
Офигевшая
ЖОПА, БОРЩ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ.
18+
АНТИГАЙД
ПО ВЫХОДУ
ИЗ БЕСКОНЕЧНОГО
САМОРАЗВИТИЯ
Марина ЗАЖИГАЕВА
18+
СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

Марина Зажигаева

Офигевшая. Жопа, борщ и просветление. Антигайд по выходу из бесконечного саморазвития

«Автор»
2026

Зажигаева М.

Офигевшая. Жопа, борщ и просветление. Антигайд по выходу из бесконечного саморазвития / М. Зажигаева — «Автор», 2026

Она работала над счастьем, но не была счастлива ни одной минуты. Потому что работать над счастьем и быть счастливым — это, оказывается, разные вещи. Эта книга - честная история о том, как «саморазвитие» может стать бегством от реальной жизни. И как индустрия превращает это бегство в платную подписку. Это ответ на вопрос о том, где заканчивается настоящая психологическая помощь и начинается опасная иллюзия.В книге нет готовых рецептов, алгоритмов счастья, инструкций и практик. Есть героиня, ее смех сквозь слёзы и слёзы сквозь смех. Есть история того, как она вернула себе право на несовершенство: на грусть, на усталость, на морщины, на съеденную ночью шоколадку с борщом, на отказ от проработки травм в пользу того, чтобы просто их похоронить. Есть чек-лист, который помогает отличить хорошего специалиста от "продавца счастья". Это книга для тех, кто хочет вернуть себе свою достаточность и право на жизнь по своему рецепту.

© Зажигаева М., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От автора 5
Введение. Ремонт вместо жизни 6
Пролог 7
Глава 1. Дерьмо случается 8
Глава 2. Не ссы, прорвёмся! 10
Глава 3. Время. Тик-так. Страшно… 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Марина Зажигаева
Офигевшая. Жопа, борщ и просветление. Антигайд по выходу из бесконечного саморазвития

От автора

Мне было далеко за сорок, когда я поняла: я вляпалась.

Когда-то давно я была психологом. Со стажем. С высшей категорией. С большим желанием, чтобы счастливых людей вокруг стало больше. А в сорок пять потратила полтора года и полтора миллиона на то, чтобы найти смысл жизни и единственный путь прожить её правильно.

«Если ты такая умная, чё живёшь как дура?» — этот вопрос стал ударом прямо в темечко.

Признать это было больно и страшно. К тому моменту я успела построить дом, посадить дерево и вырастить сына. Сделать всё, что положено настоящему мужику. И вместо него.

Да, я из тех самых «баб с яйцами», которых пугают одинокой старостью и кошками. Но если б я их не отрастила, как бы я справилась с жизнью, оставшись в двадцать девять лет вдовой с маленьким сыном на съёмной квартире и зарплатой психолога в далёком 2005 году?

И вот полтинник замаячил на горизонте. Полжизни прожито. Не так, не с теми и не туда. Но я не хотела доживать по инерции, не чувствуя себя живой.

В поисках того, что вернёт мне радость и счастье, я испробовала кучу методов из психологии и эзотерики. Набила шишек от спецов по просветлению, изгонятелей хороших девочек из внутренней Вселенной в деревню Кукуево и прочих целителей жизни путём наложения рук на чужие карманы. Но становилось всё хуже. Я чувствовала ещё большую пустоту и усталость. Потому что всё время была недостаточно проработанной для счастья.

От всего этого я задолбалась и решила спрыгнуть с этой карусели саморазвития. Плюнула на то, как надо правильно, и стала устраивать свою жизнь так, чтобы она начала меня устраивать. И оказалось, что сама жизнь вообще-то целительная штука.

И уже через год моя широкая кость стала легче на пятнадцать килограммов, в жизнь ворвались танцы, импровизация, писательство и любимый мужчина. Ещё через год я стала тренером по Тай-бо, а мои стихи опубликованы в одной книге со стихами Татьяны Мужицкой, Нонны Гришаевой и Юлии Мамочевой. И всё это я сделала в перерывах между работой, мытьём посуды и варкой борща.

