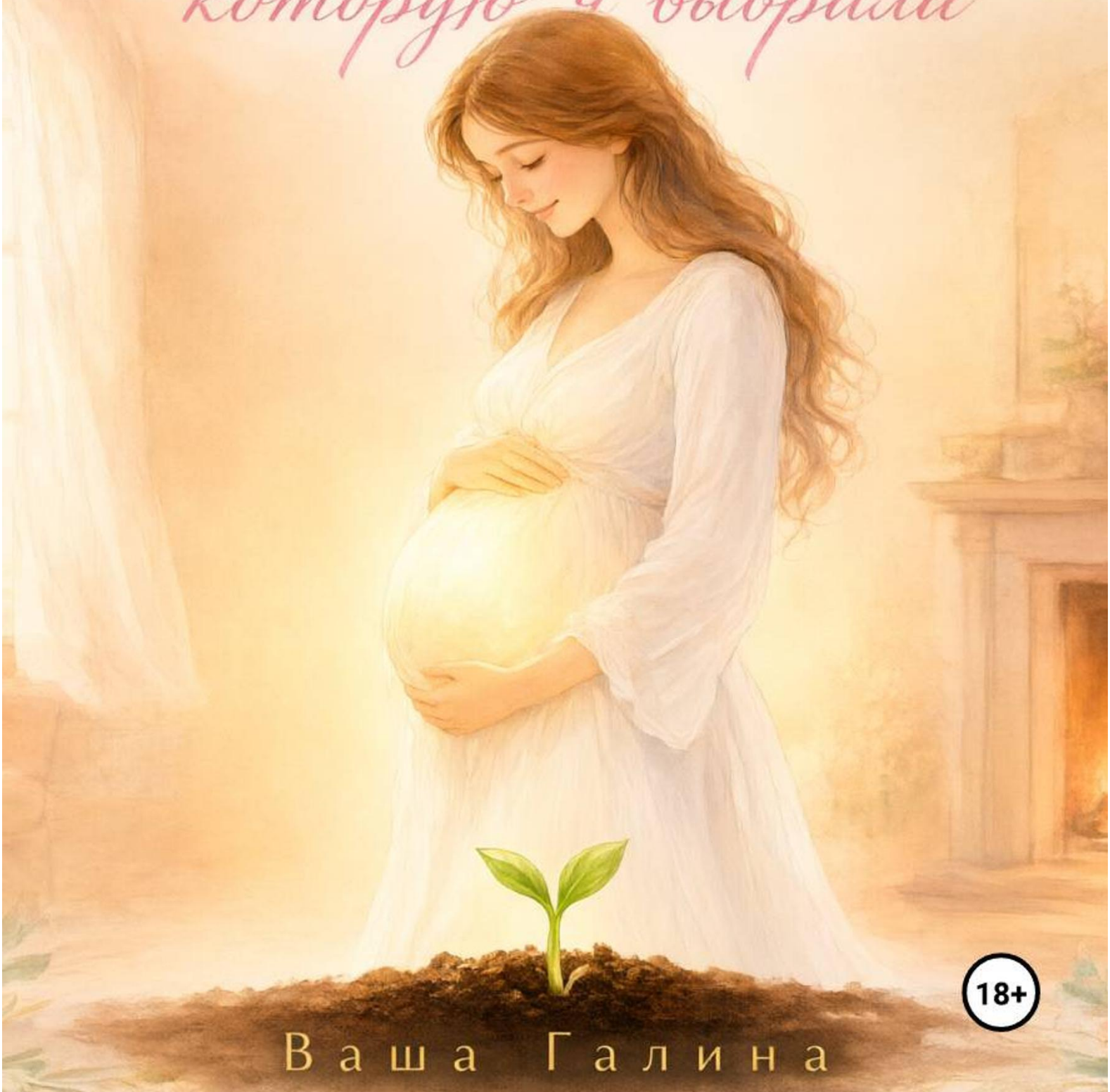
КНИГА СОЗИДАНИЯ

Путь к жизни, которую я выбрала



18+

Ваша Галина

Галина Седина

КНИГА СОЗИДАНИЯ. Путь к жизни, которую я выбрала

«Автор»
2026

Седина Г.

