

ЮЛИЯ ЗАЛЬНОВА

СЦЕНАРИЙ, КОТОРЫЙ ВЫ НЕ ВЫБИРАЛИ

14 ПРИЗНАКОВ
ВДА И ИНСТРУКЦИЯ
ПО ВОЗВРАЩЕНИЮ
К СЕБЕ

18+

Юлия Зальнова

**Сценарий, который
вы не выбирали**

«Автор»

2026

Зальнова Ю.

Сценарий, который вы не выбирали / Ю. Зальнова — «Автор»,
2026

Книга практикующего психолога, который работает со взрослыми, выросшими в семьях с алкогольной зависимостью (ВДА - взрослые дети алкоголиков). Уникальность рукописи в том, что автор препарирует собственную жизнь как клинический случай. Раздел взгляд терапевта после каждой сцены - добавляет объяснения, как работает психика человека, что позволяет рассмотреть эпизоды и с профессиональной точки зрения. Вторая часть книги переводит признаки ВДА в схему психологических паттернов, в которых читатель встает на путь узнавания и восстановления. Метафора книги - кинцуги, японское искусство, где трещина становится частью ценности вещи. Так и для читателя, главная идея рукописи - показать, что травмы детства - не то, что мы выбирали, но то, что делает нас уникальными и с чем можно справиться. Эта книга подойдет для всех взрослых людей, которые выросли в эмоционально небезопасных семьях. Тема ВДА - одна из самых ярких моделей описания последствий любой детской психологической травмы.

© Зальнова Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О книге	5
Часть I. Выжить	7
Вступление. Манифест исцеления	7
Глава 1. Панический страх быть брошенным и попытки удержать отношения любой ценой, избегание одиночества	9
Начало	9
Белые гольфики	14
Взгляд психолога. Ребенок, которого не замечают	16
Станция «Ожидание»	17
Ночь на краю. Станция «Нигде»	19
Взгляд психолога. Близость как убежище	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Сценарий, который вы не выбирали

О книге

Эта книга — для взрослых, выросших в семьях с алкогольной зависимостью и узнавших себя в признаках ВДА — взрослых детей алкоголиков. Ее автор, практикующий психолог Юлия Зальнова, рассматривает собственную жизненную историю как клинический случай: через личные эпизоды показывает, как опыт детства продолжает влиять на отношения, самооценку и выборы во взрослой жизни. Разделы «Взгляд психолога» объясняют, что стоит за переживаниями и поступками героев, и позволяют увидеть рассказанное с профессиональной точки зрения. Вторая часть книги помогает читателю перейти от узнавания признаков ВДА к пониманию своих психологических паттернов и первым шагам восстановления. Задача книги — снять стыд за то, на что ребенок не мог повлиять, и помочь вернуть себе право на собственную жизнь. Образ книги — кинцути, японское искусство восстановления, в котором трещины становятся частью истории и ценности вещи. Пережитое нельзя отменить, но с его последствиями можно работать. Травмы детства не были нашим выбором; они — часть нашей уникальной истории, которая может продолжиться исцелением и возвращением к себе.

Редактор: Гутиева Анна

Корректор: Смирнова Н. В.

Книга, которую вы держите в руках, — честный, болезненный и исцеляющий дневник взросления в семье с зависимостью. О том, как психика приспосабливается к хаосу, а затем шаг за шагом, иногда буквально по кусочкам, собирает себя заново. Это анатомия чувства «я лишняя», разобранный до винтиков профессиональным взглядом психолога (четко, беспристрастно, без иллюзий), и одновременно — история о том, как из заложницы чужого взгляда можно стать автором, художником и режиссером собственной жизни. В книге есть практические упражнения, которые помогут не только понять, но и прожить свой путь. Если вы когда-либо сомневались, имеете ли право быть собой, — эта книга станет зеркалом, в котором вы увидите не слабость, а силу. И шаги, которые можно сделать уже сегодня, чтобы начать жить. Честно. Больно. Спасительно.

Смирнова Н.В.; психолог, бизнес- и системный аналитик

Первое, что дала эта книга лично мне, — возможность лучше понять людей, которые росли в таких семьях. Мы часто видим только поведение человека и не понимаем: почему он снова идет туда? Почему выбирает такие отношения? Почему опять бьется головой об ту же стену? Почему продолжает использовать стратегии, которые очевидно не работают? Одна из фраз книги, которая особенно меня зацепила: «Я вижу ребёнка, который из всех сил старается не заметить, что его дом сгорел, а он пытается греться у пепелища». И когда начинаешь видеть этого ребенка за взрослым человеком, появляется другая оптика. Не для того, чтобы оправдывать любое поведение, а чтобы понимать, что может стоять за ним.

И чем больше такого понимания появляется у нас по отношению друг к другу, тем меньше остается места для осуждения. Но для того, кто сам вырос в такой семье, эта книга может сделать нечто другое. Она помогает наконец распознать себя и упаковать собственный опыт в слова. Посмотреть на себя не с привычной позиции «что со мной не так?», а познакомиться с тем, что со мной происходило и, возможно, продолжает происходить до сих пор. Увидеть свои раны. Заметить, что какие-то из них уже давно превратились в шрамы и больше не кровят. А какие-то все еще остаются открытыми. И уже само это узнавание имеет огромную ценность. И еще одна вещь, которая по-настоящему поразила меня в этой книге, — это степень открытости автора. «Стыд лечится только светом. Вынести свой позор на свет, и он превратится в опыт». Мне искренне сложно представить, какой уровень внутренней работы был проделан Юлей до и во время написания этой книги. Одно дело, когда ты проходишь собственный путь исцеления. Другое, когда снова возвращаешься к своим ранам, рассматриваешь их и выносишь на всеобщее обозрение, позволив другим людям увидеть в твоей истории что-то свое. Юля провела нас через свой опыт очень честно и очень бережно. И это сделано не для того, чтобы дать готовую карту, а чтобы помочь другим начать прокладывать свой собственный путь к свету. В этой книге каждый почерпнет свое. Для кого-то она станет отражением собственной реальности, для кого-то — знакомым сценарием близкой подруги, а кто-то увидит повторяющиеся паттерны в поведении своего клиента. И поймет...

Анна Шевцова, психолог, сертифицированный коуч

Часть I. Выжить

Вступление. Манифест исцеления

*Как только вы осознаете и
раскроете свою ценность, вы
удивитесь, на какое дерьмо
ранее соглашались. (с)*

*Я не понимала, что живу в аду,
пока не вышла из него. (с)*

Многие взрослые люди живут с хроническим чувством «со мной что-то не так», низкой самооценкой, постоянным страхом отвержения, трудностями в отношениях и ощущением, что любовь нужно вечно заслуживать. Они не понимают, откуда это берется, списывают на «плохой характер», «слабость» или «невезение в жизни».