Я написала эту книгу, чтобы на своей истории показать: саморазвитие может стать бегством от реальной жизни. А индустрия превращает это бегство в подписку.

Чтобы ты не вляпалась, как вляпалась я. Не потеряла деньги, время, нервы и себя в попытках стать «правильной» и «проработанной». А если уже — чтоб вышла с достоинством, без чувства вины и стыда.

Мы уже достаточны для счастья. Тебе не нужно постоянно чинить и улучшать себя, чтобы заслужить право на жизнь. А нужно прекратить бесконечные раскопки и придумать то, что точно должно быть в твоей жизни. И начать делать. Жить. Любить. Работать. Творить и радоваться.

И знаешь, самые большие изменения начинаются с того, чтобы встать и вылить кофе, который уже остыл.

Введение. Ремонт вместо жизни

Знаешь, мне есть за что сказать спасибо психологии.

Настоящая психотерапия — великий и нужный инструмент. Хорошие психологи делают колоссальную работу. Они помогают людям пережить горе, когда кажется, что воздух превратился в стекло. Они учат выстраивать границы там, где человека привыкли использовать. Они распутывают клубки реальных травм, чтобы во взрослом возрасте человек мог жить и дышать свободно.

Но рядом с профессиональной психологией выросла индустрия, которая продаёт её имитацию.

Сегодня саморазвитие часто становится новой формой зависимости. Это «продуктивная прокрастинация». Кажется, что если ты читаешь книги по психологии, ходишь на расстановки, медитируешь и прорабатываешь кармические узлы, то ты занимаешься важным делом. Ты работаешь над собой!

И люди годами копают себя. Они превращают свою психику в бесконечную стройку. Сносят стены, ищут скрытые утечки, находят новые травмы и недостатки. Но в доме, где идёт вечный ремонт, невозможно жить.

А жизнь происходит прямо сейчас. На кухне, пока кипит борщ. В офисе, где нужно принять сложное решение. В постели, где хочется просто обнять близкого человека, а не обмениваться энергиями. В жизни, которая становится лучше только от конкретных, физических действий, а не от инсайтов, осознаний и просмотренных курсов.

Так где заканчивается настоящая психологическая помощь и начинается опасная иллюзия? У меня нет готового ответа на этот вопрос. Есть история.

Я не смогла рассказать эту историю от первого лица. Было слишком больно. Предательство. Обманутое доверие. Вина. Стыд. Ощущение собственной неполноценности. Именно чтобы справиться со всем этим, я начала писать рассказы, из которых выросла эта книга. Так появилась её героиня — Муза Аркадьевна, моё альтер-эго.

Кто она? Да просто женщина. Без статусов, регалий и лёгкой жизни за плечами. С лишним весом, лишним возрастом, лишней коммуналкой и невыученными жизненными уроками. Женщина, которая стремилась к счастью и свету, а долбанулась о фонарь.

Она не будет учить тебя, как надо жить. Она сама до сих пор учится. У самой жизни. Учится создавать своё счастье из соли, шрамов, решений и ежедневных шагов.

Читатели моего блога говорят, что она — та самая ебанутая подруга, после разговоров с которой начинаешь жить на полную громкость. Потому что в её компании можно посмотреть на себя любящими глазами, даже если кто-то когда-то тебя недолюбил, обманул, наследил грязными ботинками в душе и в жизни. Ну и поржать. Над собой, модными трендами и даже сакральным. Ведь в жизни и так слишком много серьёзности.

А потом — пойти и начать готовить по своему рецепту. И борщ, и жизнь.

Ну, погнали.

Пролог

Наступал год Лошади. Вернее, неотвратимо нёсся навстречу галопом.

Муза Аркадьевна сидела на кухне, неторопливо пила кофе и спокойно планировала ещё один офигительный год своей офигительной жизни. Такой, чтоб в следующем декабре оглянуться и с придыханием выдохнуть: «Офигеть!!!»