КНИГА СОЗИДАНИЯ. Путь к жизни, которую я выбрала / Г. Седина — «Автор», 2026

Эта книга родилась не в тишине кабинета и не по плану издательства. Она рождалась в 3 часа ночи, когда я не могла уснуть от тревоги. В очередях к врачу, когда я гладила свой живот и шептала: «Мы справимся». Я пишу эту книгу не для того, чтобы сказать вам, как правильно. Я пишу её для той женщины, которая сейчас сидит в ванной с тестом в дрожащих руках. Для той, которая уже записалась на аборт, но ещё не пошла. Для той, которая боится, что не справится. Для той, которая устала быть сильной.Эта книга — о том, как я научилась выбирать жизнь. Не потому что это легко. А потому что только в жизни есть место чуду.Я не идеальна. Я плакала. Я сомневалась. Я злилась. Я боялась. Но я выбрала созидание вместо разрушения. И это изменило всё.Если вы читаете эти строки — вы уже ищете свой путь. Я хочу протянуть вам руку. Не чтобы вести за собой. А чтобы вы почувствовали: вы не одна.С любовью, Галина.

© Седина Г., 2026
© Автор, 2026

Галина Седина
КНИГА СОЗИДАНИЯ. Путь к жизни, которую я выбрала

Глава 1

ГЛАВА 1. ДВЕ ПОЛОСКИ: КОГДА МИР ПЕРЕВОРАЧИВАЕТСЯ

Я помню тот момент так ясно, будто он случился не несколько месяцев назад, а всего лишь мгновение назад. Хотя с тех пор моя жизнь изменилась до неузнаваемости, а мой живот вырос настолько, что я с трудом наклоняюсь, чтобы завязать шнурки на кроссовках – действие, которое раньше я выполняла автоматически, не задумываясь ни на секунду.

Тот день начался как обычно. Серое утро за окном, привычный шум города, еще не проснувшегося окончательно. Я зашла в ванную комнату, включила воду, посмотрела на свое отражение в запотевшем зеркале. В глазах читалась усталость, смешанная с какой-то смутной тревогой, которая стала моим постоянным спутником в последние недели. Я не знала тогда, что эта тревога – лишь предвестник бури, которая скоро перевернет всё с ног на голову.

На раковине лежал тест. Маленькая пластиковая полоска, которая через несколько минут должна была дать ответ на вопрос, который я боялась задать вслух. Мои руки дрожали. Не от холода, нет. От страха. Того липкого, холодного страха, который сковывает желудок и заставляет сердце биться где-то в горле.

Я смотрела на тест, но не могла заставить себя посмотреть на него. Я отвела взгляд, начала механически складывать полотенце, поправлять флакон с шампунем, делать всё что угодно, лишь бы оттянуть этот момент. Я знала, что через три минуты моя жизнь изменится. Независимо от результата. Одна полоска – и жизнь продолжится в прежнем русле, с теми же проблемами, той же работой, той же тревогой, но без этого нового, неизвестного фактора. Две полоски – и всё. Конец старой жизни. Начало чего-то совершенно иного. Страшного. Неизведанного.

Время тянулось мучительно медленно. Каждая секунда казалась часом. Я слышала, как тикают часы в коридоре, как капает вода из крана, как шумит кровь в ушах. И вот, наконец, три минуты прошли.

Я медленно, словно во сне, подняла глаза.

Две полоски.

Яркие. Четкие. Неоспоримые.

Мир вокруг словно остановился. Звуки исчезли. Время замерло. Я смотрела на эти две линии, и внутри меня всё сжалось в тугой комок. Первая мысль, которая пронзила мозг, была о радости, о чуде жизни. Я была счастлива и сказала близкому человеку и он порадовался. Но потом пришел страх. Огромный, всепоглощающий страх. Я долго анализировала, я ведь захотела ребенка иначе же бы он не получился, но почему вдруг когда случилось такое хорошее событие мне страшно.

