Жанна Ромазанова

Ты живешь в долг



Жанна Ромазанова

Ты живёшь в долг

«Автор»
2026

Ромазанова Ж. К.

Ты живёшь в долг / Ж. К. Ромазанова — «Автор», 2026

"Ты живёшь в долг. Докажи, чего ты стоишь" — эту фразу герою сказала бабушка, когда ему было тринадцать. Он поверил — и тридцать лет жил по чужому счёту: выслуживал любовь, прятал настоящее "я" в комнатах с надписями на дверях, репетировал парадную версию себя даже перед собственной семьёй. Пока развод, дети и разговор с матерью не показали ему: счёт, который он оплачивал всей жизнью, никогда не был настоящим.Это исповедь человека, который осмелился закрыть долг, который ему никто не давал. Собирательная психологическая повесть — о том, как наследуется невысказанное, и как оно перестаёт наследоваться.

© Ромазанова Ж. К., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Исповедь 6
Ценой дороги 7
Комнаты 8
Внешнее "Я" 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Жанна Ромазанова
Ты живёшь в долг

Ты живёшь в долг
Собирательная психологическая повесть,
основанная на психологических консультациях.
Все герои вымышленные, но их переживания — нет.
Ромазанова Жанна
практикующий психолог в КПТ-подходе

Содержание
Обновите поле: щёлкните по нему правой кнопкой мыши → «Обновить поле».

Исповедь

Ребёнку не дают аванс на жизнь.
Ребёнку дают жизнь.
И это не ссуда — это дар,
а дар не возвращают.
Он просто становится тобой.
Ребёнку дают жизнь.
И это не ссуда — это дар, а дар не возвращают.
Он просто становится тобой.

Ценой дороги

Иногда послания из детства несут целую систему координат — как и куда двигаться в жизненном пространстве, с какой скоростью, и сколько нужно будет заплатить, чтобы тебе позволили пользоваться дорогой жизни.

Мне это объяснили, когда мне было тринадцать. Сказала не мать. Сказала бабушка — папина мама. И, наверное, поэтому слова с той медлительностью, с какой растёт дерево, прорастали во мне десятилетиями: от родной крови звучит не указ, а закон природы.

«Ты живёшь в долг. Ты пока ничего хорошего не сделал, и всё, что мы тебе даём — одежду, учёбу, жильё — ты получаешь не потому, что заслужил, а потому, что внешне похож на отца. Не умом, конечно, — в ум ты пошёл в мать. Внешностью — и за это тебе, как бы… авансом. Хороший человек — это ещё не профессия. Докажи, чего ты стоишь».

Мне было тринадцать. Я только вступал в тот возраст, когда человек впервые слышит себя изнутри и хочет, чтобы его услышали снаружи. И именно в этот момент, в самый хрупкий момент становления, кто-то поставил подпись под приговором, которого я не заслужил и не оспаривал. Тринадцать лет — это возраст, когда у ребёнка ещё нет внутренней опоры, поэтому он берёт её извне. И если извне приходит не любовь, а счёт — он принимает счёт за опору. Так я и сделал.

Психологи называют это интроекцией: чужая мысль, проглоченная целиком, без зубов, без переваривания, становится собственной. Я не понял тогда, что бабушка говорит о себе. Я понял, что так устроен мир. Что существование — это кредит, который взял за тебя кто-то другой, и теперь ты должник по факту рождения.

Бабушка была женщиной необыкновенной — но не той ласковой необыкновенностью, которой награждают бабушек. В ней жила странная, холодная величественность. Она могла войти в комнату так, будто комната обязана ей своим существованием. Говорила мало, но каждое слово падало, как печать на документ. Рядом с ней любая живость казалась неприличной.

Сегодня я понимаю: это была не сила. Это была броня — сшитая из страха бедности, из необходимости всю жизнь что-то доказывать миру, из усталости человека, который никогда никому не позволял себя увидеть. Она не могла дать мне то, чего не имела: безусловного принятия. Она могла дать только условия. И она их выдавала — щедро, обстоятельно, с полным перечнем требований.

Мою мать она не любила. После развода родителей не любила тем особым, вязким способом, когда человека не ругают — его растворяют.

«Болотная порода», — говорила она о маме и о всей маминой родне. И я, её внук, наполовину состоял из этой породы. Наполовину — ничто. Психика ребёнка не умеет оперировать половинами: если половина меня ничто, значит, весь я под вопросом. Так из частного отношения одной женщины к другой родилось моё пожизненное ощущение дефекта.

Папа принимал её суждения обо всём — обо мне в том числе — без возражений. Кто я такой, чтобы спорить с человеком, который его поднял? В этом было и его узничество. Я понял это много позже, когда читал о трансгенерационной передаче: непрожитые травмы не исчезают — они переезжают. Бабушка когда-то тоже жила в долг: перед своими родителями, перед своим временем, перед своим страхом. Я был не должником по рождению. Я был складом, на который она свезла всё своё непрожитое. И папа — тоже.

Комнаты

У меня было простое решение: соответствовать.

