



# ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель!

Вы держите в руках мою книгу, в которую я вложила частичку своей души. Но хочу сразу предупредить, что она не является пособием по психологии. Ко всем умозаключениям, выводам и определениям я пришла благодаря сложным жизненным испытаниям, своему опыту, наблюдая за отношениями и страданиями окружающих близких и не очень для меня людей.

Это реальная история одной девушки, которая прошла тяжелый жизненный путь и на своем примере показала, что «неважно, что с тобой случилось, важно, что ты с собой сделал». И я хочу, чтобы мой читатель, прочитав эту книгу, понял, что данность не определяет твою жизнь, что все поправимо и любые сложности можно преодолеть, если верить в себя и знать, куда и зачем ты идешь.

Эта книга о дороге жизни, несправедливости и жестокости этого мира, о сломанных судьбах, большой боли родителей и детей, об ответственности и ее избегании, о безысходности, трагической вине, прощении, ценностях, любви и предательстве, о человеческих пороках — о том, о чем не принято и стыдно говорить, но уже невозможно молчать. Книга о #недомужиках, о том, как они ломают жизни женщин и детей. Я надеюсь, прочитав ее, вы сможете избежать

встречи с этим существом и разойтись с ним разными тропками, как в известной песне Вадима Мулермана: «Тебя б не встретил, не нашел, другой бы улицей пошел».

Надеюсь, что каждый, прочитавший ее, найдет ответы на многие вопросы: родители смогут понять своих детей, а дети найдут в себе силы их простить и принять. Женщины на примере главной героини увидят, куда может привести жизнь с #недомужиком, а последние, в свою очередь, посмотрят на себя глазами окружающих и сделают выводы. Ведь образ мыслей и жизненная позиция касается не только нас самих, а приводит к череде фатальных событий, которые ломают судьбы и близким, и родным.

Эта книга о том, что боль — это не конец пути, а начало для трансформации, книга о сильной жизненной позиции человека.

К написанию этой книги меня привела моя большая душевная боль. Мои раны, которые стали глубокими шрамами... «Говорят, что время лечит раны. Это неправда, время никого не лечит, просто мы привыкаем к этой боли и учимся жить с ней. Она становится частью нас, превращается во что-то привычное, во что-то, с чем можно смириться, как смиряются с неизлечимыми увечьями. Люди, потерявшие руки, учатся писать, а порой и рисовать ногами... Так и мы: учимся жить с истерзанным сердцем и радоваться новому дню, будто никто не ломал наших крыльев. Раны не затягиваются — это мы становимся достаточно сильными, чтобы жить с ними и даже чувствовать себя счастливыми».

Для меня в этом мире существует только одна форма инвалидности — душевная хромота. Со всем остальным можно жить, с ней можно только существовать. Эта книга для тех, кто не боится правды и готов к ней, какой бы печальной она ни была. Здесь поднимаются тяжелые вопросы проблем воспитания детей глазами самого ребенка, домашнего насилия, как человека ломает система, подавляет волю к свободе и счастью, как тяжелое детство опустошает человеческую личность до корня, книга о людях, от которых веет пронзительной болью, жестокостью и страхом, и о том, почему они такими становятся.

Когда ребенок приходит в этот мир, он рождается самым чистым, доверчивым и добрым существом. Он очень сильно нуждается в заботе, ласке, любви, в защите, ощущении безопасности, чувстве опоры и понимании. А что будет, если маленький беззащитный человек попадет в безумно жесткую и пропитанную болью жизнь? Что, если его появление на этот свет является «следствием увлечения» двух абсолютно чужих друг другу людей? Что, если любовь, которую он получает, является генетической смесью обиды, страха, ненависти, недовольства и чувства вины? Искалеченная душа и сломанная жизнь, подмена понятий любовь и зависимость. Жутко становится от того, какие извращенные, а порой и уродливые формы может принимать любовь... Эта книга о взрослых людях, которые, сами того не ведая, делают заложниками своих нездоровых отношений детей, как сильно страдают от этого дети, какой ужасный отпечаток оставляет это на их психике и как много потом этим детям приходится работать над собой, чтобы построить здоровые отношения в собственной взрослой жизни, если это вообще возможно. Ничего не проходит бесследно, «все мы родом из детства», ребенок без опоры не сможет быть опорой, сломанный – будет ломать, обиженный – обижать...

