Евгения Царева

Тиран, которому я верю

РОМАН-ДНЕВНИК



Евгения Царева

Тиран, которому я верю

https://litres.ru/74709978
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — приглашение в кабинет психолога. Вы увидите сессии изнутри: как героиня входит, садится, молчит, злится, вспоминает. Между встречами она пишет дневник — честный, колкий, растерянный — и постепенно учится отстаивать границы. Парень, мама, начальники, друзья: она называет имена тех, кто её тиранит, и шаг за шагом освобождается от чужих требований. Но давление не уходит. Оно просто меняет лицо. Роман о терапии, дневниках и о том, как трудно услышать собственный голос, когда весь мир говорит громче. Для тех, кто хочет не прочитать историю, а прожить её — сессия за сессией, страница за страницей.

Содержание

Глава 1 4
Глава 2 8

Евгения Царева
Тиран, которому я верю

Глава 1

Помощник поздоровался с Анной и пригласил её в кабинет. Она вошла, остановилась у кресла и села на самый край. Кресло было глубоким, мягким, но Анна словно не решалась занять в нём больше места, чем требовалось. На столике стояли стакан воды и коробка бумажных салфеток. Психолог вошла следом.

— Здравствуйте, Анна.

Она поставила на стол песочные часы и устроилась в соседнем кресле, закинув ногу на ногу.

— Что вас ко мне привело?

Анна положила сумку на колени и сцепила руки поверх неё.

— Я, если честно, даже не знаю, что нужно говорить.

— Вы просто начните, а дальше мы вместе решим, что из этого для вас действительно важно.

Анна задумалась, словно пыталась найти правильный ответ, но потом всё-таки заговорила:

— Я хочу измениться, но не знаю, что мне нужно сделать.

Она замолчала. Психолог не стала торопить её.

— Понимаете, я живу не одна. У меня есть молодой человек. Вчера мы ехали в машине, и я чувствовала какое-то напряжение. Я спросила его, всё ли в порядке. Он сказал, что нет смысла разговаривать, потому что я всё равно ничего не делаю, чтобы измениться. Потом мы молча доехали до дома.

Анна начала теребить ручку, лежавшую на столе.

— А что было до того, как вы сели в машину? Расскажите, как проходил ваш день.

— Мы договорились поужинать. К тому, момента, как я приехала в ресторан, Дима уже заказал мне овощи и рыбу. Я спросила: «Ты уже заказал? Я хотела выбрать сама». Спокойно, без претензий. Но он обиделся. Сказал, что хотел обо мне позаботиться, а я опять всем недовольна. Потом я пыталась что-то у него спросить, но он отвечал односложно. Мы ели почти молча.

Психолог сделала несколько записей в блокноте. Анна выдохнула и немного глубже откинулась на спинку кресла.

— Что вы почувствовали, когда он сказал, что проявил заботу, а вы опять чем-то недовольны?

— Не знаю… Наверное, сначала возмущение. А потом вину.

— Почему?

Анна посмотрела на свои руки.

— Ну ведь правда. Он заказал мне еду, чтобы мне не пришлось ждать, а я вместо благодарности начала задавать ду-

рацкие вопросы.

— Почему вам кажется, что ваши вопросы дурацкие?

— Потому что они не имеют смысла. Зачем было спрашивать? Я могла просто поесть и не устраивать из этого проблему. Вообще, не должна была ничего говорить.

Она произнесла это уверенно, будто давно знала ответ. Но в голосе слышалось сомнение, которое не вязалось с категоричностью её слов. Песок в часах почти закончился. Психолог закрыла блокнот.

— Анна, я хочу рассказать вам, как будет проходить наша работа, чтобы вы могли решить, хотите ли продолжать встречи со мной. Вам нужно будет вести дневник: записывать события, которые вызывают сильные эмоции, и описывать, что именно вы чувствовали. Важно фиксировать не только то, что происходило, но и ваши реакции — мысли, чувства, ощущения в теле. Иногда в разговоре сложно сразу вспомнить подробности. Записи помогут нам возвращаться к ситуации и разбираться в ней.

— Хорошо. Я вас поняла.

— Тогда до свидания, Анна.

Анна поднялась, взяла сумку и вышла из кабинета. Уже за дверью она вспомнила, что не записалась на следующую встречу. И подошла к администратору.

— Извините. Я забыла записаться на следующую неделю.

— Ничего страшного. Вы можете записаться здесь.

ДНЕВНИК. ЗАПИСЬ 1 Я не знаю, что писать. Мне сказали, что надо, и я пишу. Не знаю, что хочу написать здесь. Мыслей сегодня нет. И событий, которые вызвали бы у меня какие-то эмоции, тоже нет.

