НИКА ВЕЙЛ

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ИДЁТ



Ника Вейл

Женщина, которая идёт

https://litres.ru/74718244
SelfPub; 2026

Аннотация

Иногда привычная жизнь рушится, а вместе с ней — и представление о себе.

После рождения сына я столкнулась с тем, к чему не была готова: одиночеством, усталостью, предательством и потерей доверия. Я пыталась быть хорошей матерью, заботливой женой и сильной женщиной. Но постепенно перестала замечать саму себя.

Это честная личная история о материнстве, отношениях, боли и возвращении к себе.

Это не история о том, как однажды стать счастливой. Это история о том, как продолжать идти, даже когда ещё не знаешь, куда приведёт дорога.

Содержание

Пролог. Опора 5
Часть I 6
Глава 1. Женщина, которой я хочу стать 7
Глава 2. Я не справлюсь 9
Глава 3. Когда забота о себе кажется предательством 13
Часть II 16
Глава 4. Хорошая жена 17
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Ника Вейл

Женщина, которая идёт

Это личная история о материнстве, отношениях и возвращении к себе. События описаны так, как их помнит и воспринимает автор.

Книга не заменяет профессиональную психологическую или медицинскую помощь.

© Ника Вейл, 2026 The Quiet Door Studio

Пролог. Опора

Я почему-то долго думала, что опора — это человек, который никогда не падает.

Теперь я думаю иначе.

Опора — это место, куда можно вернуться после падения. И однажды я обнаружила, что таким местом могу быть я сама.

Часть I

Когда всё рушится

Глава 1. Женщина, которой я хочу стать

Сыну почти год. Через три дня у него первый день рождения. Сейчас мы в Турции, скоро возвращаемся домой, а уже на следующий день будем праздновать.

За этот год внутри меня будто всё перестроилось. Я вспоминаю, как оказалась посреди руин собственных мечтаний и ожиданий.

Мне казалось, что у меня есть определённая жизнь. Отношения с мужем, которые в последнее время были почти идеальными. Мы были близки. Я чувствовала себя любимой.

А потом произошло предательство.

И всё рухнуло.

Я осталась одна в своей боли. Одна в своей усталости. А потом пришла депрессия. И вместе с ней — нежелание жить.

Нет, я не развелась. Мы не разошлись. Мы продолжали жить вместе, только будто в разных мирах.

Мне всё время хотелось чем-то или кем-то заполнить свою жизнь. Мне было невыносимо оставаться с собой.

Особенно ясно я помню тот Новый год.

Обычно в этот день у нас собирается несколько семей — родные, дети, шум, еда, праздник. Но в тот год грипп свалил мужа. Мы с ребёнком изолировались от него в другой ком-

нате и спали на диване.

Наверное, в каком-то смысле так было даже проще. Не нужно было праздновать и делать вид, что мне весело. Но именно тогда я особенно остро почувствовала своё одиночество.

На руках четырёхмесячный малыш. Колики. Начинают резаться зубы. Ужасно неудобный диван.

За стеной больной муж, которому тоже нужна помощь. Я заходила к нему в маске, приносила то, что нужно, потом мыла руки и возвращалась к ребёнку.

За окном взрывались салюты. Я слышала радостные крики людей.

А я сидела с ребёнком на руках и думала только о том, как мне плохо.

И ещё ужасно злилась на мужа за то, что он был неосторожен и контактировал с больными, когда у нас дома маленький ребёнок.

Глава 2. Я не справлюсь

Единственное, что хоть немного заполняло чёрную дыру внутри меня, — еда. Я ела постоянно. И постоянно себя за это ругала. Легче от этого, конечно, не становилось.

Разговаривать с кем-то не хотелось. Зато я продолжала сидеть в телефоне и смотреть на идеальных мам, которые всё успевают, прекрасно выглядят и будто со всем справляются. Смотреть на них было невыносимо.

Но я всё равно смотрела.

Интимной жизни почти не осталось. От депрессии и усталости у меня просто не было желания. И даже тогда вместо того, чтобы пожалеть себя, я начала бояться, что так потеряю мужа.

Ему ведь нужен секс. А я не даю.

Сейчас мне странно это вспоминать. Мне самой было настолько плохо, а я всё равно думала о том, как позаботиться ещё и о его потребностях.

Я винила себя за всё сразу. За то, что не успеваю делать дела по дому. За то, что не ухаживаю за собой. За то, что ребёнок плачет. За то, что я устала.

Я чувствовала, что выкладываюсь из последних сил, а этого всё равно недостаточно. В какой-то момент мне начало казаться, что сыну и мужу будет лучше без меня, чем рядом с вечно недовольной, запущенной и уставшей женщиной.

Но я всё-таки решила попробовать найти помощь.