У этого есть имя и объяснение — синдром взрослых детей алкоголиков (ВДА) — или, еще шире, взрослых детей из дисфункциональных семей (ВДД).

Это не редкая болезнь, не диагноз и не приговор, а набор устойчивых паттернов поведения, эмоций и убеждений, которые формируются у ребенка, когда родители (один или оба) не могут дать ему эмоциональную безопасность, стабильность и безусловную любовь — из-за алкоголизма, своей травмы или других причин. Ребенок выживает, «замораживая» чувства, становясь «невидимым», берет на себя чрезмерную ответственность или, наоборот, уходит в бунт.

Взрослея, он переносит эти стратегии во взрослую жизнь — и они мешают жить настоящему.

Самое важное: это можно осознать, назвать и исцелить. Вы не сломаны навсегда, вы — просто выросли в условиях, где не было того, что нужно каждому ребенку, — устойчивого взрослого рядом.

Я сама — такой Взрослый Ребенок. Дом был местом, где приходилось замирать, не просить, не чувствовать.

И еще одно, что важно сказать в самом начале. У меня был старший брат, в подростковом возрасте он попал в наркотическую зависимость и покончил с собой. Я не буду делать из этого отдельной главы, скажу только: значимые взрослые в моей жизни — мать, отец, брат — все были в зависимости. Это и есть тот фон, на котором формировалось мое ощущение, что ничего не может быть надежным, что все, к чему я прикасаюсь, рано или поздно ускользнет.

Многие годы я жила с комом в горле, спазмом в челюстях, напряжением в теле, ощущением ненужности и в страхе, что любое «слишком» приведет к отвержению. Я соглашалась на токсичные отношения, была удобной, работала до выгорания, чтобы доказать свою ценность, и не понимала, почему внутри всегда пусто и страшно.

Сегодня я — психолог, и почти каждый день на консультациях работаю с людьми, которые приходят с тревогой, провальными отношениями, хроническим стыдом — и за этим почти всегда стоит похожая история. Не все мои клиенты из алкогольных семей, но паттерн один: детство без эмоциональной безопасности оставляет след в виде классических признаков ВДА.

В Японии есть искусство кинцуги, когда разбитую посуду склеивают золотым лаком. Трещины не маскируют, их подчеркивают, делая вещь еще ценнее. Моя жизнь — такое кинцуги. И ваша тоже может им стать.

Эта книга — честный разговор и первые шаги к исцелению. О том, как распознать эти симптомы в себе, понять, откуда они взялись, и шаг за шагом выйти из сценария выживания.

Я посвящаю эти страницы той маленькой Юле, которая выжила. Посвящаю эту книгу и вам, дорогой читатель.

Вы не одни. Ваша боль — понятна. И прошу об одном: не пытайтесь «починить» себя в одиночку. Нас ранят люди, но они же нас и исцеляют.

Терапия — не признак слабости, а акт огромного мужества. Это путь от выживания к настоящему удовольствию, азарту и близости.

Глава 1. Панический страх быть брошенным и попытки удержать отношения любой ценой, избегание одиночества

Начало

Когда я впервые услышала аббревиатуру ВДА — взрослые дети алкоголиков, — внутри что-то отозвалось глухим, узнаваемым звоном. Как будто кто-то наконец назвал по имени ту невидимую силу, которая годами заставляла меня замирать, оправдываться и чувствовать себя виноватой просто за факт своего существования.

Это странное наследство. Нам не оставили счетов в банке или родовых поместий. Но оставили набор внутренних настроек: сверхбдительность, неумение отдыхать, чувство недостаточности, стыда и бесконечный фоновый поиск одобрения в чужих глазах. Мы — выжившие в тихой войне, которая происходила за закрытыми дверями обычных квартир.

Прежде чем мы начнем восстанавливать себя по кирпичику, нам нужно провести ревизию. Посмотрим на признаки ВДА — панический страх быть брошенными, неумение просить, бесконечное чувство вины — не как на пороки или слабости, а как на шрамы. Следы того, что когда-то пришлось пережить.

Каждый из них рожден необходимостью ребенка спастись. Когда-то эти реакции были щитом, единственным шансом уцелеть под обломками родительской деструкции.

Давайте посмотрим на них честно. Без самобичевания, но с тем живым любопытством, которое позволяет увидеть: «Ого, так вот почему я так делаю! Вот где застряла та ледяная игла!»

Существует классический список из 14 признаков ВДА, и я хочу разобрать их с вами не как пункты в анкете, а как живые, пульсирующие состояния, которые вы могли замечать за собой. И начать хочется с того, который ранит глубже всего, с панического страха быть брошенным и попыток удержать отношения любой ценой.

В дисфункциональной семье (где нет эмоциональной безопасности, тепла и предсказуемости) вы очень рано (еще до того, как научитесь завязывать шнурки) усваиваете один горький урок: любовь — не безусловное право по рождению, это дефицитный ресурс, который нужно выгрызть, заслуживать или выкупать у обстоятельств ценой собственного «Я».

Если все пространство дома было забито звоном бутылок, хриплыми криками или тяжелым, липким ожиданием очередного скандала; если родители были заняты бутылкой или бесконечной войной друг с другом; если дома было так холодно и пустынно, что не доставалось тепла и ласки, — вы привыкаете к мысли, что вы лишь помеха. Лишний шум на пути к их саморазрушению. И тогда внутри ребенка прорастает убеждение, которое не просто пугает, а диктует правила выживания: вы ценны, только пока вы удобны, полезны или незаметны.

Во взрослой жизни эта мысль не исчезает — она просто меняет декорации и одежду.

Для нас, выросших рядом с алкоголизмом, быть брошенными, оставленными — страх, который живет не в мыслях, а где-то в подреберье, заставляя задерживать дыхание и замирать при каждом холодном взгляде партнера. Он — о нашей безопасности, о цене выживания. Ведь когда-то казалось, что мы сами виноваты в том, что родители не дают нам тепла.

Это физическое ощущение, что жизнь — тонкая нить, и конец ее зажат в чужих, случайных руках. И этот «другой» может разжать пальцы просто потому, что у него плохое настроение. Или, что еще страшнее, потому что он наконец-то разглядел, какой вы на самом деле под своей безупречной маской. Недостаточный, нехороший, неправильный человек.

И даже когда во взрослом возрасте приходит понимание, что от нас тогда ничего не зависело, — эти механизмы прочно сцепились с личностью и продолжают руководить поступками и выборами.

Вы ловите себя на том, что в самый счастливый момент близости плечи непроизвольно поднимаются, как будто ожидая удара. Вы заглядываете в глаза любимым, пытаетесь считать малейшее изменение «атмосферного давления»: все ли еще безопасно? Не пора ли снова предпринять какие-то действия, угодить, чтобы доказать свое право на присутствие в их жизни?

