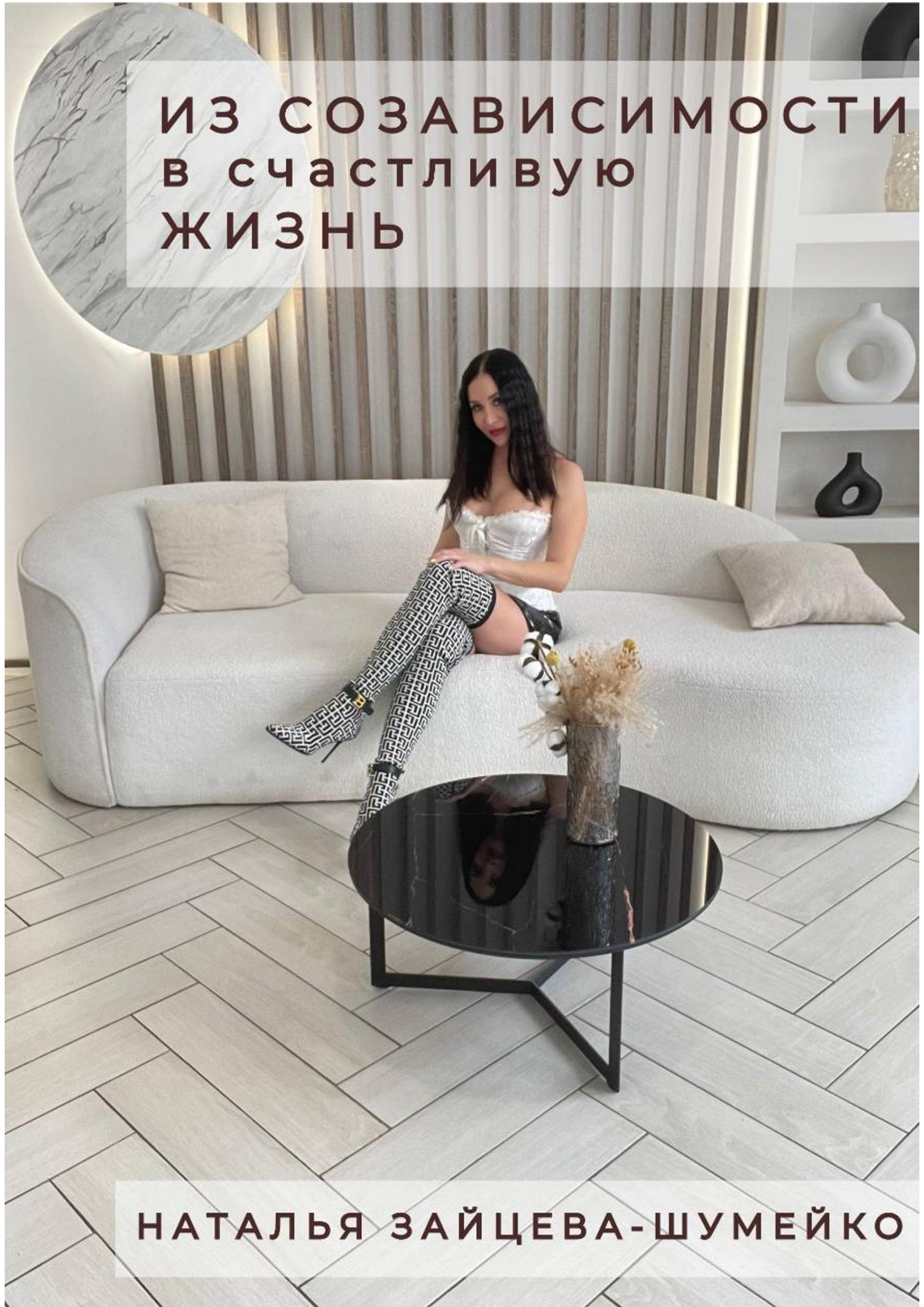


A woman with long dark hair is sitting on a light-colored, curved sofa in a modern living room. She is wearing a white strapless top and patterned leggings. The room features a large circular marble wall sculpture, a black coffee table with a vase of dried flowers, and a white shelving unit with decorative objects. The floor is made of light-colored wood in a herringbone pattern.

ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ
В СЧАСТЛИВУЮ
ЖИЗНЬ

НАТАЛЬЯ ЗАЙЦЕВА-ШУМЕЙКО

Наталья Зайцева - Шумейко

**Из созависимости в
счастливую жизнь**

«Автор»

2026

Зайцева - Шумейко Н.

Из созависимости в счастливую жизнь / Н. Зайцева - Шумейко —
«Автор», 2026

Жизнь у каждого человека одна. Но жить по-настоящему умеют далеко не все. Чаще всего наше сознание крепко дремлет, и мы неосознанно проживаем не свою жизнь, а сценарии наших родителей, слепо подчиняясь детским травмам и навязанным убеждениям. Мы шагаем в бездну, думая, что это и есть реальность. Я обнаружила эту ловушку и смогла совершить невозможное — полностью переписать свое сознание и создать собственный, личный сценарий. Спасение из созависимости существует. И когда через боль, но при сильном и глубоком желании человек просыпается, он обретает невероятную легкость, крепкую любовь к себе и полное принятие. Эта книга — не просто путеводитель, основанный на моей реальной истории. Это ваш ключ к истинной, выстраданной свободе.

© Зайцева - Шумейко Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Зайцева - Шумейко

Из созависимости в счастливую жизнь

Из созависимости в счастливую жизнь

Наталья Зайцева-Шумейко

Аннотация

Жизнь у каждого человека одна. Но жить по-настоящему умеют далеко не все. Чаще всего наше сознание крепко дремлет, и мы неосознанно проживаем не свою жизнь, а сценарии наших родителей, слепо подчиняясь детским травмам и навязанным убеждениям. Мы шагаем в бездну, думая, что это и есть реальность.

Я обнаружила эту ловушку и смогла совершить невозможное — полностью переписать свое сознание и создать собственный, личный сценарий. Спасение из созависимости существует. И когда через боль, но при сильном и глубоком желании человек просыпается, он обретает невероятную легкость, крепкую любовь к себе и полное принятие. Эта книга — не просто путеводитель, основанный на моей реальной истории. Это ваш ключ к истинной, выстраданной свободе.



Посвящается моей бабушке Луковской Галине Дмитриевне

И пусть фиалки уж не цветут

На старом, забытом окне твоём —

Они сквозь годы меня ведут

И в сердце цветут живым огнём .

Из созависимости в счастливую жизнь

Наталья Зайцева-Шумейко

Введение

Дорогой читатель, если Вы держите в руках эту книгу, значит, внутри Вас уже зародился тот самый тихий, едва уловимый импульс к спасению. Вы стоите на пороге верного, хоть и непростого пути. Возможно, Вам ещё страшно открыто и честно признаться себе в том, что происходит, потому что Вы просто устали блуждать вслепую. Но то, что Вы открыли эту страницу — это Ваш первый уверенный шаг к выходу из глухого, изматывающего тупика.

На страницах этой книги Вы не найдёте сухой теории, стерильных терминов или скучных лекций. Здесь — моя обнажённая реальная жизнь. Это предельно честная история о том, как, пробираясь наощупь через самые тёмные, пугающие и трудные участки души, я на собственном опыте по крупицам собирала и отрабатывала практические шаги по выходу из созависимости. Я падала, но поднималась, чтобы проложить этот маршрут для Вас.

Эта книга — Ваша полная, пошаговая карта безопасности. Она станет проводником в мир, где Вы сможете:

Вернуть тотальный, осознанный контроль над собственными эмоциями;

Обрести несокрушимую, монолитную внутреннюю опору, которую никто не сможет пошатнуть;

Собрать себя заново по кусочкам, исцелив те трещины, что кровоточили годами;

И, наконец, обрести ту самую долгожданную свободу — научиться зависеть только от одного-единственного человека в этой вселенной. От самого себя.