Я не жил с отцом, и наши встречи были короткими, ярко подсвеченными парадами. Я рассказывал, что всё могу, всё умею, что в школе у меня хорошие оценки. Я приукрашивал себя — тщательно, как красят подъезд перед приездом комиссии: не для того, чтобы жить красивее, а чтобы не заметили трещины.

Психологи называют это ложным Я — ложной самостью. Ребёнок, которого любят условно, учится показывать не себя, а версию себя, за которую платят. Это гениальная детская адаптация и взрослый приговор: адаптация, которая сработала в детстве, работает и в сорок — уже против тебя. Ложное Я никогда не отдыхает. Оно обязано быть блестящим всегда, потому что за ним — пустота, и пустота не должна проступить.

Но трещины росли. Настал период, когда я перестал успевать в школе. Мои реальные результаты перестали совпадать с легендой, и приукрашивание незаметно перешло во враньё. Я безумно боялся разоблачения. Выдавая себя не за того, кого хотели во мне видеть, я жил в постоянном напряжении — и каждый приезд к отцу был всё более дорогой постановкой: стоять прямо, говорить уверенно, ни в коем случае не показать, что я — просто усталый мальчишка, которому трудно.

Такое поведение разрушает медленно и аккуратно, как ржавчина. Во мне нарастало напряжение, я всё больше уходил в развлечения — не потому, что было весело, а потому, что там не было комиссии. Это, кстати, одна из самых честных улик детской травмы: человек бежит не к чему-то, а от чего-то, и то, куда он бежит, всегда тише и безопаснее того, от чего бежит. А потом меня разоблачили. Оценки, учитель, звонок — мелочи, из которых собрался крах.

Для бабушки это был не повод для тревоги о подростке. Это был повод.

Повод отработать на мне всё, что она носила в себе, — где она одновременно и следователь, и добродетель, а папа — судья. Вердикты суда, разумеется, всегда были не в мою сторону. Я понимаю теперь, что суд этот был недействителен с самого начала: у ребёнка нет защиты, у ребёнка нет адвоката, и обвинение держится на одном обвинителе. Но тринадцатилетний не знает процессуального права. Он знает только: это правда, раз так сказали.

С того момента моё Я начало прятаться. Оно строило в моей голове комнаты и жило в них, выходя наружу только в парадной форме. Комнат было много, и у каждой была надпись на двери:

«Папу не огорчай».

«Ты не аналитик, конечно. Как папа».

«Если бы не я, ты был бы сейчас дворником».

«Вот тебе деньги. Без папы ты всё равно ничего не заработаешь».

«Жить будешь там, где скажут. И так спасибо скажи».

«Как ты одет? Вот тебе вещи от дорогих марок. В простой одежде ты не соответствуешь статусу».

«Давай, покажи, чего ты стоишь. Ты живёшь в долг».

«Всё ждёшь от отца денег, помощи, одежды, а сам даже не благодарный. Нам твоя помощь не нужна — мы сами справимся. Себе помоги».

«Без отца ты никто. Это он тебе всё дал».

Я выучил эти комнаты наизусть. Я жил в них. И главное открытие зрелости состоит в том, что эти комнаты я строил сам. Бабушка дала только чертежи. Строил — я. Кирпич за кирпичом, всю жизнь. В этом есть и ужас, и единственная настоящая надежда: всё, что я сам построил, я могу сам и разобрать.

Внешнее "Я"

Пока моё настоящее Я пряталось по комнатам и блуждало там в темноте, моё внешнее Я вело на удивление успешную жизнь.

Оно закончило школу — и университет. Оно устроилось на работу и построило карьеру, о которой коллеги говорили с уважением. Оно женилось.

Родились дети. Оно побывало за границей, научилось многому, многим даже помогло — деньгами, советом, временем.

Со стороны — человек, которому можно позавидовать.

Но всё это было в долг. Я проживал свою жизнь как человек, живущий в чужой квартире с чужой мебелью: осторожно, не оставляя следов, в ожидании, что однажды придут и скажут — а теперь освободи, ты жил здесь незаконно.

Это состояние имеет имя — синдром самозванца, — но у меня оно было глубже клинической формы. Самозванец боится, что его разоблачат. Я был уверен, что уже разоблачён, навсегда, приговор в силе, и вся жизнь — это отсрочка исполнения. Мне всю жизнь казалось, что всё это не моё. Что за всё это я никогда не расплачусь. Что я виноват по определению — не в поступках, а в самом факте существования, оплаченного чужим трудом и чужими амбициями.

Тут я должен сказать о стыде, потому что стыд — это цемент всех тех комнат. Вина говорит: я сделал что-то плохое. Стыд говорит: я и есть что-то плохое. Вину можно искупить поступком. Стыд не искупается ничем — он требует не поступка, а исчезновения. Поэтому человек, живущий в стыде, может безукоризненно трудиться всю жизнь — и всё равно чувствовать себя неоплаченным. Он платит не за дела. Он платит за право существовать. А право существовать не купишь никакими достижениями — оно либо есть, либо его посеяли в тебе другие люди.

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.