Я вспомнила, что можно пойти к врачу. Что, возможно, дело не только в том, что я «плохая» или «не справляюсь». Возможно, мне действительно нужна помощь.

Я написала в семейный центр письмо:

«Я не справляюсь и нуждаюсь в помощи».

И легла спать в ту новогоднюю ночь.

Наверное, это был один из первых моментов, когда я не попыталась убедить себя потерпеть ещё немного. Я просто признала: сама я уже не вывожу.

Ответа я ждала неделю. Потом мне предложили запись ещё через неделю. Я согласилась. В те дни я держалась за мысль, что скоро мне помогут.

Наконец наступил день приёма. Но меня принял не врач. Это был мужчина, который консультировал по поводу душевного состояния.

Я рассказала ему, что со мной происходит. Открылась. Плакала.

А он сказал, что не может меня понять и что мне нужно поговорить с женщиной — той, которая сама рожала, кормила, заботилась о ребёнке.

Я вышла оттуда совершенно разбитой.

Мне и так было невероятно трудно обратиться за помощью. А теперь мне предлагали найти её ещё где- то самой. В состоянии, в котором даже обычные вещи уже казались неподъёмными.

Муж забрал меня оттуда. Я просто плакала. И сказала ему, что не хочу жить. Его это напугало. Но мне всё равно казалось, что он не понимает, что со мной происходит.

А потом вместо сочувствия к себе в голове снова появилась вина.

«Я неблагодарная».

Беременность прошла хорошо. Роды тоже. У меня здоровый ребёнок. Полная семья. Вроде бы всё хорошо.

А я жалуюсь.

Зачем я вообще такая нужна?

На следующий день позвонила сестра. Я рыдала ей в трубку и пыталась объяснить, насколько мне плохо. Она начала сама обзванивать центры, где могли бы помочь.

Мест не было. Очереди огромные.

А я уже не хотела бороться. Не хотела снова кому-то звонить, рассказывать, объяснять, доказывать, что мне действительно нужна помощь.

Со стороны всё выглядело гораздо проще: молодая мама просто устала и не высыпается.

А потом ещё одна мысль: «Сын всё это чувствует. Поэтому и плачет. Перестань».

И снова вина. Ещё один удар.

Потом мне снова позвонили из семейного центра и записали на приём.

На этот раз я уже не плакала. У меня просто не осталось на это сил. Не было эмоций. Не было жизни.

Мне назначили лечение. Началась психотерапия.

Через какое-то время боль начала становиться тише. А терапия, наоборот, иногда вытаскивала наружу то, что я так долго пыталась затолкнуть поглубже.

Я перестала употреблять слово «невыносимо». Повторяла себе: если я всё ещё здесь и продолжаю это выносить — значит, каким-то образом выносимо. Тогда эта мысль помогала мне держаться.

Болезненные разговоры давались трудно. Но я говорила о себе. Пыталась себе помочь. Принимала помощь. Я наконец делала что-то для себя.

Это давало мне немного сил.

Но этого всё ещё было очень мало.

Глава 3. Когда забота о себе кажется предательством

Грудное вскармливание мне не давалось. Сын плохо брал грудь. Молока не хватало. Грудь постоянно болела.

Но вместо того, чтобы подумать, как облегчить своё состояние, я снова ругала себя.

«Ты нервничаешь — поэтому нет молока».

«Ты ленишься».

«Ты всё делаешь неправильно».

Если у меня не получалось кормить так, как «должно», значит, я просто плохо старалась.

Однажды вечером муж уехал к родителям помочь им с чем-то. Я осталась дома с ребёнком. У меня была температура. Сын капризничал. Грудь воспалилась и стала твёрдой как камень. Мне было ужасно больно.

Муж уже закончил свои дела, но остался у родителей посидеть и поговорить.

И тогда меня просто сорвало.

Я позвонила ему и, рыдая, кричала в трубку, чтобы он немедленно приехал и забрал ребёнка. Мне нужно было позаботиться о себе.

Я очень хорошо помню этот вечер. Не только боль. Я чувствовала себя неважной. Непонятой. Одинокой.

После того вечера я решилась закончить грудное вскармливание и постепенно перевести сына на смесь. И впервые за долгое время мне стало немного легче.

Но почему решение, которое облегчало жизнь и мне, и моему ребёнку, ощущалось почти как предательство?

Вокруг так много говорили о том, что грудное молоко — лучшее, что может дать мама. Что это иммунитет, польза, особенная связь. Что организм женщины сам подстраивается под ребёнка и даёт ему всё необходимое.

А я слышала во всём этом только одно: если ты прекращаешь кормить, ты лишаешь его чего-то важного.

Другие женщины ведь как-то справляются. Почему я не могу?

Я отправила мужа за смесью. Распечатала упаковку. Налила воду. Добавила смесь и дала бутылочку сыну. Он взял её и начал есть с таким аппетитом, что во мне одновременно поднялись два совершенно противоположных чувства.