Правда, приличные люди предлагали поменять формулировку на «восторженно удивиться», но Муза Аркадьевна слишком долго слушала чужие советы и соблюдала приличия, и теперь желала удивляться до неприличия, используя все краски и богатство русского языка и жизни.

Она уже не жаловалась на жизнь и не читала прогнозы в надежде узнать, когда в её жизни закончится бесконечная хрень. С хладнокровием патологоанатома она констатировала смерть всех дохлых лошадей, которых пыталась годами реанимировать, и похоронила свои иллюзии, надежды и половину гардероба. Всё, что не соответствовало образу её будущей офигительной жизни.

За окном снег был серым и всклокоченно-мокрым, как подвальная мышь. Дым из заводских труб промышленного городка закручивался в причудливые узоры, имитируя облака и надёжно пряча и без того редкое в их краях солнце. Пахло гарью и безнадёгой.

Мда, прямо предпраздничная погодка.

Ещё совсем недавно Муза Аркадьевна расстроилась и разозлилась бы на такую противную погоду. Она вообще раньше часто расстраивалась от всего противного. От противных чиновников и цен, противных людей, морщин и целлюлита.

Временами казалось, что всё в жизни против неё. И она боролась. С миром, который никак не хотел соответствовать её ожиданиям. С чужим мнением и советами. С собственным отражением в зеркале и гравитацией. Противный Ньютон!

А ещё этот противный возраст. И время. Конечно, ведь часики-то тикают. Противно так тикают.

А потом Муза Аркадьевна устала. Ведь когда долго живёшь в противном мире, сам становишься противным. Себе в первую очередь.

Она перестала быть ПРОТИВ. Она выбрала быть ЗА.

За себя.

За свой размер.

За свой комфорт.

За свою неидеальность.

За право не подходить и не соответствовать.

За право быть настоящей.

До Нового года оставалось пять дней. Что ж, если постараться, в принципе можно успеть офигеть ещё в этом году. Ведь она столько для этого сделала.

Муза Аркадьевна смотрела на календарь и улыбалась.

Глава 1. Дерьмо случается

Год назад ей впервые сказали, что она офигела, и ей это понравилось!

Питер. Он стал её Меккой. Городом, куда она ездила в последнее время как на работу затем, чтобы кто-то наконец сказал: «Я знаю, как жить правильно». И Питер обещал. Питер всегда обещает.

Апрашка. Пахло кожзамом и борщом. На пятом этаже видавшего виды и приуставшего от жизни здания — студия психологии, волшебства, расстановок и магических театров. Коврики, благовония, бесплатные печеньки и обещания гарантированного счастья.

Девятнадцать готовых работать над собой дам в белых льняных штанах и Муза Аркадьевна. Тоже в белом: в её размере эти штаны стоили как билет на Мальдивы в один конец, но она заплатила. За право выглядеть своей среди просветлённых.

Ведущая с голосом как тёплый мёд и глазами цвета «я познала истину» порхала между страждущими счастья. Психолог, расстановщик, энергопрактик, экстрасенс, таролог и просто волшебница с большим стажем, послужным списком и тонкой душевной организацией.

Жанна Викторовна, она же магистр Вселенских связей, она же Мастер-Учитель, она же Основатель своего метода изменения жизни. На лежащих у её ног дам она смотрела с улыбкой, любовью, состраданием и лёгким привкусом превосходства.

— Закройте глаза, — её голос убаюкивал. — Вспомните ситуацию, когда ваше самолюбие было задето. Когда вас не оценили, не увидели, не выбрали, причинили зло. Вспомнили? А теперь направьте этому человеку лучики любви и благодарности. Вы сами выбрали этих людей, чтобы пройти кармический урок. Они вам просто в этом помогли. Благодарите их и Вселенную!

Муза Аркадьевна сразу вспомнила одного такого персонажа, после отношений с которым она собирала свою душу по кускам, а здоровье — по крупицам.

И она честно попыталась направить ему лучики. Ведь нужно было очистить свою карму и отрубить все кармические хвосты. Тогда можно было бы изменить программу одиночества, доставшуюся в наследство по женской линии рода. А заодно — спасти весь женский род. Так сказала Жанна Викторовна, и Муза Аркадьевна старалась. Куда ей было деться с коврика.