Страх покинутости — память о временах, когда от настроения взрослого зависело, будет ли сегодня дома еда и тишина. Мы выросли, но наши тела все еще продолжают бесконечную вахту на пороге, вглядываясь в темноту коридора.

Представьте женщину, которая превращает себя в идеальный многофункциональный комбайн. Она виртуозно готовит, зарабатывает деньги, предсказывает малейшее движение брови своего партнера и всегда готова прийти на помощь, даже если ее об этом не просили. Она не живет — она несет службу. Она боится расслабиться хоть на секунду, потому что в ее картине мира отдых — это профнепригодность. А профнепригодных бросают. Она вступает в сделку: «Я отдам тебе свою жизнь, свои интересы, все! В обмен на то, что ты просто будешь здесь. Пожалуйста, не уходи!»

Счастлива ли она?

Или посмотрите на мужчину, который выбирает в спутницы тех, кто заведомо слабее, у кого больше ран и трещин, кто выглядит более зависимым. Он становится «спасателем» не от доброты душевной, а от того же самого страха. Ему кажется, если он привяжет к себе человека чувством долга, благодарности или ощущением беспомощности, то этот человек никуда не денется. Он строит отношения на фундаменте из жалости, путая ее с любовью, потому что она кажется ему более надежным клеем, чем взаимная симпатия.

А счастлив ли он?

Панический страх покинутости заставляет нас совершать самые абсурдные поступки. Мы остаемся там, где нас бьют, где нас обесценивают, где на нас орут, а в постели царит ледяное равнодушие. Почему? Потому что для ВДА «плохое присутствие» всегда лучше «никакого». Одиночество для нас — не свобода и не время для себя. Это возвращение в ту самую ледяную детскую комнату, где вы плакали от горя, стыда или страха, пока не забылись в горячих слезах, а к вам так никто и не пришел. Чтобы не возвращаться туда, мы готовы на любые сделки!

Мы становимся мастерами адаптации. Мы умеем менять форму, цвет и запах, лишь бы соответствовать ожиданиям того, кто рядом. Мы — великие имитаторы счастья, которые внутри дрожат от мысли, что завтра утром партнер проснется, посмотрит на нас трезвым взглядом и поймет, что мы — ошибка. Что тогда мы делаем? Заглушаем тревогу еще большими делами, усерднее доказываем, что заслуживаем внимания. Вечный режим ожидания катастрофы выматывает сильнее, чем сама катастрофа.

Мы чаще всего не умеем уходить вовремя. Сидим до последнего, пока дом не сгорит дотла, пока нас не вышвырнут за дверь, потому что сами не можем разорвать связь. Для нас «уйти» — значит признать, что мы не справились с задачей «быть любимыми».

Это аукцион, где ставки постоянно растут, а валюта — наше достоинство. И самое страшное в этой игре — то, что мы ищем подтверждение своей ценности снаружи, совершенно забыв, что единственный человек, который никогда нас не бросит, — мы сами. Но до этой мысли нужно дойти через многие годы боли и через осознание того, что мы были брошены задолго до того, как это поняли.

В психологии есть понятие, которое объясняет почти все, что происходит с нами в любви: теория привязанности Джона Боулби. Если представить психику ребенка как строящееся здание, то привязанность — это фундамент. В норме мать — «безопасная база». Ребенок знает: я могу исследовать мир, могу упасть, могу ошибиться, но, когда я обернусь, она будет там и

будет смотреть с улыбкой. Ее взгляд — зеркало, в котором он впервые видит самого себя. Если мать смотрит с любовью, ребенок понимает: «Я есть, и я — хороший».

Но у взрослых детей алкоголиков это зеркало разбито. Или, что еще страшнее, оно всегда повернуто в другую сторону — на бутылку, на агрессивного отца или на проблемного брата. Так формируется тревожно-амбивалентный тип привязанности.

Это состояние вечного «голода». Ребенок не знает, придет ли мать на крик или проигнорирует его. Будет ли она сегодня нежной или холодной? Будет ли сегодня отец пьяным или злым? В условиях такой непредсказуемости мозг переходит в режим гипербдительности. Вы не просто живете — вы постоянно сканируете пространство.

И вот уже во взрослом возрасте — малейшее изменение мимики партнера, задержка ответа на сообщение, холодный тон — и внутри срабатывает сирена: «Опасность! Меня бросают!» Это не логика, а миндалевидное тело мозга (амигдала) выбрасывает в кровь кортизол, заставляя вас либо впадать в тревогу, страх, ярость, либо униженно заискивать.

Здесь же рождается феномен «эмоциональной депривации». Та самая «невидимость». Если вас не замечали, когда вы были маленькими, внутри образуется дефицитная дыра. Вы вырастаете с убеждением, что ваши потребности — это нечто постыдное или неважное.

Ребенок становится мастером диссоциации, отстраняется от реальности или собственных эмоций, воспринимая происходящее как что-то, что происходит не с ним.

Вы становитесь удобным, потому что искренне верите: настоящий вы — со своей болью, капризами и желаниями — никому не нужны. Настоящего вас бросят. Поэтому вы предъявляете миру «фасад», «маску».

Вы строите безупречную витрину — отличница, спаситель, идеальная жена или муж; вы — «хорошая девочка» или «хороший мальчик». Но трагедия в том, что даже когда вас любят за эту витрину, вы не чувствуете тепла. В глубине души вы думаете: «Любят не меня, а мою маску». И это только усиливает страх. Вы боитесь, что однажды маска треснет, партнер заглянет внутрь, увидит ту настоящую, «недостаточную», «нехорошую», «неидеальную» девочку и уйдет.

В здоровой психике есть знание: «Если близкого человека нет рядом или он злится на меня, он все равно меня любит». У ВДА этого знания нет. Если партнер отвернулся или замолчал, для нас он «умер» или «перестал любить» прямо сейчас. И тогда весь мир рушится. Нам нужно постоянное, физическое, доказуемое подтверждение, что мы все еще нужны.

Мы становимся пленниками «принуждения к повторению» — концепции Фрейда о том, как психика вновь и вновь воспроизводит травматический сценарий в надежде на другой исход. Бессознательно выбираем холодных, недоступных, зависимых партнеров — тех, кто максимально похож на наших родителей. Зачем? Чтобы переиграть сценарий. Чтобы наконец «достучаться», «исцелить», «заслужить». Надеемся, что если этот холодный мужчина наконец-то нас полюбит, исправится, то старая рана, нанесенная матерью или отцом, заживет. Но это иллюзия. Мы просто раз за разом воссоздаем условия своего первичного бросания, надеясь на другой исход.