Облегчение.

Он ест. Он сыт. Мне больше не нужно постоянно переживать, хватает ли ему молока.

И ревность.

Моё молоко он никогда не ел с таким аппетитом.

Я сидела на диване, держала его на руках и кормила из бутылочки. Грудь всё ещё болела. И я плакала. Даже сейчас

мне сложно точно назвать всё, что я тогда чувствовала.

Я переживала ещё и о том, что скажут другие. Родители мужа. Знакомые мамы, которые продолжали кормить грудью. Первое время я даже старалась не говорить, что сын на смеси.

А потом оказалось, что ничего страшного не произошло. Когда меня спрашивали, что он ест — молоко или смесь, я начала отвечать честно.

Правда, говорила об этом таким уверенным тоном, чтобы у собеседника даже не возникло желания высказать своё мнение.

Внутри я всё ещё сомневалась. Но больше не разрешала другим сомневаться в моём решении вместе со мной.

Снаружи я говорила: «Так решила я».

А внутри всё ещё спрашивала: «А я точно не плохая

мать?»

Наверное, тогда я впервые попробовала говорить уверенно, ещё не чувствуя этой уверенности.

Можно сказать, я просто хорошо играла свою роль. А актриса из меня, пожалуй, получилась бы отличная.

Тогда я ещё не знала, сколько таких ролей играю каждый день.

Часть II

Кем я старалась быть для других

Глава 4. Хорошая жена

Кроме роли хорошей матери у меня была ещё одна — идеальная, благодарная и заботливая жена.

Эта женщина старалась никому не доставлять неудобств. Она скорее разорвётся на несколько частей, чем потревожит мужа. Он работает, приносит деньги домой и по ночам спит под крики ребёнка и моё шиканье.

Мне казалось, что я должна быть ему благодарна уже за то, что он рядом.

Ведь со мной, как я тогда думала, было не так уж легко. Я запустила себя. Набрала вес. Почти не хотела секса. Постоянно была уставшей, раздражённой и чем-то недовольной.

В моей голове всё складывалось очень просто: мужчина не перестаёт хотеть секса только потому, что у его жены родился ребёнок. Значит, если я не могу дать ему того, чего он хочет, проблема во мне.

А что получала эта идеальная жена взамен за то, что так старалась ею быть?

Однажды вечером сын довольно быстро уснул. Я пришла в гостиную к мужу. Мне хотелось приблизиться к нему. Хотелось наконец дать ему то, чего, как мне казалось, он так давно не получал.

Я взяла телефон из его рук, чтобы отложить его в сторону и начать целовать мужа.

И увидела переписку на экране.

С другой женщиной. Интимную.

Я бросила телефон в него и ушла к сыну. Внутри будто всё облили кислотой.

Это было предательство.

Он пошёл за мной и начал объяснять. Потом — лгать.

«Это мошенники».

«Это несерьёзно».

«Просто прикол».

А я уже не хотела ничего слушать.

Я сказала ему остаться с сыном, взяла наушники и ушла в другую комнату. Включила музыку так громко, будто она звучала не у меня в ушах, а на весь дом, чтобы никто точно не услышал, как я плачу.

Я лежала на диване, свернувшись в клубок, и обнимала сама себя. Слёзы текли без остановки.

И в тот момент я впервые за долгое время не пыталась быстро успокоиться, собраться или выглядеть нормально. Я просто позволила себе пережить это так, как могла.

Когда я немного успокоилась, вышла, умылась и посмотрела в зеркало. На меня смотрело измученное лицо.

И я подумала:

«Вот она, благодарность. Никому нельзя верить».

Я ушла спать.

Ночь была тяжёлой. Сын часто просыпался и плакал. А я ненавидела мужа за то, что он со мной сделал.

Утром он ушёл на работу. Написал: «Как ты?»

Я молчала. Занималась сыном. Думала.

Потом наконец сформулировала и написала:

«С этого момента между нами нет ничего общего, кроме сына. Я больше не хочу иметь с тобой никаких отношений. Все разговоры — только о нём. Никаких „нас“ больше нет».

Конечно, жизнь не закончилась на этом сообщении. Мы продолжали жить в одном доме.

Он пытался приблизиться ко мне. Покупал одежду, исполнял какие-то мои желания, начал больше помогать.

И это сработало.

Мне до сих пор неловко это признавать, но сработало. Он будто купил себе возможность снова подойти ближе. А я снова поверила, что, может быть, нашу семью ещё можно вернуть.

Я стала мягче.

А потом увидела ещё одну переписку. Уже с другой девушкой.

Только теперь внутри было уже по-другому. Боли стало меньше. Злости — больше. Почти не осталось жалости к себе.

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.