Глава 1. Истоки созависимости: в поисках потерянного «Я»

Я сознательно начинаю эту историю со своего детства. Всё в нашей взрослой жизни — от выбора партнёра до причин ночных слёз — берёт начало там, в далёком и незащищённом прошлом. Но перед тем, как обнажить свои самые болезненные воспоминания, я хочу сделать одну важную оговорку, мой читатель.

Если в процессе чтения Вы начнёте слепо обвинять во всех бедах родителей, Вам станет только тяжелее. Носить в себе этот груз обиды — непосильная ноша, которая годами высасывает из нас жизнь. Я искренне рекомендую посмотреть на ситуацию под другим углом. Наши родители способны дать нам ровно столько любви, сколько когда-то получили сами. Если они выросли в условиях эмоционального голода, с огромной душевной пустотой и без внутреннего стержня, они физически не знают, где черпать это тепло, как его упаковать и передать своему ребёнку. Нельзя налить воду из пустого кувшина. Поэтому мы никого не судим. Мы здесь для того, чтобы полностью исцелить себя, а не для того, чтобы возводить судейские баррикады.

Самодостаточный, ментально здоровый человек не зависит от мнения окружающих. Он сам выставляет себе оценки, знает свои тёмные и светлые стороны и безоговорочно доверяет внутреннему голосу. Конечно, у каждого из нас есть круг близких, кому можно доверять, но последнее слово всегда должно оставаться за нами, а не за посторонними лицами. Созависимость же начинается там, где чужой шёпот становится громче собственного сердца.

Чтобы Вы могли увидеть, как именно этот чужой шёпот заглушает наше «Я» и где рождаются корни этой проблемы, я хочу впустить Вас в свой личный опыт. Я покажу Вам ту поворотную точку, с которой началось моё собственное разрушение.

Удар теннисного мяча: когда рушится мир

Я отчётливо, до мельчайших деталей помню момент из глубокого детства, который буквально с корнем вырвал ощущение безопасности у меня из-под ног. Мне было около пяти лет. Мама с папой тогда ещё жили вместе, а в нашей огромной, гулкой четырёхкомнатной квартире также обитали моя тётя, папин родной брат и двое его сыновей — мои двоюродные братья.

Моего отца сложно было назвать мужчиной с великими амбициями или далеко идущими планами. Он предпочитал идти по жизни налегке, скользя по поверхности и не считая нужным вкладываться ни в моё воспитание, ни в собственную реализацию. Помню, тётя часто просила его присмотреть за мальчишками и финансово подбрасывала ему за это денег.

От отца вообще никогда не шло человеческого тепла или отцовской заботы. Вместо любви я получала лишь холодные, сухие приказы по дому и обязанность бесконечно следить за братьями, хотя я сама была ещё совсем ребёнком. Он не раз был жесток ко мне в своих выражениях, но один случай осел в моей памяти ярче всего.

Мы с братьями, как и все дети, жили шумно, но безумно дружно: воевали за пульт от телевизора, спорили, обзывались, но при этом на каком-то чистом, интуитивном уровне крепко

любили друг друга. Между нами была тёплая, звенящая детская привязанность. Я искренне гордилась тем, какие у меня потрясающие, сильные братишки. У мальчиков была комната, которая казалась мне гораздо более привлекательной, чем моя: просторная, яркая, с огромной двухэтажной кроватью. Я тоже мечтала о такой же — особенно мне хотелось засыпать на самом верхнем ярусе, под потолком. Это виделось мне личной неприступной крепостью, где тебя никто не достанет.

И вот в один из обычных дней мы весело и беззаботно носились во дворе. Естественно, прибежали домой чумазы: с грязными ладошками, пыльными лицами и в серых от песка штанишках. Включённая в эту общую счастливую игру, переполненная детским восторгом, я на радостях забежала в комнату к братьям и с разбега запрыгнула на первый ярус их заветной кровати. Я была точно такой же грязной, как и они, — ни больше, ни меньше. Мы просто были счастливыми детьми.