ДНЕВНИК. ЗАПИСЬ 2 Сегодня на работе был тяжёлый день. Я пришла домой очень уставшая, даже не стала раздеваться, просто села на диван. Дима подошёл и спросил, почему я не раздеваюсь. Я сказала, что устала. Он усмехнулся: «Да. Устала сидеть в офисе. А я на своей работе не устал». И ушёл на кухню греть еду. Я разделась, пошла ужинать. Весь ужин говорили о том, как у него дела на работе.

ДНЕВНИК. ЗАПИСЬ 3 Попросила подругу съездить со мной выбрать платье на корпоратив. Она сказала, что занята и у неё другие планы. Я к ней приезжаю днём и ночью, когда ей плохо, а у неё для меня нет времени. Рассказала Диме. Он сказал, что я сама виновата: позволяю так с собой общаться, срываюсь к ней по поводу и без... И что меня не ценят, потому что я сама себя не ценю. Может, он и прав...

Глава 2

Психолог уже ожидала в кабинете. Анна зашла и села на край кресла, положив сумку на колени.

—Здравствуйте, Анна. Как прошла ваша неделя?

— Нормально, в целом неплохо.

— Было ли что-то, что особенно волновало?

— Не знаю, может, ничего и не было.

— Давайте, мы почитаем ваш дневник?

Анна протянула тетрадь сразу, даже не открывая. Психолог читала молча. Анна почему-то засмотрелась на руки, переворачивающие страницы.

— Я заметила, что вы очень часто обращаетесь к Диме. Что вам бы хотелось от него слышать?

— Наверное...поддержку.

— « Поддержка» — это очень размыто. Чего конкретно вам хочется?

— Чтобы не говорил, что я сама виновата.

Психолог кинула и что-то записала в свой блокнот .

— Анна, как часто вы испытываете чувство вины?

— Всегда.

— А вы помните когда это началось?

— Еще в школе. В восьмом классе. Мне было четырнадцать. В тот день я плохо себя чувствовала, а надо было си-

деть на уроках. Я подошла к учительнице и сказала об этом. В ответ услышала, что я всё выдумываю и что из школы меня никто не отпустит. Позже на уроке меня вызывали к доске.. Я встала и меня повело, я оперлась на парту и попыталась прийти в себя. Учительница сказала, что это прекрасная актерская игра, когда не выучил урок. В этот момент потеряла сознание. Вечером я все рассказала маме. Она это так не оставила, написала жалобу в прокуратуру.. Из-за этого началась проверка всех преподавателей в школе. Было много проблем. После того, как все закончилось, учителя недолюбливали меня до конца школы. И я всё время думала: если бы я тогда не рассказала маме, всё было бы хорошо.

Анна сжала ручки сумки. Ремень врезался в ладонь.

— Что вы чувствовали в тот момент?

— Сначала обиду, что мне не поверили. Затем спокойствие, ведь мама была рядом, а потом…

— А потом?

Анна смотрела в на песочные часы. Песок в них почему-то стоял.

— Что я дура.

— Почему вы дали себе такую оценку?

— Из-за какой-то глупости я всё испортила.

— А что было бы, если бы вы не рассказали маме?

— Всё было бы хорошо.

— Хорошо для кого?

— Для всех.

Анна отпустила ремень и сложила ладони на колени. Ровно, одну на другую, будто пыталась взять себя в руки.

— Анна, а что было бы хорошо для вас?

Анна молча посмотрела на дневник, лежащий между ними.

ДНЕВНИК. ЗАПИСЬ 4. Мне сегодня дали задание замечать, чего хочу я. На работе коллега попросил доделать за него отчёт. Я сразу сказала да. А потом дошло — я этого не хотела. Теперь сижу и разбираюсь с чужим отчетом.

ДНЕВНИК. ЗАПИСЬ 5. Вчера пришла с работы, Дима сказал: собирайся, у нас бизнес-встреча. Я ответила, что устала и хочу остаться дома. Дима начал: В смысле? Как я буду выглядеть перед своими коллегами, все придут парами, а я один. Я уступила. Мы пробыли там до двух ночи. Теперь сижу на работе и чувствую себя отвратительно. Почему я опять не осталась дома? Какая мне разница, как он выглядит перед своими друзьями, если ему всё равно на то, что я устала.

ДНЕВНИК. ЗАПИСЬ 6. Сегодня я попросила Диму купить мне пломбир. Он принёс другое мороженое. Опять. Я спросила, почему он взял другое. Он начал говорить, что я взял мне вкусное, дорогое мороженое, а я опять всем недовольна! И тут я не выдержала… Стала кричать: Почему ты

никогда меня не слушаешь? Тебе не интересно, чего я хочу. Он ответил, что я всегда преувеличиваю. Тогда я схватила дневник и стала показывать ему, что все записываю. Он сказал, что я не в себе, и ушёл. Я перечитала весь дневник. Я не преувеличиваю. Так и есть.