Этот роман – история одной глубоко несчастной русской семьи. Здесь каждый несчастен по-своему, и при этом вместе они счастливыми быть не могут. Судьба каждого героя – его собственная трагедия. Мир, в котором живут эти люди, не имеет ни сердца, ни души, ни даже здравого смысла, их жизнь – постоянная война, героям не поможет ни врожденный ум, ни талант, ни развитая интуиция, ни самое высокое из всех чувств, данных человеку, – любовь. Просто потому, что «невозможно победить там, где побеждать некого», так же как невозможно полностью понять другого, не прожив всю его жизнь от начала до конца. Эта книга поднимает вопросы, которые интересуют почти каждого человека, – веры, религии, любви, справедливости, чести и достоинства, совести и долга.

Все имена в книге по этическим соображениям были изменены, все совпадения случайны.

# БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу выразить свою благодарность всем тем, кто помог мне в написании этой книги. В первую очередь это мои родители. Потому что благодаря им родилась я. Тяжелое детство не сломало меня, а сделало сильной, умеющей преодолевать самые сложные препятствия. Я знаю цену всему в этой жизни именно благодаря им, они привили мне вкус к жизни, ценности, показали, «как жить и любить не надо». Благодаря этому с детства у меня была большая мечта — «жить жизнь, а не существовать», я бросила себе вызов — и приняла его. Я та, кто есть, — благодаря моим родителям!

Также отдельную благодарность хочу выразить всем недомужикам, которые встретились на моем пути. Они предоставили мне обширный материал для исследования. Без них этой книги не было бы.

Благодарна этому миру и всем испытаниям в моей жизни за возможность расти и развиваться, искать ответы на многие вопросы, за понимание того, что моя жизнь — это только моя ответственность, никто не проживет ее за меня, за то, что не разрешала становиться слабее.

И конечно же хочу поблагодарить редакцию издательства «АСТ» за возможность проявить себя, написав эту книгу, за их поддержку и веру в меня!

## ГЛАВА 4

# ОПАСНЫЙ МИР

В первой и второй главе книги «Забирая жизни» и «Иная» я рассказывала историю о том, какие травмы пришлось пережить Аниному отцу и маме. Тот сценарий, который они проиграли в детстве, называется «опасный и несправедливый мир». У отца не было опоры ни со стороны мамы, ни тем более отца, тот вопиющий случай, который произошел в его детстве с изнасилованием сестры, показал, что жизнь опасна, люди жестокие, злые, уродливые и порочные, родители — слабые, ребенок — беззащитный, а любую боль надо терпеть и проживать в себе, иначе застыдят. То чувство небезопасности развило в нем тревожность и дичайший страх, который и стал структурой его личности. Он видел и верил в то, что самые жуткие бесчеловечные преступления остаются безнаказанными, что защиты просить не у кого, а жить и вовсе опасно. Мама Ани лишилась всех опор, будучи маленьким ребенком — отец, который должен был их с сестрой защищать и нести ответственность, скинул эти обязательства и бросил их. Она впитывала с детства то, что на мужчину нельзя положиться, они предатели и мучители, люди бессердечные, безжалостные, а мир — страшный и дикий, он опасен и ужасен. То, что для

ребенка субъективно значимо, определяет его сценарий и жизненный путь. То, что они видели и во что верили, стало их реальностью во взрослой жизни. И встреча их была не случайна, они очень разные, но у них было нечто общее — их сценарий жизни, вера в опасный мир. То, во что ты веришь, становится твоей реальностью, а для некоторых, как для родителей Ани, — кошмаром их жизни.