А Муза Аркадьевна лежала на полу и понимала: что-то пошло не так. Внутри не было ожидаемой благости. Наоборот, от нахлынувших воспоминаний заныла старая, уже зажившая рана, и Муза Аркадьевна почувствовала, что закипает. Как борщ на плите.

Борщ? При чём тут борщ? А, это Жанна Викторовна открыла форточку, и запах борща ворвался и затмил все благовония.

Лучше б пошла борща поела, — подумала Муза Аркадьевна, и ей стало стыдно за свою приземлённость.

Все девятнадцать дам блаженно вытирали слёзы, улыбались, шептали: «Спасибо. Благодарю. Отпускаю. Люблю». Одна лежала на коврике и постанывала от благодарности. Другая обнимала себя за плечи.

А Музу Аркадьевну накрывало огнём праведного гнева. Из всех чакр, которые она прорабатывала полтора года.

И так ей вдруг стало обидно. От всего. От того, что тот тип врал ей долгие годы, от того, что она, дура наивная, ждала и верила, от того, что, видно, никогда ей его не простить, а значит, не видать счастья.

— Муза, — раздался над ней голос Жанны Викторовны. — Я чувствую, что ты не в потоке. Ты блокируешь, тебе нужно открыть сердце и позволить любви пройти через тебя.

Ага, я уже тогда открыла своё сердце и доверилась. Но, видно, не тому, — подумала про себя Муза Аркадьевна. — *Я тогда чувствовала себя полной дурой и сейчас снова. Потому*

что заплатила тридцать тысяч за то, чтобы простить мудака, которому на меня было совершенно насрать.

А запах борща окончательно убедил её в том, что она не хочет прощать того мудака, а хочет просто пожрать. Борща, наваристого, со сметанкой, чесноком и салом. И чёрным хлебушком с хрустящей корочкой. А то как-то после бесплатных печенек её тело, физическое, а не астральное, выражало протест происходящему громким урчанием.

И вдруг Муза Аркадьевна поняла одну простую вещь. Такую простую, что заржала в голос. Она прямо сейчас может закончить с этой историей. И с тем персонажем тоже. Просто нужно встать и сказать правду. Себе.

— ДА ОН ЖЕ ПИ-ДА-РАС! — громко, на весь зал раздался её радостный возглас.

В воздухе повисла тишина и всеобщее осуждение. Стало слышно, что над студией волшебства протекает чердак. Все смотрели на Музу Аркадьевну как на человека, который только что снял штаны на богослужении.

— Муза, я чувствую, что ты не в потоке. Он же был твоим учителем. Он пробуждал твою силу. Ты сама… — Жанна Викторовна не успела договорить.

— НЕТ, ОН ПРОСТО ПИ-ДА-РАС! — повторила Муза Аркадьевна. Вот теперь ей стало хорошо. Так хорошо, как давно не было.

Внутри у Музы Аркадьевны что-то щёлкнуло, и её резко отпустило. Наверное, это включился рубильник просветления. По крайней мере, жизнь заиграла радостным похуем.

— Муза, вернись! Ты портишь карму себе и своему сыну! Ты не понимаешь, что ты делаешь со своей жизнью! — Жанна Викторовна приобняла за плечи Музу Аркадьевну, нежно, но настойчиво пытаясь опустить её снова на коврик.

— Нет, всё, я больше не могу! — Муза Аркадьевна отстранилась от объятий, выдохнула и продолжила: — Я больше не хочу искать в дерьме, которое случалось, тайные смыслы и кармические уроки. Не хочу видеть в тех мудаках, кто предавал, бросал и насиловал душу, великих учителей жизни и пробуждателей моей силы. Тем более — прощать и благодарить. За что? За что, бля??? Кого, бля??? — голос Музы вибрировал правдой и матом. И судя по тому, что с каждым словом ей становилось всё легче и легче, это и были по-настоящему высокие вибрации.