Этот страх делает нас эмоциональными заложниками. Мы не умеем выбирать себя, потому что в нашем детстве «выбрать себя» означало окончательно потерять связь с родителями, даже такую холодную и тонкую, какой она была. Мы не умеем выбирать себя, потому что очень рано пришлось повзрослеть и взять на себя обязанности других взрослых.

Невидимая цепь держит нас до тех пор, пока мы не увидим разницу между детским страхом и взрослой правдой. Бросить можно только того, кто не выживет без другого, — младенца или беззащитное существо. Со взрослым человеком могут расстаться, пути могут разойтись, но он не исчезает, не рассыпается в прах.

Самая главная победа над страхом быть покинутым — когда вы сами перестаете себя бросать в угоду другим. Когда вы становитесь тем самым взрослым, который придет на крик той маленькой девочки внутри и скажет: «Я здесь. Я тебя вижу. И я никуда не уйду».

Но до этого момента этот невидимый архитектор нашей судьбы не ограничивается стенами родительского дома. Он выходит вместе с нами во взрослую жизнь, маскируясь под преданность, жертвенность или безумную страсть. Мы берем старую, пропитанную детскими следами кальку и накладываем ее на каждого встречного, пытаясь разглядеть в случайных людях черты тех, кто когда-то недодал нам тепла.

В жизни обычного взрослого это проявляется как тонкая, едва уловимая вуаль в каждом жесте. Это та самая женщина, которая первая извиняется, лишь бы не затягивать конфликт. Это мужчина, который работает до изнеможения, покупая право на отдых в собственной семье.

Мы становимся «людьми-хамелеонами»: мы настолько виртуозно считываем чужие ожидания, что в какой-то момент забываем, какого цвета были наши собственные глаза.

Мы боимся сказать «нет», проявить гнев, заявить о своих желаниях; боимся даже просто быть скучными. Потому что в нашей извращенной логике «быть собой» — значит быть ненужным, неправильным, невыносимым, а значит, обреченным на изгнание.

Мы выстраиваем отношения не на радости, а на дефиците. Мы выбираем не тех, с кем нам светло, а тех, кто заполняет нашу внутреннюю пустоту своим шумом, даже если этот шум — крики, скандалы или такая же знакомая, напряженная, токсичная тишина молчания. Мы превращаем близость в бесконечную проверку на прочность: «А если я буду такой? А если я сделаю это? Ты все еще здесь, ты со мной?» И этот вечный экзамен выматывает обоих, превращая любовь в камеру пыток.

Но самое страшное может происходить в тишине. Когда вы остаетесь один на один с собой, вы не чувствуете покоя. Вы чувствуете, что вас «отменили». Без кого-то, без другого, без его взгляда, без его оценки вы кажетесь себе несуществующим, неважным, неценным. Это и есть та самая «невидимость», ставшая вашей второй натурой.

Этот механизм работает с беспощадной логикой: мы бессознательно ищем того, кто подтвердит нашу привычную картину мира. Для ребенка, выросшего в тени нелюбви, «безопасный» и «теплый» партнер кажется чем-то чужеродным, почти пугающим. С ним — скучно, непонятно, незнакомо. В его нежности мы не чувствуем искренности; нам кажется, что это либо ошибка, либо ловушка, за которую придется платить слишком высокую цену.

Настоящая «химия» у взрослых детей алкоголиков случается тогда, когда они встречают своего «идеального мучителя». И у каждого этот мучитель — свой.

Мы бессознательно выбираем холодных мужчин, потому что их отстраненность — знакомый с детства ландшафт. Когда мужчина смотрит сквозь, когда он обесценивает ваши чувства или внезапно исчезает в тумане собственного эгоизма, ваша психика радостно шепчет: «О, я знаю это место! Здесь все понятно. Сейчас я стану идеальной, спасу его, вылечу, заслужу его взгляд — и тогда, наконец-то получу ту любовь, которую не дала мне мать».

Мы выбираем тех, кто нас бросает, потому что в этом сценарии мы — мастера спорта. Мы умеем ждать. Мы умеем терпеть. Мы умеем реанимировать мертвые отношения, вкладывая в них все свои жизненные силы. Холодный партнер — это всего лишь декорация для нашей главной внутренней драмы: попытки доказать, что на этот раз нас нельзя оставить.

Мы прикипаем к тем, кто причиняет нам боль, потому что в моменты редких оттепелей, когда партнер вдруг становится ласковым, когда другой к нам теплеет, — мозг получает такую дозу дофамина, которая сравнима с наркотическим опьянением.

Для ВДА единственная доступная форма любви — та, которую нужно вырывать из лап дракона.

Мы попадаем в этот цикл, потому что боимся не боли, а пустоты. Нам кажется, что предательство — это все еще контакт, а холод — это все еще связь. Мы соглашаемся на крохи со

стола того, кто нас не ценит, лишь бы не остаться один на один с той маленькой девочкой из родительского дома, которая до сих пор стоит на пыльной дороге и ждет, когда за ней вернутся. Мы выбираем тех, кто нас покидает, потому что сами покинули себя давным-давно, решив, что наша ценность зависит от того, обернется ли на нас тот, кто смотреть и не хочет.

Еще один из самых болезненных уколов, которые наносит нам реальность, — видеть, как человек, который с вами был ледяным, жестоким и безразличным, в других отношениях становится заботливым отцом или внимательным мужем. В такие минуты голос внутри торжествуяше шепчет: «Видишь? Дело было в тебе. Ты просто недостаточно хороша, чтобы с тобой вели себя иначе».

Здесь вступает в силу тончайшая и самая беспощадная механика психологического резонанса. Мы не просто выбираем партнеров — мы вступаем с ними в бессознательный танец.

Человек с травмой ВДА выходит в мир с «радарам», настроенными на определенную частоту. Он транслирует свою готовность терпеть, свою привычку к невидимости и свой панический страх покинутости еще до того, как произносит первое «привет». И этот сигнал улавливают именно те люди, чей собственный деструктивный потенциал идеально совпадает с его потребностью в боли.

«Проективная идентификация» — когда мы бессознательно ведем себя так, что вынуждаем другого человека проявлять свои худшие качества именно с нами. Если я транслирую: «Я никто, я справлюсь сама, меня можно не замечать. Я все прошу, только не уходи!», то буквально приглашаю партнера стать моим тираном. Даже среднестатистический мужчина, склонный к лени или эгоизму, рядом с женщиной-невидимкой может превратиться в настоящего монстра. Мы, сами того не желая, создаем безопасную зону для их худших проявлений. Мы даем им карт-бланш на равнодушие, потому что наша внутренняя девочка в белых гольфиках заранее со всем согласна.

С другой женщиной, которая обладает твердыми границами и здоровой привязанностью, этот же самый мужчина может вести себя иначе. Не потому, что она лучше, а потому, что она не дает ему возможности быть плохим. Она не резонирует с его тьмой. Она не является тем самым зеркалом, в котором отражается его право на насилие или недостойное поведение.

