



# Предисловие

**К**огда я наконец решилась написать эту книгу, то долго размышляла: какую ценность принесет она людям, прочитавшим ее? Боюсь, что у меня нет универсального ответа на этот вопрос. Наверное, я просто хотела поговорить с вами на очень сокровенные темы. Поговорить как женщина, как жена. Я хочу поделиться своим опытом, рассказав о решениях, которые принимала в определенные периоды жизни. О тех уроках, которые преподнесла мне жизнь. Именно поэтому в этой книге нет историй про «женщину-кошку», «женщину-хозяйку», «женщину-гуру секса» и иже с ними! Я как могла избегала в ней оценочности и старалась не давать каких-то советов. Все описанное здесь — это то, что я проживала в своей жизни, показанное через призму отношений к другим людям, отношения к самой себе.

Эта книга про доверие. Недавно я обсуждала со своими друзьями, почему мы выросли такими пробивными и самостоятельными. Тогда мы пришли к выводу, что росли как цветы в поле. Нас родили и отправили в какое-то собственное путешествие по жизни. Нам давали это доверие для того, чтобы мы становились более самостоятельными, и это всегда хорошо. Доверие — это когда ты выступаешь с маленьким ребенком на рав-

ных. Для мужа ты становишься мотивацией, когда веришь ему. В отношениях с друзьями это только укрепляет взаимоотношения.

Мой личный успех я всегда измеряла оценкой моих самых близких людей. Если у моего мужа Димы всегда было два главных желания — быть богатым и знаменитым, то я никогда не стремилась стать известной. Наверное, именно поэтому долгое время многие воспринимали меня только как жену Дмитрия Портнягина. Скажу честно, мне было очень комфортно находиться в его тени, потому что я больше про закрытый круг и женские ценности. Я развиваюсь по-своему: веду бизнес, руковожу женским сообществом, являюсь женой человека, который живет на огромных скоростях (что само по себе большой вызов). Однако пришло время что-то изменить и открыться всем тем, кто многие годы задавал мне вопросы относительно различных аспектов моей жизни.

Поэтому я и решилась написать эту книгу! Это можно сравнить с какой-то внутренней невидимой дверью, за которой мне хотелось стоять и наблюдать за всем, что происходит снаружи. Это история про «заслужить». Несмотря на то, что мой самый главный «оценщик» — это мой муж, этот рассказ даже больше про самооценку. Это история про взаимное изучение друг друга и поиски подходов. Дима просто подошел ко мне с предложением: «Катя, расскажи свой личный опыт, я верю в его ценность». И я очень благодарна ему за это.

Возможно, та самая самокритичность, находящаяся внутри меня, не давала мне поверить в себя окончательно. Я сомневалась в том, что моя книга будет интересна. Даже вести свою собственную страницу в

Instagram я не очень любила только лишь потому, что не была уверена, что кого-то это заинтересует. Я считала, что миллионы женщин живут так. Тем не менее, мой непризнанный лидер, так или иначе, не давал мне покоя. И я решила написать эту книгу. Она об искренности, ответственности, прощении, уважении, отчаянии и любви. Наверное, настал тот момент, когда я могу рассказать о себе все. Наконец я готова выйти из тени. Привет, я Катя Портнягина!



## Глава 1

# Родом из детства

**Н**аше детство очень сильно влияет на нашу дальнейшую жизнь. Кто бы что ни говорил, но именно тогда закладываются основы нашего восприятия мира, характер и основные «программы», которыми мы руководствуемся долгие годы. Любое переломное событие из ранних лет способно не только отложиться в памяти, но и повернуть нашу жизнь в определенное русло. Повлиять на наши приоритеты и цели.

Я родилась в Благовещенске. Мой родной город находится в одной из самых дальних точек нашей необъятной страны. Но, как ни странно, найти его на карте не сложно. Просто веди пальцем по границе России с Китаем и рано или поздно наткнешься на Благо-

---

*Наше детство очень сильно влияет на нашу дальнейшую жизнь. Кто бы что ни говорил, но именно тогда закладываются основы нашего восприятия мира, характер и основные «программы», которыми мы руководствуемся долгие годы.*

---

вещенск. Через русло Амура (а это буквально полкилометра) — уже другая страна. На этом берегу говорят, преимущественно, на русском, а на противоположном — на

---

*Любое переломное событие из ранних лет способно не только отложиться в памяти, но и повернуть нашу жизнь в определенное русло. Повлиять на наши приоритеты и цели.*

---

китайском. С этой стороны — небольшой провинциальный Благовещенск, городок с населением в 250 тысяч человек. С той — тоже небольшой (по китайским меркам) Хэйхэ, всего-то 1,7 млрд человек.