В этот момент в дверном проёме появился мой отец. В моих детских глазах он остался огромным, двухметровым, пугающим великаном. Человек, который по всему закону природы должен был защищать, любить и оберегать меня от любых штормов этого мира, подошёл, транслируя какую-то глухую, леденящую и абсолютно необъяснимую ярость. В его руке был маленький, лёгкий зелёный теннисный мячик. Он с силой запустил его прямо в меня. Мячик с глухим стуком ударил меня в лоб, и сверху полетел град хлёстких, жестоких фраз:

— Ты почему, грязная такая, залезла на чужую кровать?! Быстро слезла отсюда и убралась вон!

Я не помню те слова до последнего слога. Но я на всю жизнь запомнила, как в эту секунду внутри меня замерло абсолютно всё. Время остановилось. Кровь застыла в жилах, а сердце словно сделало тяжёлый удар и почти перестало биться, превратившись в холодный камень. Я очень долго смотрела на отца в упор в этой звенящей, удушающей тишине. Мой крошечный пятилетний мозг отчаянно пытался разгадать страшную загадку: если мой собственный, родной отец нападает на меня из-за простыни, то кто вообще в этом мире может меня защитить? Кто за меня заступится, если самый близкий считает меня грязью?

Именно тогда, в ту душную секунду, я впервые испытала обжигающий, парализующий страх отчуждения. Страх того, что я здесь чужая. Не своя. Ненужная. Что самый близкий человек может меня ударить, предать и выставить за дверь за малейшую оплошность. Моё базовое доверие к миру было уничтожено одним ударом теннисного мяча.

Я помню своего старшего двоюродного брата. Не выдержав этой хладнокровной, абсурдной жестокости со стороны взрослого мужчины, этот маленький мальчик смело сделал шаг вперёд, заслонил меня собой и твёрдо сказал отцу: «Ничего страшного не случилось, не надо её за это ругать». Маленький ребёнок оказался мужественнее и взрослее моего двухметрового отца.

После этого случая внутри меня, где-то глубоко под рёбрами, поселилась неизбывная, серая грусть и зажатость. Я больше никогда в жизни не заходила в их комнату, не играла с ними на той кровати и подсознательно отдалилась. Дальнейшие детали просто стёрлись из памяти — детская психика включила режим жёсткой амнезии, спасая меня от боли.

Но этот разрушительный сценарий не ограничился стенами дома. Ослабленная, потерявшая внутреннюю опору, я вышла во внешний мир, где меня ждали новые испытания — учителя, друзья и окружение, которые лишь продолжали зеркалить мою внутреннюю уязвимость...

Я так подробно обнажаю перед Вами эти раны и ввожу Вас в свой личный опыт не для того, чтобы мы вместе просто погрузились над прошлым. Я делюсь этим, чтобы показать: я была в этой глубочайшей точке дефицита и боли. Я знаю, каково это. И именно на этом жестоком примере я хочу показать Вам, как моя психика спустя годы смогла перевернуть и взломать всю эту систему.

Ведь посмотрите, какое удивительное озарение однажды пришло ко мне, и этот опыт я хочу передать Вам. Какими мы приходим в этот мир? Когда мы только рождаемся, мы рождаемся абсолютно свободными. У нас нет имени, у нас нет ярлыков, мы не знаем, кто мы. У нас нет концепции «я плохой» или «я чистая грязь на чужой постели». Мы — чистый, безупречный свет. Все ограничения, страхи, имена и роли нам дают родители.

Но важно понять: родители не принимали осознанного решения нас сломать. У них не было такого злого умысла. Они просто сами находились в глубочайшем дефиците. Они передали нам по наследству те сценарии, в которых выросли сами, потому что их собственные кувшины были пусты. Нас буквально «одевают» в чужие ожидания, страхи и травмы.

Но если всё это было навешано на нас извне из-за чужого дефицита, значит, мы имеем полное, священное право сбросить эти одежды! Мой личный опыт доказал: мы можем заново вспомнить себя настоящих — тех, кем мы были до того, как травмы близких людей оставили на нас свои шрамы. И прямо сейчас, опираясь на мои шаги, мы сделаем к этому Вашему первому исцелению осознанный шаг.