Мы получаем от жизни то, во что верим, — всегда. Мама Ани верила в то, что мужчинам нельзя доверять, верила, что они слабые, трусы, тираны, и из тысяч мужчин нашла именно того, кто подтвердил ее убеждения. Наша психика так устроена: пока она не проиграет тот сценарий в жизни, который есть у вас в голове, она не успокоится. Ей необходимо подтвердить правильность ее убеждений. И это касается не только отношений, а абсолютно всех сфер жизни! Веришь, что выхода нет, — и не найдешь его. Веришь, что выход есть, — обязательно его увидишь. Ты ждешь беды — она обязательно придет. Ты боишься заболеть — заболеешь. Ты считаешь, что невозможно заработать денег честным трудом, — никогда не увидишь возможности. Ты веришь в успех — ты его создашь. Наша вера создает нашу реальность. Мы видим все не таким, каким оно есть, — мы видим все таким, какие мы есть! Через призму своего восприятия.

И самое ужасное во всем этом то, что вся эта деструктивная программа передается из поколения в поколение, и это не судьба! И не карма, как любят выражаться. Точнее, ее создают и ВЫБИРАЮТ сами люди. Судьба любого человека пишется и программируется еще в детском возрасте. Хороший психолог может даже предвидеть, какая жизнь ожидает ребенка, ли он счастливым или несчастным, станет победителем или будет неудачником. И она зависит от тех программ, которые заложили в нас родители. Искаженное видение жизни, безверие в себя и собственные силы, убеждение в том, что мир несправедлив и жесток, — это видят и так думают сначала наши бабушки и дедушки, потом они это передают своим детям, а наши родители — уже нам. То, что происходит в нашем детстве, никогда не пройдет бесследно, оно оставит отпечаток, и иногда мы думаем, что

пережили это и забыли, зарывшись в себе, но отголоски этого будут преследовать всю жизнь, влияя на наши решения, выборы и стратегии. И так будет продолжаться до тех пор, пока кто-то не разорвет эту цепь с негативным опытом, используя возможность выбора и свободу воли. Только в этом случае последующие поколения не будут жить в рабстве своих страхов, смогут стать самодостаточными личностями и найти счастье в этой жизни. Мир не черный или белый — он разный, неоднородный! И тот мир, в котором будете жить вы, зависит от вас! Он зависит от нашего прошлого опыта и нового опыта, убеждений и мировоззрений, которые мы создаем сами.

Само это понятие «сценарий» вывел американский психиатр Эрик Берн, он же основал новое направление — транзакционный анализ. Берн в своих работах доказал, что ребенок принимает так называемые «сценарные решения» под влиянием условий среды и родительских предписаний — запретов, разрешений и одобрения родителей. Ребенок не просто познает окружающий мир и впитывает то, что видит, — он его постоянно оценивает, тестирует и делает выводы, которые становятся «сценарными решениями», и его опыт базируется не на фактах, а только на собственных ощущениях, эмоциях, собственном толковании и объяснении всего увиденного.

Маркером сценария является его повторяемость: вы попадаете в похожие ситуации раз за разом, чтобы испытывать одни и те же эмоции и подтверждать собственные убеждения. И даже людей мы выбираем для того, чтобы они играли определенные сценарные роли в нашей жизни. Как говорится, «люди в нашей жизни — это почтальоны, приносящие письма, которые мы сами себе написали».

Когда я искала ответ на вопрос — почему мы попадаем в похожие ситуации, почему одному постоянно везет в жизни, в деньгах, в любви, а другой постоянно, как магнит, притягивает к себе неудачи: то на работе деньги не доплатят, то на мошенников нарвется, и так всю жизнь, — наткнулась на одно исследование. В нем говорилось, что преступники на улице могут пристать к разным людям, но с очень

она изменила все, начиная от образа жизни и привычек, заканчивая близким кругом общения, она увидела, что все старое превратилось в пепел... Ей оно стало не важно и чуждо. Она научилась слышать себя, ее мысли и ощущения в корне изменились и преобразились: то, что ей когда-то казалось значимым и самым важным, потеряло всякий смысл, на смену беспокойству, тревоге и старым программам пришло чувство глубокого доверия, любви и счастья...