«А как же всё остальное?»

Этот вопрос возник сам собой, громкий и требовательный, заглушая любые другие чувства.

У меня есть квартира. Моя крепость, которую я покупала сама, своими силами, выплачивая ипотеку, отказывая себе во многом. Каждый платеж давался непросто, каждый рубль был на счету. Как теперь быть с этим? Хватит ли средств?

У меня есть работа. Работа, от которой я часто уставала до изнеможения, которая требовала полной отдачи, но которая давала мне чувство независимости и стабильности. Смогу ли я совмещать её с ребёнком? Не потеряю ли я её? Не окажусь ли я за бортом профессиональной жизни?

У меня есть отношения с Романом. Отношения, которые ещё не были проверены временем, не прошли через серьёзные испытания. Мы только начинали строить что-то общее. Готов ли он? Готовы ли мы? Не разрушит ли это всё то хрупкое равновесие, которое мы с таким трудом создавали?

У меня есть Буся. Моя верная собака, моя первая «дочь», которая требует прогулок, внимания, заботы. Как она примет малыша? Справлюсь ли я с двумя?

И, наконец, у меня есть моя тревога. Старый, знакомый спутник, который жил во мне уже много лет. Шептал мне по ночам о возможных неудачах, рисовал мрачные картины будущего, заставлял сомневаться в каждом шаге. Что будет с ней? Усугубится ли она? Смогу ли я справиться с ней, когда на руках будет ребёнок?

И теперь – ребёнок. Маленькое существо, которое уже начало свою жизнь внутри меня. Без спроса. Без предупреждения. Просто взяло и появилось.

Ноги подкосились. Я опустилась на холодный кафельный пол ванной. Холод проник сквозь тонкую ткань домашней одежды, но я почти не почувствовала его. Внутри было ещё холоднее. Слезы навернулись на глаза, горячие и соленые. Я заплакала. Тихо, беззвучно, но отчаянно. Не от счастья, как показывают в фильмах. От страха. От осознания огромной ответственности, которая внезапно обрушилась на мои плечи. От непонимания, что делать дальше.

Я сидела на полу, обхватив колени руками, и позволяла слезам течь. Я не пыталась их остановить. Мне нужно было выплакать этот первый, самый острый страх.

Я не знала тогда, сидя на том холодном полу, что этот страх станет моим самым строгим, но самым мудрым учителем. Что он приведет меня к самой себе, заставит копаться в своих сомнениях, искать ответы там, где я раньше боялась даже заглядывать. Что я научусь задавать самый важный вопрос: «А почему всё должно быть плохо?» – и, самое главное, находить на него ответы. Ответы, основанные не на эмоциях, а на фактах, на плане, на действии.

Я не знала, что через несколько месяцев я буду писать эти строки. Что я буду с увлечением вести таблицы бюджета, расписывая каждую копейку. Что я буду планировать меню на неделю вперед, выбирая самые полезные продукты. Что я буду читать отзывы о колясках и кроватках, выбирать приданое с такой тщательностью, словно готовлюсь к экспедиции на Марс. Что я буду петь песни, чтобы настроить себя на легкие роды, представляя встречу с дочкой как самое большое чудо.

Я не знала, что я смогу. Что во мне есть столько силы, столько решимости, столько любви, которая готова расцвести вопреки всем страхам.

Но я узнала. Я прошла этот путь. От страха до принятия. От растерянности до плана. От слёз на холодном полу до уверенного взгляда в будущее.

И теперь я хочу рассказать вам, как это было. Как я шаг за шагом училась выбирать жизнь. Не потому что это было легко. А потому что я поняла: только в жизни есть место настоящему чуду. Только в жизни есть возможность всё исправить, всё построить, всё изменить.

Эта история – для вас. Для тех, кто сейчас стоит на перепутье. Для тех, кто дрожащими руками держит тест. Для тех, кто боится. Помните: вы сильнее, чем вам кажется. И вы не одни.