Для ВДА это горький, но освобождающий урок: наши партнеры часто являются лишь увеличительным стеклом для нашей собственной травмы. Они ведут себя с нами определенным образом, потому что мы — идеальные резонаторы для этого поведения. Мы бессознательно «подсказываем» им, как нас можно обидеть, где у нас нет кожи и какую цену мы готовы заплатить за иллюзию присутствия. Мы выбираем тех, кто подтвердит нашу нежеланность, и своим поведением помогаем им исполнить эту роль до конца.

Этот замкнутый круг — не проклятие, а всего лишь привычка психики воспроизводить знакомый «ад», в котором мы научились выживать. И чтобы разомкнуть его, нам нужно перестать спрашивать: «Почему он так со мной поступает?» и набраться мужества заглянуть туда, где этот паттерн был прописан в первый раз.

Для меня это был июль в Саратовской области. Белые гольфы. Пыльная дорога.

Белые гольфики

Память моего детства — это не детский смех от того, что отец подбрасывает тебя высоко в небо, а мама печет пироги и завязывает красивые бантики на голове. Это яркие вспышки моментов, отрывочные эпизоды, как я пряталась под одеялом; запах самогона, водки или табака, которым пропах дом. Обрывки воспоминаний о драках, криках матери, ругани отца...

Мое самое первое воспоминание пахнет июлем. Село Синенькие. Мне было годика полтора — возраст, когда мир еще не разделен на «я» и «другие», когда ты — сплошной поток чувств.

Лето в Синеньких не знало полутонов. Оно либо обжигало сухим ветром, либо заставляло все живое замереть в вязком ожидании вечера. Но я не замирала. В тот день внутри меня гудела натянутая струна. Я знала: они едут.

Поезд, пахнувший тяжелым металлом, пирожками и жареной курицей, уже выплюнул их на перрон где-то за горизонтом, за бесконечными золотыми волнами пшеницы, за лесами, в Городе, как говорили сельские.

Я готовилась к этой встрече так, как готовятся к важному празднику всей жизни. Я была маленьким режиссером собственного спасения. Помню, как какими-то неловкими, пухлыми пальцами я натягивала чистые белые трусики. Помню, как старательно расправляла высокие гольфы. В деревне белый цвет — это не просто одежда. Это святыня. Это мой манифест: «Посмотрите, я ждала! Я старалась! Я достаточно хороша, чтобы вы меня забрали домой!» Белизна хлопка должна была стать моим пропуском в их любовь. Я так по ним скучала!

Бабушкин дом стоял на самой окраине, там, где село сдавалось под напором наступающего леса. К дому вела дорога, присыпанная серой, мелкой, как мука, пылью. Тишина здесь была чуткой, почти звенящей; голоса деревни практически не доносились до этой части.

Я села на крылечко в тени крыши дома. Дерево ступенек, выцветшее от солнца до белизны соли, приятно холодило кожу под гольфами. Перед глазами колыхалось марево. Я смотрела так пристально на дорогу, вслушиваясь в звуки, что горизонт начал дрожать и подмигивать мне очертаниями машины.

В полтора года время не измеряется часами. Оно измеряется ударами сердца. Я соскучилась так сильно, что это чувство физически не помещалось в мое маленькое тельце. Оно выплескивалось через край, заставляя меня то и дело вскакивать и одергивать эти чертовы гольфы. Ни одна травинка, ни одна пылинка не смела испортить момент моего совершенства.

И вдруг — далекое, утробное ворчание двигателя. Оно нарастало, вибрируя прямо в моем солнечном сплетении. Я вскочила. Сердце колотилось о ребра, как пойманная птица. «Приехали! Мама! Папа! Они приехали!»

Машина вырвалась из-за поворота, поднимая за собой исполинский столб золотистой пыли. Она остановилась, скрипнув тормозами, и воздух мгновенно наполнился запахом горячего железа и бензина. Для меня это был лучший парфюм на свете. Так пахли боги.

Дверцы распахнулись.

Рванув навстречу, я бежала, не замечая, как пыль уже начинает оседать на мои девственно-белые гольфики. Я была вся — один сплошной порыв. «Посмотрите на меня! Вот она я! Нарядная! Ваша!»

Я уже чувствовала вкус маминых духов и жесткую ткань папиной рубашки. Уже готовила свои руки, чтобы вцепиться в них намертво и больше никогда не отпускать их в этот пугающий взрослый мир вокзалов. Я так скучала!

Но произошло то, что вошло в мою память ледяной иглой.

Они вышли. Сумки, тяжелые узлы, пакеты. Мама тут же отвернулась, нырнув обратно в багажник за чем-то более важным. Папа прошел мимо, коротко кивнув бабушке, которая уже

спешила навстречу. Меня не оттолкнули. Со мной не поступили жестоко. Меня просто... не заметили.

Мой радостный бег прервался на полувдохе. Я замерла посреди этого пыльного двора — маленькая фигурка в белом, которая в одну секунду стала прозрачной. Мой восторг, который я берегла и копила все эти дни одиночества, наткнулся на невидимую бетонную стену их взрослой усталости, их бытовых забот, их «неважности» меня в этот конкретный момент. Им нужно было поздороваться с хозяйкой, обсудить дорогу, занести сумки. А я? Я была частью ландшафта. Приложением к дому и бабушке.

В ту секунду внутри маленькой Юленьки что-то тихо, но необратимо хрустнуло. Знаете, это было рождение моей первой, самой страшной мысли о себе: «Твоего восторга недостаточно. Твоих гольфиков, твоих стараний, всей твоей любви — мало, чтобы тебя увидели».

Я стояла и смотрела, как они входят в дом, как их голоса заполняют пространство, которое еще минуту назад принадлежало моей надежде. А золотистая пыль от машины медленно и равнодушно оседала на мои белые гольфы, делая их серыми, обычными, ненужными.

Взгляд психолога. Ребенок, которого не замечают

Я смотрю на ту девочку глазами терапевта. Я все понимаю. Родители могли быть выжаты дорогой. У них могли быть свои невидимые миру драмы. Возможно, они просто подумали: «Слава богу, малая жива-здоровая. Все хорошо, надо срочно отнести продукты в холодильник, а то испортятся».

Но детская психика не знает логики обстоятельств. Она знает только стимул и реакцию. И в тот день стимулом была моя открытость миру, а его реакцией — «погоди, нам некогда».

Так я начала шить свою броню «хорошей и удобной девочки» — пиджак не по размеру, в котором я буду ходить долгие годы. Та девочка в Синеньких решила: чтобы тебя заметили, нужно делать что-то грандиозное. Или, наоборот, нужно стать настолько незаметной, чтобы твои чувства никому не мешали.