Главные выводы, которые она сделала:

1. Никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя критиковать себя. Постоянно вспоминать свое прошлое, винить себя за ошибки — значит сознательно делать больней себе. Прошлое ушло навсегда. Это факт, и тут ничего не поделать. Вернуть и исправить вы уже не можете, однако можете изменить ваши мысли о прошлом, отпустить его и быть благодарны ему за то, что оно привело вас к тому, где вы сейчас.

2. Обязательно хвалить себя, поддерживать и отмечать свои победы.

3. Каждый имеет право на ошибку: даже если в прошлом, как вам кажется, вы совершили ошибки, не надо себя за них винить. Вы сделали то, что могли, в той ситуации. Вы не умели по-другому, у вас было намного меньше знаний, опыта, мудрости, другие цели в жизни и желания. Тогда были другие возможности достижения этих целей. Да и вообще, тогда весь мир был другим, он очень быстро меняется. То, как вы поступили тогда, было лучшим из возможных действий, которое вы могли совершить в той ситуации. Обычно, терзая себя за совершенные ошибки, мы думаем о себе прошлом, исходя из нынешних реалий: «Ну как же я могла тогда так глупо поступить, потратить деньги не туда, неудачно вложиться, выйти замуж за мудака» и так далее — могли, и в этом нет ничего удивительного, это было давно. В тот момент жизнь привела вас именно к тому решению и тому результату, который случился. И рассматривать тот случай нужно именно в рамках того времени, тех знаний и опыта, когда это происходило!

Поймите: без поражений нет побед. Если вы ошиблись, проиграли, но по прошествии времени изменили положение к лучшему, ошибки как таковой не было — это уроки в рамках большой игры под названием жизнь. Не казните себя за прошлое, даже если ошибка кажется большой и неисправимой. Смерть бы вам сказала на это: «Дурачок, я еще не тронула тебя!» Изводить себя ошибками прошлого — верный путь в болото. Из прошлого берите только факты, на основании их делайте выводы и идите дальше!

4. Нужно не только простить себя, но и избавиться от чувства вины, ведь из-за него вы всегда возвращаетесь в тот негатив и проживаете его снова и снова. Нужно перестать себя винить за какие-то ошибки прошлого. Что бы вы ни сделали! Перечеркнуть весь негатив, который был с вами в прошлом, потому что вы сделали так, как могли на тот момент! Вы не могли по-другому! Как только начинаете себя винить, говорите себе: «Я учусь, я иду вперед!» Все ваши ошибки прошлого — это возможность саморазвития. Учитесь себя прощать.

5. Не сравнивать себя ни с кем! Ни при каких обстоятельствах. Это бессмысленно. Путь каждого человека уникален, и повторить его невозможно. И другие люди не лучше вас — они просто другие. Конечно, мы все не равны изначально, жизненный путь у каждого человека свой. Это не значит, что стоит прикрывать свои неудачи тем, что вы выросли в неблагополучной семье, ну хотя бы потому, что сейчас вы уже взрослый человек и вам под силу изменить многое, но понимать, что у всех у нас изначально разные данные по жизни, просто необходимо! Ребенок, родившийся в семье миллионера, рассекающий по улицам на «роллс-ройсе», не лучше вас — он просто другой, вы играете с ним в разных лигах: нет среди них лучших и худших — они просто разные. Вам под силу превзойти себя самого! Если вы хотите стать успешным человеком во всех смыслах, вы не должны себя сравнивать с другими, а только с самим собой в прошлом! Самосовершенствуясь, не забывайте оглядываться назад и отмечать те вершины, которые вы покорили! Постоянное сравнение себя с другими забирает

колоссальное количество сил, которое тяжело восполняется. И лучше эту энергию направить в нужное русло — сосредоточиться на себе и своей жизни.