Форточка с треском распахнулась то ли от ветра, то ли от несвойственных студии волшебства простых жизненных вибраций. Дамы на ковриках вздрогнули. Краем уха Муза Аркадьевна слышала их шёпот: «совсем офигела», «вот это наглость» и что «она обязательно пожалеет».

— Да! Да, я офигела. — Муза Аркадьевна уверенно продолжала. — За что прощать, бля??? За то, что собирала разбитое сердце по частям, за то, что не могла спать, есть, жить?

— Музочка, опомнись, ты забыла всё, чему я тебя учила. Ты так и не смогла взять то, что мы со Вселенной тебе давали. Это откат к прошлой жизни, — Жанна Викторовна продолжала пугать. Мягко и с любовью.

— А знаете, что? — Муза Аркадьевна расправила плечи, скинув с них груз прожитого жопыта. — Дерьмо случается. В него наступаешь, если глаза на жопе были. Это не сделало меня сильнее. Это просто забрало кучу времени и сил на то, чтобы отмыться. Всё, что не убило — просто не убило. Точка. И я прощаю и благодарю. Только себя. За то, что справилась и выжила.

Она встала и направилась к выходу, ведь там её ждал борщ с чесноком, свобода и красоты Питера, которые она наконец-то сможет увидеть не из окна студии волшебства на Апрашке.

Она была офигевшей, и ей это нравилось!

Глава 2. Не ссы, прорвёмся!

Выйдя из студии волшебства, Муза Аркадьевна окунулась в реальность. На улице было холодно и откровенно мерзковато. Ноябрь. Серое небо и нудный нескончаемый дождь. Она шла куда глаза глядят, пока не упёрлась в гранитную набережную Фонтанки.

Вот что значит по-настоящему быть в потоке, — Муза Аркадьевна внутренне хохотнула. Посреди этого мрачного, безнадёжного, простуженного ноября она улыбалась.

Ей не было стыдно. Не было больно. Не было страшно. Не было чувства вины и ощущения, что с ней что-то не так.

Дождь лил и лил, и этот поток был по-настоящему освобождающим.

Муза Аркадьевна остановилась у парапета и посмотрела вниз. Фонтанка текла тяжело, лениво, будто ей некуда было спешить. Серая вода, серое небо, серые набережные. Всё как-то сливалось в сплошное уныние. И только рыжая грива Музы Аркадьевны выделялась ярким всполохом на этом сером фоне.

И вдруг она подумала: как же так? Как она смогла забыть, что она рыжая? Променять свою рыжесть на льняные белые одежды и серый фон?

Ведь рыжий был для неё не просто цветом. Он был её характером. Он вытаскивал её из жизненных пиздецов и позволял переплавлять трагедии в комедии. «Не ссы, прорвёмся!» — рыжий всегда был на её стороне и всегда находил выход. Как же так случилось, что он стал просто цветом волос, да и то основательно полинявшим?

И её накрыли воспоминания.

Всё началось незаметно. В том возрасте, о котором не принято говорить честно, а принято кокетливо закатывать глаза, называть цифру восемнадцать и прятать очки. В возрасте, который маркируют.

Маркируют знаком «+», чтоб, сука, все знали. Знали и боялись. Ну просто потому, что знак этот выглядит как крест, который накладывается сверху на тебя, твой возраст и твою жизнь. И от этого сразу поднимается давление. Давит лишний вес, давят представления общества и мнения окружающих, давит цифра в паспорте, приближающаяся пенсия и ощущение нереализованности мечт. И жизнь с таким давлением становится невыносимой.

Муза Аркадьевна не стала исключением. Она вообще не была исключительной женщиной. Скорее она была типичной представительницей своего поколения. Рождённая во времена коммунизма, атеизма и светлых ликов генсеков, Муза Аркадьевна имела врождённое чувство долга и внутренний запрет на любое проявление личных желаний. Такое клеймили и называли эгоизмом.

А потом рухнула страна и все жизненные ориентиры. И Муза Аркадьевна стоически в минус тридцать стояла на картонке на рынке, получила красный диплом, гастрит и умение закатывать в банки всё, кроме истерик.