Я до сих пор иногда чувствую запах пыли и солнечных обжигающих лучей того утра. И каждый раз, когда кто-то проходит мимо моей радости, успеваю поймать фантомный зуд на коже ног — память о белых гольфах на крылечке.

Разница лишь в том, что теперь я сама могу подойти к той девочке. Могу поднять ее на руки и прижать к себе. Мне не нужны ее «результаты» или белые носочки. Я смотрю на нее любящими глазами и шепчу: «Я вижу тебя. Ты здесь. Твои гольфы — самые красивые в мире, даже если они в пыли. И ты — самое важное, что есть в этой шумной и суетливой вселенной».

Это воспоминание из Синеньких — идеальная иллюстрация того, как формируется «травма отвержения». Для ребенка такого возраста отсутствие внимания равносильно физическому исчезновению. Если на меня не смотрят — значит, меня нет. Если мой восторг не разделен — значит, он неправильный, лишний, обременительный.

Именно на этой пыльной дороге в Саратовской области в психику начал вшиваться чертеж всех будущих отношений. Белые гольфы стали первой попыткой купить любовь через совершенство. И когда эта валюта не была принята, внутри поселилась мысль: «Я могу вывернуться наизнанку, могу быть безупречной, но этого все равно не хватит».

Когда я смотрю на эпизод с гольфиками сегодня, я вижу не просто расстроенную малышку. Я вижу момент, когда психика начинает возводить защитные сооружения. В тот день на крылечке в селе Синенькие закладывались не просто обиды, а целые жизненные стратегии.

Что это означает практически:

Ребенок усваивает, что любовь — не базовое право, а ресурс, который нужно заработать. Любая нейтральная реакция взрослого расшифровывается как угроза.

Развивается гипербдительность — постоянное сканирование чужих лиц, тонов, жестов.

Снижается доступ к собственным желаниям: стратегия выживания требует подстройки.

Важно понимать: подобные эпизоды редко бывают единичными. Обычно это серия мелких, кажущихся незначительными невнимательностей, которые в сумме выстраивают у ребенка устойчивое убеждение: «Меня недостаточно».

Эта травма лечится не доказательством своей видимости миру, а способностью видеть себя самостоятельно — выстроить свою идентичность и опоры. Это и есть основная задача психотерапии у взрослых, выросших в подобных условиях.

Станция «Ожидание»

Станция «Ожидание» стала моим внутренним местом жительства. Когда ребенок регулярно, долго и напряженно ждет появления значимых фигур, их тепла, его психика привыкает быть в подвешенном состоянии. В будущем это может превратиться в невозможность действовать первым, в привычку ждать разрешения на жизнь или бесконечно откладывать свое счастье на потом — до того момента, когда придет какая-то мифическая «машина с родителями» и даст добро.

Гиперкомпенсация через «белые гольфы». Если меня не заметили, когда я была собой, значит, я должна быть ослепительной. Так рождаются чувство собственной недостаточности и перфекционизм. Идея о том, что чистоты «белых гольфов» должно быть в избытке, чтобы перекрыть шум мира. В будущем это превращается в гонку и выгорание: ты стараешься быть лучшим сотрудником, идеальной женой, безупречным экспертом, подсознательно надеясь, что на этот раз они точно не пройдут мимо.

Эмоциональная депривация и «прозрачность». В психотерапии есть понятие «невидимого ребенка». Это тот, чьи чувства не отражаются в глазах родителей. Когда мой восторг встретился с их функциональностью (сумки, узлы, приветствия), я начала усваивать урок: мои чувства мешают. Моя радость — лишний шум в их серьезном мире. Это прямой путь к алекситимии (трудности в понимании своих чувств) или к привычке подавлять любые сильные эмоции, чтобы не быть «слишком громкой».

Травма отвержения через функциональность. Когда родители выбирают вещи, хозяйку дома или бытовые вопросы вместо объятий с ребенком, внутри него фиксируется установка: «Вещи важнее меня. Быт важнее меня. Другие люди важнее меня». Это фундамент для будущей созависимости — когда потребности другого всегда стоят на первом месте, а твои собственные задвигаются в пыльный угол за ненадобностью.

Из таких эпизодов постепенно складывается единый узор, оставаясь в памяти и формируя определенный сценарий. И получается, что вся моя последующая жизнь — попытка либо «отстирать те самые гольфы», либо доказать, что я имею право бежать навстречу миру, даже если у него в руках тяжелые сумки. И мир — улыбнется мне.

Собирая себя по кусочкам, я понимаю: трещина в Синеньких — мой самый первый «золотой шов» кинцуги. Став психологом, я научилась работать именно с этим ощущением «прозрачности». Я лечу своих клиентов тем, что вижу их. По-настоящему. Всем своим присутствием. Потому что знаю цену этого взгляда.

Мои шрамы стали моей экспертностью. Я не просто читала о травме отвержения в учебниках. Я стояла в ней — нарядная, на пыльной дороге Саратовской области. И теперь, когда я склеиваю этот эпизод с остальными главами своей жизни, я вижу: Юля, которая «просто слушалась», превратилась в Юлию, которая выбрала себя сама.

И если что-то из того, что вы только что прочитали, отозвалось внутри — если вы узнали себя в той девочке на крылечке, в женщине-комбайне или в мужчине-спасателе, — значит, эта книга для вас. Страница за страницей мы будем идти по этой дороге вместе. Я покажу вам, как страх быть ненужной, лишней, невидимой вел меня за руку во взрослую жизнь. И как я из него вышла. Возможно, мой путь и мой опыт работы с теми, кто чувствует себя прозрачным, помогут вам найти свой.

Мы пройдем через ночные улицы, где я искала спасения у незнакомцев, потому что дома было холоднее. Мы заглянем в закрытые комнаты, где я соглашалась на немыслимое, лишь бы не остаться в звенящей пустоте одиночества. Я покажу вам, как этот детский «фантомный зуд» заставлял меня выбирать мужчин, которые смотрели сквозь меня точно так же, как те

«боги» из машины в Синеньких, и как я раз за разом отчаянно пыталась надевать свои «белые гольфы», надеясь, что в этот раз меня наконец-то заметят.

Я поделюсь с вами личными моментами не для того, чтобы вспомнить боль, а чтобы вы могли увидеть, как коварно и незаметно она прорастает в каждом нашем решении. Моя история будет раскрываться перед вами постепенно, слой за слоем, обнажая те самые механизмы, которые превращают свободного человека в заложника своего прошлого.

Следуя за эпизодами из моей жизни, постарайтесь вспомнить: какие ваши воспоминания соответствуют рассматриваемому признаку ВДА? Во второй части книги вы поймете, что с этим делать и как начать двигаться к своей лучшей жизни.