Но в 1987-м, когда я родилась, ни о чем таком я, конечно, не знала и не думала. Да и такого уж контраста жизни на разных берегах,

какой есть сегодня, тогда не наблюдалось. Обычное детство позднесоветского ребенка, которому предстояло играть в куклы, пока вокруг сменялась эпоха, рушилось старое и как-то создавалось новое. И, конечно, ничего из этого нас, детей второй половины 80-х, тогда особо не волновало.

Что сказать о моей семье? Она была самой простой, как мне казалось тогда (да и сейчас кажется). У моей мамы я была вторым ребенком, у отца — первым и единственным. Когда я родилась, брату было уже 10 лет. Мама развелась с первым мужем и сразу же вышла замуж за моего отца. Как я понимаю, это было по большой любви. Мы с мамой никогда особо не затрагивали тему ее первого брака. Ни когда я была подростком, ни когда уже сама стала взрослой замужней женщиной. Между нами не было тех самых взаимоотношений «двух подруг», которые готовы делиться друг с другом самыми сокровенными переживаниями и у которых есть общие секретики. Наша история — про маму и дочь в самом привычном смысле.

История, где последняя должна хорошо себя вести, учиться на «четверки» и «пятерки», не огорчать и не подводить первую. Пожалуй, так всегда и было. Даже в непростом переходном возрасте я старалась оставаться для мамы примерной дочкой. Поэтому мы и не затрагивали в разговорах неприятные для нее темы. Как первого развода, так и второго. Единственное, что я поняла для себя: от отца моего брата мама ушла относительно легко, потому что особо и не любила этого мужчину. Со вторым, то есть моим отцом, все было уже иначе.

«Любите девушки простых романтиков, отважных летчиков и моряков...» Мама выбрала третий вариант. Он был моряком дальнего плавания. Его присутствие в моей жизни, да и в жизни всей нашей семьи, можно было сравнить с морзянкой — точка, тире, точка, тире. Три месяца он в рейсе, два — дома. Пожалуй, первое осознанное и потому отложившееся в памяти восприятие отца произошло у меня примерно в четыре года. Нередко в семьях роль «плохого копа» достается маме, из-за ее строгости. А роль «хорошего» — папе, который балует детей, причем порой втайне от мамы. Вне всяких сомнений я была папиной дочкой. Отец был единственным во всей семье, у кого я готова была хоть часами сидеть на коленях. Я всегда смотрела на него с неподдельным обожанием, потому что для меня он был самым настоящим героем. Даже немного сказочным героем. Как Синдбад, он ходил по морям, бывал в самых разных странах (преимущественно, азиатских) и, конечно же, привозил нам с братом подарки. Такие, которых ни у кого во дворе не было. Наверное, я была одной из первых девочек в Благовещенске, у кого появилась Барби. В начале 90-х по телевизору каждое воскресенье пока-



---

*Маленькой девочке сложно понять, почему папа больше не приходит домой и не проводит с ней время. Я маме тяжело было объяснить это не только мне, но и самой себе.*

---

зывали диснеевские мультсериалы, которые длились целый час. Между сериями обязательно была детская реклама — кола, вафли, шоколадки, игрушки. Когда другие девочки с восторгом и мечтанием смотрели на экранных кукол Барби, у меня уже был ее дом — еще

один роскошный подарок отца. Вот оно, бесхитрое детское богатство. При этом наша семья жила достаточно средне.

Время, что отец проводил с нами дома, пролетало быстро, а потом начинались долгие дни в его ожидании. К такому ритму я привыкла и, возможно, поэтому сразу и не поняла, что он ушел от нас. Почему и как — до сих пор не знаю. Не было никаких прощальных разговоров, долгих переездов... Ничего такого. Просто он не вернулся из очередного рейса. То время для меня до сих пор как в тумане. Маленькой девочке сложно понять, почему папа больше не приходит домой и не проводит с ней время. А маме тяжело было объяснить это не только мне, но и самой себе. Я просто знала, что папа есть, что он жив, но больше не хочет нас видеть.