ГЛАВА 2. СТРАХ, КОТОРЫЙ ПОЧТИ ПОБЕДИЛ

Есть вещи, о которых не принято говорить вслух. О них шепчутся за закрытыми дверями кабинетов врачей, понижая голос до неразборчивого шороха. О них молчат на форумах для будущих мам, удаляя свои сообщения или боясь осуждения. О них не пишут в глянцевых журналах о материнстве, где страницы пестрят улыбающимися женщинами с идеальной кожей и бесконечным терпением. Там царит культ безусловной радости, а место для страха, сомнений и темных мыслей просто не предусмотрено.

Но я говорю об этом. Говорю громко и четко. Потому что я знаю: молчание убивает. Молчание заставляет женщину чувствовать себя изгоем, ошибкой природы, плохой матерью ещё до того, как ребенок родился. Молчание умножает страх, превращая маленькую тень в огромное, уродливое чудовище, которое заполняет всю комнату.

Я думала об аборте.

Да, я произношу эти слова. Я не прячу их за эвфемизмами. Я думала об этом. Много думала. Каждую ночь, лежа в темноте и слушая тишину квартиры, нарушаемую лишь собственным учащенным сердцебиением. Каждое утро, просыпаясь с тяжелым чувством в груди.

И я хочу, чтобы вы поняли: я думала об этом не потому, что не хотела ребёнка. Это важно. Я не чувствовала отвержения к этой маленькой жизни внутри меня. Наоборот, где-то в глубине души уже теплилось крошечное, робкое чувство привязанности. Но оно было таким хрупким, что его полностью заглушал леденящий ужас перед будущим.

Я боялась. Боялась так сильно, что этот страх становился физическим ощущением – комом в горле, тяжестью в животе, дрожью в руках.

Я боялась, что не справлюсь. Что я недостаточно сильна, достаточно умна, достаточно организована. Что я не смогу разделить себя между ребёнком, работой, домом, собакой, мужем. Что я рухну под грузом ответственности, не выдержу давления бессонных ночей и бесконечных требований.

Я боялась, что разрушу свою жизнь. Ту жизнь, которую я с таким трудом выстраивала годами. Квартира, купленная в ипотеку своими силами, – символ моей независимости. Карьера, к которой я шла через ошибки и победы. Планы на будущее, мечты о путешествиях, обучении, развитии. Всё это вдруг стало казаться хрупким карточным домиком, который рухнет от первого же дуновения ветра под названием «материнство».

Я боялась, что Роман уйдёт. Что он посмотрит на меня, на мой растущий живот, на наши изменившиеся обстоятельства и поймет, что это слишком сложно. Что он не готов. Что он соберет вещи и уйдет, оставив меня одну. Эта мысль была одной из самых болезненных. Остаться одной с ребёнком на руках, без поддержки, без помощи, без любви отца ребенка.

Я боялась, что не смогу обеспечить. Что денег не хватит. Что нам придется жить в нищете, отказывать ребенку в самом необходимом. Что я не смогу дать ему достойную жизнь, образование, возможности. Мой мозг рисовал картины одна страшнее другой: я вижу себя в старой одежде, в пустой квартире, без еды, с плачущим ребенком на руках. Я вижу, как Роман уходит, хлопнув дверью. Я вижу, как я бросаю учебу в медакадемии, забываю о своей профессии, о своих амбициях, превращаясь в замученную домохозяйку, которая забыла, кто она такая.

Эти мысли крутились в голове по кругу, как заезженная пластинка. Я не спала ночами. Сон уходил, стоило мне закрыть глаза, уступая место кошмарным сценариям. Я плакала каждый вечер, тихо, чтобы Роман не слышал, уткнувшись лицом в подушку, чтобы заглушить рыдания. Я чувствовала себя загнанной в угол, беспомощной и одинокой.

Я искала спасения в интернете. Вбивала в поисковик запросы: «беременность и страх», «как справиться с тревогой перед родами», «истории женщин, которые не справились». И находила. Находила истории, которые только подтверждали мои худшие опасения. Чужие слезы, чужие разочарования, чужие трагедии. Я читала их и думала: «Вот, значит, что меня ждет. Это неизбежно».