Почему я занимаюсь самораскрытием? Потому что истории клиентов остаются конфиденциальными, и я никогда не раскрою детали того, что мне доверили. А показать на собственном примере путь — это шаг к тому, чтобы об этой проблеме начали говорить как можно громче и чаще. Чтобы никто и никогда не считал ВДА и его симптомы приговором.

Ночь на краю. Станция «Нигде»

Память ребенка, подростка из семьи алкоголиков похожа на старый, затертый диафильм: яркая, болезненная вспышка — и сразу глухая чернота. Целые годы моей жизни стерты, вырезаны из сознания, будто чья-то милосердная рука прошла ластиком по самым страшным страницам. Но этот вечер я помню в деталях, навсегда врезавшихся в память Застывший кадр из фильма, который я не выбирала, но могу прокручивать бесконечно.

Мне было четырнадцать или пятнадцать. Тот возраст, когда внутри должна просыпаться жизнь, пульсировать весна, первая влюбленность... Но во мне в то лето засыпало последнее тепло. Матери в доме не было. Она ушла в свою другую жизнь, к другому мужчине, оставив нас с отцом в пространстве, которое с каждым часом все больше напоминало поле боя после артобстрела. Где был мой брат — не помню, мы практически не общались.

В квартире стоял густой, кислый запах перегара и того особенного, невымытого мужского одиночества, которое пропитывает обои и шторы. Отец пил. Когда он пил, его печаль и ярость не были направлены на обстоятельства — они всегда искали живую цель. В тот вечер мишенью стала кошка. Маленькое, бессловесное существо, виноватое лишь в том, что когда-то его принесла домой мать. Возможно, кошка была живым осязаемым напоминанием о женщине, которая его оставила. Плюс она еще орала и иногда гадила в его ботинки. И отец решил это напоминание уничтожить.

Я помню, как он выталкивал ее за дверь. Грубо, пьяно, с какой-то бессмысленной, тупой жестокостью, и внутри меня что-то коротнуло. Это не был бунт силы — это был бунт отчаяния. «Если уходит она, то ухожу и я!» — крикнула я в его равнодушное лицо.

Ему было плевать. Дверь захлопнулась, и тяжелый, безапелляционный щелчок отрезал меня от квартиры. В тусклом свете подъезда мы замерли вдвоем — я и испуганный пушистый комок.

Знаете, что делает психика, когда боли становится слишком много? Она нажимает на «выкл». Я совершенно не помню, что стало с кошкой. Она испарилась из моей памяти в ту секунду, когда щелкнул дверной замок. Мой внутренний предохранитель исключил животное, чтобы я могла сосредоточиться на собственном выживании. Есть только я и бетонный холод подъезда.

Полночь. Лето. Город практически спал под одеялом равнодушия. У меня не было ни сотового (тогда их еще не существовало), ни денег, ни плана. Было только чувство оглушительной, звенящей пустоты. Я пошла в ближайший парк, чтобы отсидеться на лавочке и поразмышлять, что делать дальше.

Там, среди неосвещенных дорожек и скрюченных теней деревьев, я была никем. Просто тенью.

Когда между стволами замелькали сине-красные огни патруля, меня насквозь прошел ледяной, животный ужас. В моем искаженном детском сознании милиция была страшнее маньяков. «Заберут в обезьянник» — означало конец, стирание меня как личности. Это же так стыдно! Что обо мне подумают? Обо мне узнают все!

Я бежала от них по кустам, царапая руки в кровь о ветки, задыхаясь от страха, пока не вылетела к проезжей части. Было светло от уличных фонарей. Проезжали редкие автомобили. Но были ли они безопасны?

Машина остановилась внезапно. Мужчина за рулем — лицо, стертое временем. Он спросил, все ли в порядке. Я ответила «да» и пошла дальше, механически переставляя ноги. Он притормозил через сто метров. Потом сделал круг, вернулся. На третий раз я открыла дверцу автомобиля и села на переднее сиденье.

В тот момент во мне что-то окончательно рассыпалось. Мне было так плевать на себя, что страх исчез. У меня не возникло мысли, что меня могут изнасиловать или убить. В моей извращенной системе координат чужой мужчина, проявивший каплю беспокойства, был безопаснее, чем кто-либо в тот момент. Это была полная, абсолютная диссоциация. Я вышла из своего тела — как уже делала ранее, чтобы не слышать драки родителей, не переживать.

— Ты голодная? — спросил он. Я кивнула, хотя желудок был стянут ледяным узлом. Мы поехали в какое-то ночное кафе. Помню вкус еды — она была пресной, как мокрый картон, но я жевала и глотала, глядя в одну точку на стене. А потом он сказал: «У меня однушка. Переночуешь у меня, завтра я на работу, а ты пойдешь домой. Не бойся».

Его квартира встретила меня тишиной и запахом пыльного холостяцкого жилья. Он сказал, что кровать всего одна. И я, девочка-подросток, послушно пошла по направлению к ней. Я не умылась, не сняла одежду, а легла на спину, вытянувшись в струнку, как солдатик в гробу. Руки по швам. Дыхание поверхностное, едва заметное. Замереть. Исчезнуть. Стать деталью интерьера.

Он лег рядом. Я чувствовала тяжелое тепло его тела, слышала его дыхание. Он приобнял меня, положив руку мне на живот — тяжелую, властную руку, — и почти сразу уснул. Он храпел. Громко, монотонно. А я лежала в этой липкой темноте и всю ночь смотрела в потолок. Каждая клеточка моего тела была натянута, как оголенный провод под напряжением. Я не спала ни секунды, боялась закрыть глаза. Стергла свою невидимость.

В этом объятии не было страсти, но в нем была пугающая интимность совершенно чужого человека, годящегося мне в отцы, которая заполняла вакуум, оставленный родителями. Мне было тошно и спокойно одновременно. Страшный парадокс травмы.

В семь утра я встала. Тихо, как тень. В утреннем свете увидела то, чего не заметила ночью: в квартире была вторая комната. Там был диван. Было место, где я могла бы спать одна. Он солгал мне. Или просто не хотел умирать от одиночества в ту ночь и использовал меня как живую грелку? Или на что-то надеялся, но смог воздержаться и удержать себя в руках? Да, собственно, какая уже разница?

Я тихо вышла из квартиры и направилась к подруге по утреннему городу. Ноги были чужими, голова — пустой. Я понимала, что этот ночной побег — всего лишь отсрочка, что мне придется вернуться к отцу. Но сначала — подруга, которая могла меня принять и дать побыть с ней этим днем.

Взгляд психолога. Близость как убежище

Сцена побега из дома и нахождения со случайным человеком — это не подростковая безрассудность. Согласно теории Джона Боулби, если в семье отсутствует фигура, способная обеспечить ребенку поддержку, эмоциональную защиту и безопасность, психика может искать любые внешние источники утешения и стабильности.

