались достижения и что помогло перестать доказывать своё право на любовь, построить близкие отношения и научиться жить с удовольствием.

© Максименко Ж., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть I. За красивым фасадом	5
Зачем память переписывает прошлое	5
Выдержать невозможное	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Я есть у себя. Как я дошла до жизни такой

Часть I. За красивым фасадом

Зачем память переписывает прошлое

Я родилась и выросла в Москве, в самой обычной (как мне тогда казалось), семье. Папа — рабочий, мама — служащая. Все дети думают, что их семья такая же, как у других, и только потом понимают, что все семьи очень разные.

Ребенком я считала, что у нас хорошая, дружная семья: всегда гости, праздники, соседи, друзья, родственники. А оказалось: за красивым фасадом скрывалось много боли, тревоги, страхов. Физического насилия в доме не было, никто никого не бил, еды и одежды всегда было в достатке — но случались вещи и похуже.

Детство я помню только небольшими кусочками, реконструированными событиями, потому что наша психика хитрая: она стирает, а иногда даже подменяет воспоминания созданными заново. Ребенок не может помнить события из периода жизни, когда ему было два года, но если ему будут рассказывать: «Вот дядя Петя подарил тебе яблоко, а ты это яблоко не взяла», — то память при повторениях начнет воссоздавать ложные воспоминания. Стирая болезненные истории и/или замещая их заново сконструированными, психика защищает человека. У меня таких историй было много, поэтому воспоминаний осталось мало.

Однако некоторые фрагменты в моей памяти сохранились.

Я была подростком, брат на 8 лет младше. Когда он немного подрос, родители решили, что надо с нами ездить в центр Москвы, показывать родной город, водить в музеи и театры. После духовной пищи мы, естественно, требовали пищи физической и искали, в каком кафе нам поесть.

80-е годы, в кафе просто так попасть нельзя. Мы шли по улице и смотрели, где у очереди хвост не такой длинный. Оценивали, сколько придется стоять: час или два? Сходить в кафе было для меня счастьем, целым событием. Я до сих пор люблю иногда есть вне дома, в новой красивой обстановке, а ещё мне нравится стрит-фуд.

Также сохранились приятные воспоминания, связанные с работой мамы. Она работала методистом в Министерстве труда и соцзащиты, много ездила в командировки и обязательно привозила из разных городов или республик Советского Союза что-то, чего в Москве нет — например, самарский шоколад (московское министерство встречали соответствующим образом, пытались себя показать с лучшей стороны). Мы дома ждали ее возвращения, всегда было интересно, что же она привезет в этот раз.

Но неприятные, и даже откровенно страшные эпизоды из прошлого память тоже хранит. Это и крики, и слёзы, и ледяное молчание, и «скорые»...

Выдержать невозможное

После школы у меня было две дороги: либо в тюрьму, либо в сумасшедший дом. Это вовсе не метафора. Когда умерла бабушка, родители не стеснялись выяснять отношения при детях.

Прямо на моих глазах мама несколько раз совершала суицид, её при мне откачивали. Помню, как я возвращалась из школы и со страхом поворачивала во двор, выглядывая: не стоит ли «скорая» у нашего подъезда.

В свои плохие периоды мама могла не разговаривать со мной (и вообще ни с кем из домашних) целыми неделями, игнорировала, не замечала – будто нас не существует.

Бабушка была буфером в мои ранние детские годы, которые критически важны для становления личности. В психоанализе считается, что до пяти лет личность формируется, а дальше только дооформляется, и все, что с человеком происходит после пяти, влияет на человека не так фатально.

К сожалению, бабушка умерла, когда мне исполнилось десять лет, а брату было всего два года. Когда бабушка ушла, у мамы совсем крышу сорвало. Брату повезло меньше, чем мне: перелом в жизни нашей семьи как раз попал на этот период – до пяти лет. Его психика не выдержала, и позже он сломался. Сначала химическая зависимость, потом тяжелейшее расстройство личности

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.