Чёрная воронка и маска «сильной девочки»

В моей жизни, помимо отца, были мама и бабушка, которые всячески пытались компенсировать этот холод. Моё детство совпало с тяжёлым, голодным развалом девяностых годов. Мама и бабушка крутились на износ. Они работали на нескольких работах, бегали на школьные собрания и изо всех сил пытались заделать огромную пробоину в моём сердце своей любовью. Бабушка пекла невероятно вкусные, пахнущие уютом пироги, часами разговаривала со мной и помогала делать уроки. От неё я впитывала настоящую, чистую душевную нежность. Мама отдавала всю себя не меньше — была ласковой, мягкой, любящей.

Однако эта глубокая чёрная воронка внутри меня всё равно не затягивалась. Возможно, потому, что мы никогда не обсуждали детские травмы вслух, делая вид, что ничего не произошло. Рана тем временем тихо гнила изнутри. У меня сформировалось стойкое ощущение, что этот мир — абсолютно небезопасное место, и земля в любую секунду может уйти из-под ног.

Но всё-таки почему же, утопая в женской любви, я росла с сосущей пустотой и тотальной уязвимостью?

Ответ прост: материнская любовь не равна отцовской защите. У них принципиально разные функции. Мама и бабушка — это про безусловное принятие, уют, эмоциональную близость и внутренний мир. Это фундамент дома. Отец же — это его стены и крыша. В детской психике именно родитель мужского пола отвечает за внешнюю безопасность, границы и уверенность в том, что мир вокруг безопасен, а в случае угрозы — тебя обязательно защитят.

Мама и бабушка могли обнять и утешить, когда мне было больно. Но они не могли дать мне ощущение той самой глобальной, мощной мужской брони перед лицом огромного социума. Сколько бы любви ни давали женщины рода, внутри всё равно сквозило.

И вот тогда меня настигла одна беспощадная, жестокая и очень взрослая мысль: *«За меня никому заступиться. Я абсолютно одна. А значит, меня может обидеть, ранить и уничтожить кто угодно».*

Из этой беспомощности во мне воцарилась глухая, оборонительная злость. Я надела маску сильной девочки. Но каждый раз, когда становилось по-настоящему страшно, я судорожно пыталась найти хоть какую-то внешнюю опору.

Я отчаянно цеплялась за чужие мнения. Отношений я безумно хотела, но одновременно боялась их как огня. Из-за этого страха я либо исчезала сама, либо бессознательно делала так, чтобы мужчины пропадали из моего поля зрения. Мне жизненно необходимо было получить

от них всё: тотальное внимание, финансы, красивые ухаживания — всё то, чего я была лишена в детстве от моего отца. Но как только я обретала желаемое, мгновенно теряла интерес.

Тогда я ещё не понимала, что это классическое проявление созависимости. Так работала подпитка для моего голодного, травмированного внутреннего «Я», которое упорно пыталось самоутвердиться с помощью чужих комплиментов.

Лишившись базовой безопасности, я обрела то, что преследовало меня долгие годы: ощущение колоссального вакуума. Будучи ребёнком, я не умела анализировать свои чувства и раскладывать их по полочкам — я просто действовала под влиянием подсознательных толчков.

А ориентир был один: бежать. Бежать сломя голову и искать ту безусловную поддержку, которую мне так и не смог подарить собственный отец.

Побег в иллюзии: от Голливуда до Мальдивских островов

Мне всегда хотелось иметь большой, крепкий дом и счастливых родителей, которые стоят за меня стеной. Хотелось чувствовать, что этот дом — нерушим. Но увы... И я ринулась искать место, где наконец-то почувствую себя в безопасности.

И самое интересное — посмотрите, какие хитрые кульбиты способна выдавать наша психика! Как странно и экстремально я начала рисовать образ, который в моей голове стал спасением и будущим тёплым домом. В возрасте тринадцати лет я отчаянно влюбляюсь в образ американского актёра. Его экранный персонаж подсознательно напоминал мне отца, но точнее — его полную противоположность: статного, сильного, защищающего мужчину, то есть имел те черты характера, которых мне так не хватало в моём отце. Этот актёр, разумеется, жил в далёкой и недостижимой Америке (к великому сожалению, сейчас его уже нет в живых).