Ныть было нельзя. Она и так появилась на свет не той, кого ожидал отец. Третья дочь. А поэтому Музе Аркадьевне следовало быть лучше всех, всегда и во всём, и всем показать Кузькину мать. И она старалась.

Правда, её старания сдерживала мама, которая испугалась, когда дочь родилась почти неживой. Этот страх она пронесла с собой через всю жизнь и торжественно вручила Музе Аркадьевне под видом материнской заботы.

А потом была жизнь.

Вот ей двадцать четыре. Долгожданная беременность. Вердикт врача — у вас будет патология, надо избавиться.

Ей двадцать четыре с половиной. С ребёнком всё хорошо. Выдыхает. У отца четвёртая стадия рака. Он умирает через три месяца, так и не увидев внука.

Сыну четыре с половиной. Погибает муж. Квартира съёмная, а психологу платят так мало, что ужин только для ребёнка. Зато у Музы Аркадьевны тонкая талия.

Сыну семь. У неё уже две работы и по-прежнему тонкая талия. Но нет выходных и праздников. Предлагают уйти в незнакомую сферу. Фирма под следствием, и будущее туманно. Но Муза Аркадьевна рискует. Без регалий и авторитета, но теперь с деньгами.

Этот список можно было бы продолжать ещё дальше. Обманы, предательства, несогласие с диагнозами врачей, смерть мамы от онкологии на руках у Музы Аркадьевны.

Список. Сухой событийный ряд.

— Я счастлива? — Муза Аркадьевна несколько раз пыталась задавать себе этот вопрос, но всё не было времени подумать, потому что постоянно приходилось что-то и для кого-то решать.

Зато она всё сделала. Для всех. Чтоб всем было не страшно жить и не пришлось выживать. Насколько смогла. И всем показала Кузькину мать. Сама.

И вот уже сорок пять. Или всего сорок пять?

О, теперь у неё было много времени подумать. В её большой квартире. Такой пустой после смерти мамы и отъезда сына. Такой тихой. Тёмной. Безжизненной. Как и её жизнь.

И от этих мыслей хотелось сдохнуть.

Глава 3. Время. Тик-так. Страшно…

Время. Тик-так. Тик-так.

Каждый день. Как капля на темечко. Китайская пытка.

Муза Аркадьевна сидела на кухне с чашкой кофе, который давно остыл.

За окном темнело. Внутри было тихо, как на кладбище. Она просто сидела. Без телефона, без списка дел, без проблем, которые нужно было срочно решить. Один на один со временем.

Время. Тик-так, тик-так, тик-так. Страшно.

Страшно, что она совершенно не понимает, что теперь делать со своим временем.

Она отпила кофе и сморщилась от горечи. Кофе остыл. И жизнь остыла.

— Зеркало. Зачем ты здесь? Неужели это я? Женщина неопределённого возраста с потухшими глазами. Ты мне врёшь! Я — другая!!! — вырвалось из груди Музы Аркадьевны и разрушило тишину.

Время. Тик-так. Тик-так. Больно.

Больно признаться себе, что всё время она тратила на других. На маму, сына, родню, подруг, коллег. Всем нужно было помочь. А она слишком хорошо знала на своей шкуре, каково это — когда некому. Поэтому к ней шли все. И она не отказывала. Выслушивала, приезжала, решала. Вот куда уходило её время. К другим, к тем, чья жизнь была важнее. Чьё время было важнее.

— Ты так старательно вытирала сопли чужим мужикам, детям и подругам, что не замечала, как у тебя самой жопа примерзла к стулу спасателя. Твой кофе остыл, пока ты реанимировала чужие жизни. Слезай! И да, они без тебя справятся. А вот ты без себя — нет! — голос в голове звучал безжалостно и безапелляционно. Муза Аркадьевна не могла понять, кому он принадлежит, но интонация показалась ей знакомой. И она прислушалась.

Голос продолжал рубить правду-матку, как в своё время Муза Аркадьевна рубила капусту для заготовок: твёрдо, со знанием дела.

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.