

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ИСТОРИЯ О ЖЕНЩИНЕ,
КОТОРАЯ СНОВА
ВЫБРАЛА СЕБЯ

Я выжила.
Я ушла.
Я стала
собой.

Я, КОТОРОЙ БОЛЬШЕ НЕ БЫЛО

*Я не потерялась.
Я возвращалась.*

Мои желания:
☒ Тело
☒ Красота
☒ Свобода
☒ Деньги
☒ Любовь
☒ Я

18+

Александра Левченко
**Я, КТОРОЙ БОЛЬШЕ НЕ
БЫЛО. Я не потерялась.
Я возвращалась.**

«Автор»

2026

Левченко А.

**Я, КОТОРОЙ БОЛЬШЕ НЕ БЫЛО. Я не потерялась. Я
возвращалась. / А. Левченко — «Автор», 2026**

«Я, которой больше не было» — откровенная история женщины, которая дважды потеряла себя и дважды нашла силы вернуться. Когда-то она мечтала о свободе и яркой жизни, но оказалась в браке, полном страха, унижений и насилия. Ради себя и детей ей пришлось научиться самому трудному — уходить, когда кажется, что идти некуда. Казалось, всё страшное позади. Любящий муж, дети, собственный дом, счастливая семья. Но однажды пришло пугающее осознание: «У меня есть всё. Кроме самой себя». Оказывается, потерять себя можно не только рядом с тем, кто тебя разрушает, но и среди тех, кого искренне любишь. Это честная история о боли и свободе, материнстве, чувстве вины, личных границах и праве быть неудобной. О том, как перестать соответствовать чужим ожиданиям и снова научиться слышать собственные желания. «Я не потерялась. Я возвращалась».

© Левченко А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Я, КОТОРОЙ БОЛЬШЕ НЕ БЫЛО. Я не потерялась. Я возвращалась.

Пролог

У меня есть все, о чем я когда-то мечтала. Дом — полная чаша. Дети. Любящий и заботливый муж. Строительство собственного дома. Семья, которую я так хотела. Жизнь, к которой я шла и которую когда-то представляла своим счастьем. Но однажды утром я проснулась и подумала: «Я живу не свою жизнь».

Не потому, что она была плохой. Наоборот. Со стороны она казалась идеальной. И именно это пугало меня больше всего. Я лежала и думала о том, что сейчас встану и начну решать очередные задачи. Полдня буду думать, что приготовить. Вторую половину дня проведу у плиты. Всех накормлю, уберу, организую, напомню, позвоню, проконтролирую. Я поймала себя на совершенно неприятной мысли: **Все члены моей семьи живут свои жизни, а я стала удобным приложением к ним.** Я решаю задачи всех членов семьи так, будто я не участник этой семьи, а их личный ассистент.

У каждого есть свои дела, свои желания, интересы, свое время. А у меня — семья. И вроде бы в этом нет ничего неправильного, но я не находила во всем этом себя. Где была я? Казалось бы, у меня существовали свои маленькие ритуалы, которые я так любила. Например — завтракать в одиночестве. Когда все расходились утром по своим делам, я включала «Релакс FM», варила кофе, не спеша завтракала, листая ленту инстаграма. Когда-то это было обычным делом, а в какой-то момент превратилось в роскошь, которую я почему-то не могла себе позволить. И тогда я впервые увидела то, чего я раньше не замечала. Я была активным участником жизни каждого человека в своей семье. Я знала, кому что нужно. Что купить, что приготовить, что решить, о чем напомнить. Я присутствовала в жизни всех, **но меня самой в моей собственной жизни не было.** И вот тогда я поняла: **я потеряла себя.**

Самое странное, что я долго не могла объяснить себе, почему мне плохо. У меня ведь все есть. И эти мысли заставляли меня чувствовать себя еще более виноватой. Как можно быть несчастной, когда у тебя есть семья, дети, муж, дом и все то, о чем другие женщины мечтают? Как можно сказать: «Мне плохо», когда вроде бы объективных причин для этого нет?

Можно. Потому что иногда женщина теряет себя не тогда, когда у нее отнимают все, а тогда, когда она постепенно отдает все сама. Сначала свое время. Потом желания, свои интересы, право на отдых, право сказать «нет» и, в конце концов, право хотеть чего-то для себя. И однажды, просыпаясь утром, понимает: **«Я есть у всех, кроме себя».**

Для меня такое утро и стало началом. Не красивым началом новой жизни. Не моментом, когда я все поняла и на следующий день стала счастливой. Это было только первое честное признание: **со мной что-то не так.** Я искренне считаю: важно не бояться признать это. Не нужно делать вид, что все хорошо. Не нужно благодарить судьбу за «полную чашу», если внутри этой чаши тебе нечем дышать. Иногда первый шаг к новой жизни начинается не с решения. Он начинается с честного признания: **«Мне плохо. Я потеряла себя. И я хочу понять, куда я исчезла».**

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.