Я не помню, где и как тринадцатилетний подросток сумел раздобыть его адрес, но я много писем писала ему. Отправляла их через обычную почту, обязательно с уведомлением о вручении, чтобы обратно приходил квиток с его личной подписью. И вот в один прекрасный день почтальон принёс мне заветное уведомление, на котором стоял его автограф и приписка: «Для Натальи». В тот момент мне казалось, что я стала на шаг ближе к своей мечте об абсолютной защите. Да, я трезво понимала, что океан — это другая планета, но мне жизненно необходимо было зацепиться за эту иллюзию безопасности.

Но этот голливудский импульс был далеко не последней попыткой сбежать в иллюзорный тёплый дом — туда, где, как мне казалось, жили мой внутренний стержень и безопасность. В 20 лет я самостоятельно нашла международную компанию, которая обучала студентов языку, профессии и трудоустривала за рубежом в лакшери-сфере. Таким образом, моя первая серьёзная работа оказалась на Мальдивских островах, в пятизвёздочном отеле премиум-класса, принадлежащем знаменитой американской сети Starwood.

Я начинала свою карьеру с позиции обычной официантки и продолжала расти в этой сфере дальше. Ради этого прорыва мне пришлось оставить колледж, в котором я училась, и полностью переписать свои планы. Моя мама была категорически против этой поездки, она не соглашалась с моим выбором, но я сделала этот смелый шаг. Я уехала.

Вопрос: откуда во мне было столько храбрости? И откуда такая внутренняя уверенность? Интересное сочетание страха и силы, не правда ли? Чуть позже я обязательно вернусь с Вами к этой теме.

Возвращение домой: холод реальности

Однако, даже находясь на райских островах, вращаясь в люксовом сегменте, общаясь со знаменитостями мирового масштаба и регулярно слыша комплименты о моей смелости и привлекательности, я всё равно оставалась глубоко несчастной. Моя чёрная пустота никуда не уходила. Она не бросала меня ни на минуту, продолжая изнутри разъедать душу. С огромной, ненасытной жадой я заглядывала в глаза людям, пытаясь отыскать в них подтверждение собственной ценности. Мне жизненно необходим был чужой вердикт: «Наташа, ты классная. Ты крутая. Ты имеешь право быть».

Но увы. Вернувшись с Мальдивских островов обратно домой, я получила новый удар. Я не услышала от отца и братьев ни одного доброго слова. Никакой положительной обратной связи — только упреки, холод и грязь. Мои двоюродные братья по неизвестной мне до сих пор причине и вовсе отказались со мной общаться. У меня есть свои взрослые догадки на этот счёт, но я давно простила их, отпустила эту ситуацию и искренне желаю им только добра и счастья.

Сейчас я перехожу на совершенно новую, осознанную стадию в отношениях с отцом — стадию тотального прощения. Для чего это нужно? Исключительно для того, чтобы освободить собственную душу. Чтобы полностью очистить свой внутренний лист от застарелых обид и написать на нём принципиально новый сценарий своего «Я». Я больше не хочу держать в себе тяжёлый груз обид на людей, которые когда-либо ранили меня.

Запомните одну гениальную и очень точную фразу: **вас невозможно обидеть, если вы сами на это не среагируете.**

Обида — это всегда Ваш личный выбор. Когда Вы даёте реакцию, Вы добровольно разрешаете другому человеку причинить Вам боль. Если Вы забираете у него это разрешение — Вы становитесь неуязвимыми.

Эта детская пустота преследовала меня на протяжении всей жизни, создавая постоянный внутренний дискомфорт. Она заставляла меня искать контакты с людьми. У меня практически не было близких друзей, хотя при этом я всегда обладала врождённым, редким талантом общения. Я никогда не видела ограничений в коммуникации, не чувствовала себя скованной в социуме и всегда искренне хотела открываться миру. Но за этой внешней лёгкостью скрывалась вечная неудовлетворённость и самый страшный паттерн моего характера — желание угодить людям. Я панически боялась быть «не такой как все» в глазах совершенно посторонних мне лиц, и мне было невыносимо тяжело отстоять себя.

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.