6. Научитесь уважать себя! Представьте человека, которого вы очень уважаете, и если бы он что-то сделал не так, вы бы никогда не начали ему говорить, что «у него руки не оттуда растут» и так далее, потому что вы его уважаете! А почему тогда к себе вы относитесь по-другому?

7. Научитесь говорить «Нет» другим. Чувство неловкости, злости на себя и того, кто к вам обратился, потерянные деньги, выполнение работы за другого, решение чужих проблем и многое другое — это маленькая часть последствий, с которыми сталкиваются те, кто не умеет говорить «Нет». К тому же многие манипуляторы, которые любят пользоваться людьми, отлично знают, кто из их окружения не может отказать, и начинают активно этим пользоваться. Именно таким образом некоторые начинают работать за двоих, регулярно сидеть с чужими детьми или постоянно решают чужие проблемы. Не надо бояться кого-то обидеть. Те, кто будет обижаться, просто привыкли, что вы удобны для них, и другого варианта они не приемлют. То, что для вас не комфортно, делать не надо. Ваша психика будет накапливать негатив на того человека, которому вы это делаете, в ущерб себе. Решая проблемы других, вы инвалидизируете тех людей, которым помогаете. Близкие люди — это только те, кто заинтересованы в том, чтобы вам было хорошо, а не в ущерб.

8. Учитесь позволять себе самое лучшее. Начните замечать, как вы для других стараетесь в ущерб себе, например: «Придут гости, оденусь красиво, поставлю лучший сервис, а когда я дома одна, буду ходить в халате и есть из некрасивой посуды». Почему так? Делайте для себя все так, как вы делаете для самых любимых и дорогих людей.

9. Учитесь выбирать реакции. Действовать, не исходя из эмоций. Никогда не принимать решения на эмоциях. Выработать такую привычку. Это возможно! Абсолютно точно. Как накачать мышцу — потом это будет происходить на автомате.

10. Примите факт того, что вы и только вы несете ответственность за свою жизнь! Вы можете всю жизнь обвинять других и сетовать на судьбу, которая к вам не благосклонна. Только поступая таким образом, вы теряете силы, время, то есть делаете хуже себе, а с таким подходом вряд ли можно стать счастливым.

11. Люди, которые причинили вам страдание, сами очень несчастны, обижены и сломаны. Поймите это и отпустите, не держите обиду в себе. Не разрушайте себя.

12. Из привычек состоит наша жизнь. Привычки день за днем выражают наш характер и порождают нашу эффективность или неэффективность, помните пословицу: «Посеешь мысль — пожнешь действие; посеешь действие — пожнешь привычку; посеешь привычку — пожнешь характер; посеешь характер — пожнешь судьбу». Ограничивающие и деструктивные привычки — цепи, удерживающие нас в болоте. Одних привычка толкает бегать по утрам, до последнего продавливать ситуацию и обязательно отдыхать в Майами, других — вкалывать на нелюбимой работе, в свободное время бухать и смеяться над успешными людьми, втайне завидуя им. Посмотрите на то, что вы делаете каждый день, из чего состоит ваша жизнь. И чтобы менять привычки, нужна не только сила воли, но и осознанность, а ее как раз большинству людей очень не хватает.

13. Окружение формирует наше сознание. Для многих людей это настоящее бедствие, тянущее их в болото. Если вы хотите изменить свою жизнь в лучшую сторону, то нужно думать не только о привычках, образе жизни и работе — необходимо задуматься о своем окружении. Мы зависим от своего окружения, основная масса людей зависит от общественного мнения, а это самое мнение как раз и формируется из мнения окружения. Мы живем в мире, в котором правят оценочные мнения и суждения. Нас как человека определяет качество нашего окружения, и чем оно выше, тем быстрее мы растем. Посмотрите на тех, с кем вы общаетесь, и попробуйте оценить,