Страх почти победил. Он уже протянул свои холодные щупальца к моему разуму, нашептывая, что аборт – это единственный выход. Единственный способ вернуть контроль. Единственный способ избежать боли, неудачи, краха.

И вот в один из таких темных вечеров, когда казалось, что выхода нет, когда страх сжал мое сердце в тиски, я задала себе вопрос. Вопрос, который стал поворотным моментом. Вопрос, который я рекомендую задать себе каждой женщине, оказавшейся на краю:

«А почему всё должно быть плохо?»

Простой вопрос. Кажется, даже наивный. Но в тот момент он прозвучал как гром среди ясного неба.

Почему я уверена, что всё обязательно рухнет? Почему я считаю, что мой сценарий – единственно возможный? Почему я верю своим страхам больше, чем фактам?

Я начала искать ответы. И поняла: я не знаю. Я не могу доказать себе, что всё обязательно пойдет не так. Я не могу предъявить никаких улик, кроме собственных воображаемых картин. Все мои страхи – это лишь предположения. Гипотезы. А предположение – это не факт. Это всего лишь мысль, которую мой испуганный мозг выдает за истину.

Факты же говорили другое. Факты говорили, что у меня есть крыша над головой. Что у меня есть любящий партнер, который пока не ушел, а наоборот, поддерживает. Что у меня есть образование и опыт, которые позволят мне найти решение. Что у меня есть друзья, семья. Что миллионы женщин проходят через это каждый день и справляются. Находят силы. Строят новую жизнь.

Этот вопрос стал моим якорем. Когда волна страха накатывала снова, я хваталась за него. «А почему всё должно быть плохо?» И постепенно волна отступала, теряя свою силу.

И тогда я приняла решение. Самое трудное решение в своей жизни. Но и самое правильное.

Я решила выбрать жизнь.

Не потому что это легко. Легко было бы свернуть с пути, послушать шепот страха. Нет, я выбрала жизнь именно потому, что понимала: аборт – это смерть. Смерть возможности. Смерть шанса. Смерть той жизни, которая уже теплится внутри меня. Смерть без возможности исправления, без права на ошибку, без возврата назад.

А жизнь – это шанс. Шанс всё изменить. Шанс стать сильнее. Шанс познать такую любовь, о которой я даже не подозревала. Шанс построить что-то настоящее, прочное, живое. Да, это будет трудно. Будут бессонные ночи, будут сомнения, будут моменты отчаяния. Но в жизни есть место чуду. В жизни есть место росту. В жизни есть место счастью, которое невозможно представить, пока не проживешь его.

Это решение не означало, что страх исчез мгновенно. Нет, он еще долго ходил за мной по пятам, иногда кусая за пятки. Но теперь у меня был инструмент. У меня был вопрос. И у меня был выбор. Осознанный выбор в пользу жизни.

Я не осуждаю тех, кто выбирает другое. Я не имею на это права. Каждая женщина проходит свой путь, сталкивается со своими демонами, принимает свои решения в меру своих сил и обстоятельств. Моя история – не приговор и не инструкция. Это лишь свидетельство.

Но я хочу, чтобы вы знали: у вас есть выбор. Всегда. Какой бы вы ни сделали – он должен быть вашим. Не продиктованным страхом. Не навязанным давлением окружающих. Не основанным на чужом мнении или случайной статье в интернете.

Вашим. Осознанным. Прочувствованным.

Выберите то, что находится в гармонии с вашей душой. Выберите то, что даст вам покой в долгосрочной перспективе. Выберите жизнь, если чувствуете в себе силы. Или выберите другой путь, если понимаете, что это единственное верное решение для вас сейчас. Главное – не позволяйте страху решать за вас.

Потому что только вы знаете свою историю. Только вы чувствуете свою жизнь. И только вы несете ответственность за свой выбор.

Сделайте его осознанно. Сделайте его с любовью к себе. И что бы вы ни выбрали – идите вперед. Без оглядки. Без чувства вины. С верой в себя.