Когда мне было 6 лет, я заболела менингитом. Это было очень серьезно — меня положили в больницу. Как потом рассказывала мама, был большой риск того, что я могу ослепнуть или стать глухонемой. Все то время, что я болела, мама постоянно упрашивала отца прийти и проведать меня. Она думала, что это придаст мне сил, позволит отвлечься. Наконец ей удалось уломать его — он все-таки приехал. Пришел в палату, немного посидел рядом с моей кроватью. Потом повязал мне на голову какую-то черную

ленту с благословениями и ушел. В следующий раз я увидела его только в 16 лет.

---

*Очень трудно искать черную кошку в темной комнате, особенно, если там ее нет.*

---

Уже во взрослом возрасте я очень много прорабатывала тему отца с психологами. Да и до этого сама не один год билась над получением ответов, которые бы могли если не успокоить меня, то прояснить ситуацию с его уходом от нас. Но чем дальше в лес, тем больше дров. И до сих пор вообще ничего не понятно. На какие-то вопросы я смогла найти ответы, но куда больше вопросов так и подвисло в воздухе. В какой-то момент — о нем я расскажу чуть позже — я поняла, что больше не готова терзаться в поисках правды. «Очень трудно искать черную кошку в темной комнате, особенно, если там ее нет», так что я просто решила снять с себя это бремя и не дописывать ту историю, которая никак не складывалась долгие годы. Нужно было просто перевернуть эту страницу и забыть.

Я понимаю, что мужчины нередко уходят из семей. Так было, так есть и так будет. Сами мужчины списывают это на «природную полигамность». Как по мне — не самое убедительное оправдание своим личностным слабостям и половым прихотям. Конечно, и сама женщина может создать в семье такие условия, что или в петлю, или за порог без оглядки. И я понимаю такой выбор мужчин и поддерживаю его. Особенно, если они до последнего бьются за сохранение семьи и детей. Но у нас была иная ситуация. Не хочу заниматься морализаторством, но, глядя на все со своей «колокольни», я все же считаю так: какие бы причины ни были, мужчина не должен бросать своих детей. Отец должен присутствовать в их жизни, пусть уже и не на постоянной основе, но все-таки это его наследие, его

---

*Мужчина не должен бросать своих детей. Отец должен присутствовать в их жизни, пусть уже и не на постоянной основе, но все-таки это его наследие, его плоть и кровь. А значит, своему ребенку нужно помогать расти и понимать жизнь, поддерживать его, общаться, ухитить и заботиться.*

---

плоть и кровь. А значит, своему ребенку нужно помогать расти и понимать жизнь, поддерживать его, общаться, учить и заботиться.

Не удивлюсь, если читатели-мужчины в этом месте могли немного поморщиться. Но я пишу эти строки с позиции долгожданного ребенка — мой отец, именно мой отец больше всех ждал моего рождения. Повторюсь, для него я была первым и, как показала дальнейшая жизнь, единственным ребенком. В тот момент,

когда я пишу эту книгу, у меня под сердцем бьется маленькое сердечко моего первого ребенка. И я просто не могу понять, как его жизнь, его существование могут не интересовать меня или Диму.

Это равнодушие со стороны отца было непонятно мне ни в 5 лет, ни в 15, ни сейчас. Именно равнодушие к жизни своего единственного ребенка. Не исключаю, что мама, особенно сразу после его ухода из семьи, могла как-то манипулировать мной из-за сильной обиды на отца. Но никогда не было такого, чтобы она унижала или проклинала при мне его или других мужчин. Она никогда не запрещала мне общаться с ним или видаться. Да и я сама не стала бы слушать ее в этом вопросе. Будь отец рядом, в Благовещенске, я бы тайком старалась встречаться с ним, созваниваться, переписываться. Что угодно, лишь бы поддерживать эту связь. Но почти сразу после разрыва он переехал жить на Сахалин, где обзавелся новой семьей. Все это время я видела, как мама сама нуждается в поддержке. Она осталась одна с двумя деть-

ми. Ей пришлось очень резко поменять свою жизнь и научиться самой содержать нас с братом. Любая помощь от отца в тот момент была бы для нас нелишней.