В клинической практике мы часто видим этот паттерн у девочек 12–17 лет, выросших в дисфункциональных семьях. Внешне он выглядит как «ранний роман», «трудный возраст», «связалась не с теми». Внутренне это — попытка получить функцию родителя у первого встречного человека, потому что собственный родитель ее не несет.

В моем эпизоде вы видите сложнейший механизм выживания, который сработал на опережение. Эмоциональный голод усиливается до состояния, когда любой контакт начинает восприниматься как спасение. Критическое мышление же отключается — на физиологическом уровне, через выброс кортизола и снижение работы префронтальной коры.

То, что я описываю как «замереть, стать мебелью», называется диссоциацией. Это высшая форма защиты. Когда реальность становится непереносимой, когда ужас слишком велик, а убежать физически невозможно, психика «выключает свет» в здании. Вы как бы выходите из своего тела и наблюдаете за происходящим со стороны или просто перестаете чувствовать плоть. В ту ночь, лежа на кровати рядом с чужим мужчиной, я была не там.

Мое сознание вновь отделилось от меня, как уже было со мной не раз. Именно поэтому я не чувствовала страха — страх требует присутствия в теле. Диссоциация спасла меня от ужаса и боли в тот момент, но она же стала моей тюрьмой на годы: еще не один раз я встречалась с ней в сложных ситуациях.

Давайте посмотрим на моего отца объективно — без оправдания, но с пониманием. Почему он пил? Алкоголизм — это всегда медленное самоубийство, попытка анестезировать невыносимую внутреннюю боль. Скорее всего, он находился в глубочайшей реактивной депрессии. Конфликты с матерью разрушали его «Я», а алкоголь стал единственным способом не чувствовать своего ничтожества. Трудности в работе, жизни, двое детей, быт — все накладывало отпечаток.

Его агрессия на кошку — классическое «смещение аффекта». Он не мог дотянуться до женщины, которая его ранила (или же не мог иначе выразить свои чувства), поэтому он бил по тому, что было связано с ней, что было рядом. Его безразличие к моему исчезновению — это не отсутствие любви в абсолюте, а крайняя степень эмоционального выгорания. Человек в депрессивном запое не видит другого не потому, что не хочет, а потому, что у него нет психического ресурса даже на то, чтобы осознать собственное существование. Но это его история, не моя.

Мой подростковый бунт — «Ухожу и я!» — был отчаянной попыткой вернуть себе субъектность. В доме, где тебя не видят, ты начинаешь совершать радикальные действия, чтобы просто убедиться: «Я существую, я могу на что-то влиять». Но парадокс в том, что, убегая от холодного отца, я бросилась в руки реальной опасности.

Почему я села в ту машину? Почему убегала от патруля? Потому что у ребенка с разрушенными границами сбиты настройки «свой — чужой». Потому что в моем опыте уже было обращение в милицию: когда я приносила документы брата-наркомана в отделение, на меня наорали, нагрубили и обвинили в проституции. Когда в родном доме небезопасно, весь мир снаружи кажется либо одинаково враждебным, либо — парадоксально — более надежным. Любое доброе внимание, даже от потенциального хищника, воспринимается как спасение, потому что оно дает подтверждение: «Меня заметили. Я не прозрачная. На меня не орут».

Как эта ночь проросла в моей взрослой жизни?

Этот случай закрепил установку: **«Твое тело тебе не принадлежит, если нужно выжить»**. В будущем это проявлялось в неумении говорить «нет», в согласии на деструктивные отношения, где «тяжелая рука на животе» кажется меньшим злом, чем одиночество.

Появилась подсознательная вера в то, что случайный прохожий может дать больше тепла, чем близкий человек. Это был путь к идеализации случайных людей и глубокому разочарованию в семье.

Мужчина в ту ночь использовал меня как живую грелку, а я использовала его как укрытие. Эта привычка вступать в отношения ради функции (чтобы не быть одной, чтобы было где спать, чтобы выжить), а не ради близости — еще один шрам.

Этот эпизод моей жизни — пример еще одного разлома. Я знаю кожей, что такое диссоциация. Я знаю, как пахнет отцовское горе, превращенное в ярость. И знаю, как выглядит одиночество, которое заставляет лгать о второй комнате. Сегодня я не виню ту девочку за то, что она села в машину. Я восхищаюсь ее волей к жизни. Она нашла способ пережить ту ночь. Мой страх быть брошенной и быть одной на ночной трассе был сильнее, чем инстинкт самосохранения. В ту ночь я выбрала такой способ, потому что это было единственной альтернативой покинутости.

История из подросткового возраста объясняет все то, что происходило со мной позже — в те годы с мужчинами, о которых расскажу в следующих главах. Эти отношения я называю своим «временем теней» — периодом, когда я жила не своей жизнью, а тенью чужого присутствия, лишь бы не оставаться одной.

То, что я входила в интимную близость с пугающей скоростью, почти механически. И это не было жадой удовольствия. Это было продолжением ночи в однушке незнакомца.

Снова и снова я искала одно и то же: тяжелую руку на животе, которая говорила бы мне: «Ты здесь. Ты не одна. Ты не одна». Ты не одна. Ты не одна.

И не понимала, что каждый такой момент — каждая чужая рука, каждое утро в незнакомой комнате — лишь глубже забивал меня в «невидимость». Мужчины приходили и уходили, исчезали без звонков, испарялись, как та кошка из моей памяти, а я оставалась в пыльных гольфиках своих детских ожиданий, все еще надеясь, что кто-то наконец увидит не «грелку», а человека.

Я удовлетворяла свою потребность в покинутости самым жестоким способом: выбирала тех, кто по определению не мог остаться. И в каждом их уходе слышала эхо захлопнутой двери в отцовской квартире. Круг замыкался.

Ночь в чужой «однушке», где я замерла солдатиком в гробу, не стала для меня уроком. Она стала шаблоном. Тогда я поняла, что мое присутствие может быть валютой, за которую я покупаю право не возвращаться в ледяную тишину дома. Но когда ты начинаешь торговать собой за крохи тепла, цена неизбежно растет.

Моя жажда быть увиденной, признанной, хотя бы просто осязаемой превратилась в оголенный провод. Я бросалась в близость, как в омут, надеясь, что через физическое касание наконец-то обрету плоть. Верила: если кто-то прикасается ко мне, значит, я все-таки существую. Это была опасная, слепая игра, где на кону стояло достоинство, а противником был мой собственный страх покинутости.

И этот страх привел меня к следующему рубежу. Если в четырнадцать лет со мной «просто лежали», используя мое тело как грелку, то во взрослом мире правила стали куда более жестокими.

Ч

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.