И вот ведь какая штука. Уже будучи подростком, я простила отца за то, что он мог разлюбить маму и уйти от нее к другой женщине. То, что чувства могут закончиться, я к тому времени уже понимала. Но ведь я-то о нем думала постоянно с самого детства и не понимала, как он мог уйти от меня?! Почему он не видит, как я расту, каким человеком становлюсь, что мне интересно в этой жизни, как я учусь и с кем гуляю за руку?! Пытаюсь разобраться в своей проблеме с отцом, я беседовала с разными людьми. И для себя отметила, что те, кого отцы оставляли

в раннем, еще неосознанном возрасте, не имеют такой рефлексии по этому поводу. В их жизнях отцы играли лишь биологическую роль. Эти люди выросли без отцов, но при этом и без ощущения травмы. Без

какого-то рубца на душе. Они стали хорошими людьми, а мужчины нередко еще и очень любящими и трепетными папами. Но чем старше ты становишься, тем больше тебе дается развод родителей. И совсем уж не повезет, если тебе где-то 8–10 лет. Мало того, что в этот момент у тебя внутри страдания и непонимание этой несправедливости, так еще и дети в этом возрасте могут быть очень жестоки. У нас во дворе почти у всех были полные семьи. И не раз я чувствовала на себе эти издевки и презрение как к «брошенке». Мол, она какая-то неполноценная.

Когда мне исполнилось 13 лет, у мамы появился новый муж. Ни тогда, ни сейчас я не могу назвать его своим отцом. Но все это время я относилась и отношусь к нему

---

*Но чем старше ты становишься, тем больше тебе дается развод родителей.*

---

с большим уважением, обращаясь только по имени-отчеству. С его появлением маме стало проще, да и наше финансовое положение заметно улучшилось. Отчим всегда был добр и внимателен ко мне. Но хоть мы и жили под одной крышей, для меня это был именно мужчина моей мамы. Я же продолжала жить с переживаниями о родном отце. Где он, как и что? Почему не справляется обо мне, почему не может приехать? Это не было какой-то идеей фикс. Это, скорее, было похоже на зубную боль. Ты можешь проснуться с ней, выпить таблетки и работать весь день, не думая об этом. Но стоит лишь ненадолго отвлечься — и вот она уже вновь напомнила о себе.

Когда я училась в 10-м классе, у меня наконец-то появилась возможность наладить наши взаимоотношения с отцом. Несмотря на то, что я была уже достаточно взрослой, я смутно помню все обстоятельства той поездки на Сахалин. Возможно, ее инициатором опять была мама, сумевшая спустя столько лет достучаться до отца, чтобы он взял меня к себе на неделю. Когда я думала о причинах его многолетнего отсутствия, то раз за разом убеждала себя в том, что он сам находится в непростой ситуации. У него нет денег, чтобы приехать или просто как-то помочь нам.

В аэропорту Сахалина он встречал меня на большом японском внедорожнике. Я плохо разбиралась в автомобилях, но понимала, что этот — не из дешевых. Мы приехали в трехэтажный особняк. В нем отец жил со своей молодой женой, ее сыном и собакой. И мало того, что эта была не та женщина, ради которой он бросил маму, так еще и ребенок был не от него. Представьте эту картину маслом: счастливая и обеспеченная семья, как с обложки, о которой я всегда мечтала и которой у меня никогда

не было. С одной стороны композиции — мой отец с чужой женщиной и чужим ребенком, с другой — я, его единственная дочь, о которой он вспомнил лишь спустя 10 лет. И именно я была чужой на этом празднике жизни.

У отца я провела порядка пяти дней, хотя по факту — и того меньше. Целыми днями он пропадал на работе. Мы встречались утром (за завтраком) и вечером (за ужином). Раз или два он провез меня по городу, показывал достопримечательности. Он давал мне деньги со словами: «Сходи куда-нибудь, развлекись». Одна, в совершенно незнакомом городе. Конечно, я никуда не ходила. Все эти деньги я просто отложила и увезла домой, чтобы потратить на свои реальные нужды. Жена отца тоже работала, и поэтому практически все эти пять дней я просидела в одиночестве в их большом доме.

Помню, меня не покидало чувство того, что я здесь лишняя. Было ощущение, что я какой-то дальний родственник — уже и не вспомнишь, по чьей линии, — который нагрянул среди ночи погостить. Выгонять, конечно, никто не станет, но и общение будет сухим и немного натянутым. Так и вышло: за ужином мы говорили о погоде, работе, каких-то несущественных и пустых вещах. Не буду отрицать, что часть вины лежит и на мне — в той поездке я чувствовала себя скованно, неуверенно и была очень закрытой. Но посудите сами: в последний раз я видела отца в 6 лет, когда в тяжелом состоянии лежала на больничной койке. А в тот момент, в гостях, я была уже молодой девушкой, взросление которой прошло мимо него. Я искренне не понимала, о чем говорить с ним и где найти общие темы для разговора. Вероятно, он испытывал ту же самую неловкость. Вот мы и заполняли эту пугающую нас обоих тишину какой-то пустословной шелухой.