



**ОЛИВИЯ КРОСС**

**КЛИЕНТ №13.  
МАЛЬЧИК КОТОРЫЙ  
СМОТРЕЛ В МОИ  
ТРЕЩИНЫ**

серия из 25 книг «Я лечила всех  
кроме себя

18+

Оливия Кросс

**Клиент №13. Мальчик, который  
смотрел в мои трещины**

«Автор»

2025

## **Кросс О.**

Клиент №13. Мальчик, который смотрел в мои трещины /  
О. Кросс — «Автор», 2025

Тринадцатая книга серии "Я лечила всех кроме себя" ,«Клиент №13. Мальчик, который смотрел в мои трещины» , это откровенный рассказ о встрече психотерапевта с подростком, чья боль и уязвимость отражают внутренние раны самой героини. Через исповедь о непростых сессиях раскрываются темы доверия, страха, стыда и поиска опоры в мире, где даже взрослые не всегда умеют держаться. Автор показывает, как чужая история способна обнажить собственные трещины, заставляя пересмотреть границы между профессиональной ролью и личной уязвимостью. Текст ведёт к выводу: соприкосновение с чужой болью — не повод для разрушения, а возможность найти в себе новую силу и честность перед собой.

© Кросс О., 2025

© Автор, 2025

# **Оливия Кросс**

## **Клиент №13. Мальчик, который смотрел в мои трещины**

### **Глава 1. Там, где тишина становится криком**

Я всегда думала, что тишина – это признак покоя, что в ней можно спрятаться, как под тёплым одеялом, и позволить миру пройти мимо, не задевая меня. Но оказалось, что тишина – это тоже голос, просто он говорит иначе, чем шум. Он не шепчет и не кричит словами, он поднимается изнутри, как холодная вода, и заливает тебя целиком, пока ты не понимаешь, что тонешь, а спасателей нет. В этой тишине есть странная жестокость – она не прощает тебе ни одной ошибки, ни одного воспоминания, которое ты пыталась спрятать в дальний угол. Она достаёт их, раскладывает перед тобой, и ты не можешь отвернуться.

Когда я впервые осталась с этой тишиной один на один, я поняла, что в шуме своей жизни я пряталась не от других людей, а от самой себя. Звуки улицы, голоса клиентов, звонки телефонов, музыка в наушниках – всё это было лишь фоном, который заглушал меня. Но как только этот фон исчез, я услышала то, что боялась услышать всю жизнь: собственный внутренний голос, который не был мягким и поддерживающим. Он был требовательным, язвительным, безжалостным. Он задавал вопросы, на которые я не хотела отвечать, и произносил слова, которые я боялась признать правдой.

Я всегда умела строить из себя сильную. С раннего детства это была моя броня: я не плакала на людях, не жаловалась, не просила помощи. Я улыбалась, даже когда внутри всё рушилось, потому что мне казалось, что именно так и нужно жить – быть опорой, даже если сама едва стоишь. Но тишина не верит в эти роли. Она видит тебя настоящую, и ей всё равно, сколько раз ты убеждала других, что у тебя всё в порядке. Она, как опытный хирург, разрезает всё лишнее и достаёт на свет самое болезненное.

В ту ночь, когда я осталась наедине с этой тишиной, я вдруг поняла, что всё, что я считала своим характером – привычка подстраиваться, умение угадывать чужие желания, готовность всегда быть рядом, – это не сила, а выученная необходимость выживать в мире, где моих границ никогда не было. Это были не черты, а реакции. Не я, а мой способ не исчезнуть окончательно. И от этой мысли стало так пусто, что захотелось закричать.

Но кричать было нельзя. Я сидела на кухне, в полумраке, с чашкой чая, который уже остыл, и понимала, что этот момент – как тонкая грань между прошлым и будущим. Если я сейчас встану, лягу спать, а утром сделаю вид, что ничего не было, то останусь в этом круге навсегда. Но если я останусь здесь, в этой тишине, и продолжу смотреть ей в глаза, то, возможно, что-то изменится.

И я осталась.

Я позволила себе вспомнить всё. Мамины слова, сказанные между делом, но оставившие во мне раны глубже любых криков. Взгляд отца, который всегда был где-то мимо меня. Первый раз, когда меня предали, и я решила, что лучше уж быть полезной, чем любимой, потому что полезных хотя бы не бросают. Я вспомнила все отношения, в которых соглашалась на меньшее, чем хотела, и убеждала себя, что это нормально. Вспомнила клиентов, которых я спасала с таким отчаянием, будто спасала себя – и каждый раз терпела поражение, потому что нельзя вытащить из ямы того, кто ещё не решил выбраться.

Эта ночь длилась бесконечно. Я чувствовала, как каждая мысль режет изнутри, но почему-то не хотела её останавливать. Я впервые поняла, что боль – это не всегда враг, иногда

она единственный честный разговор, который ты можешь с собой провести. И чем честнее этот разговор, тем больше шансов, что однажды ты перестанешь убегать от себя.

Когда утро стало пробираться в комнату, я поймала себя на том, что дышу глубже. Как будто все эти годы я жила, задерживая дыхание, и только сейчас смогла сделать вдох полной грудью. И я не знала, что будет дальше, но точно понимала – назад я уже не вернусь.

## **Глава 2. Слова, которые меня собирали и разрушали**

Иногда кажется, что мы живём не среди людей, а среди их слов. Что каждое слово, которое кто-то бросает нам мимоходом, остаётся висеть в воздухе, а потом медленно оседает на кожу, впитывается, проникает в кровь и становится частью нас. Одни слова ложатся мягко, как тёплый плед, и мы носим их с собой, чтобы согреться в холодные дни. Другие режут остро, как осколки стекла, и мы, сами того не замечая, начинаем двигаться осторожнее, боимся споткнуться, потому что знаем: любое неловкое движение – и эти осколки внутри нас заденут что-то важное.

Я росла в мире, где слова были оружием. Они могли ранить так, что не оставалось синяков, но ты переставал дышать. Мама могла сказать: «Ты как отец» – и в этих трёх словах было столько презрения, что я чувствовала, как внутри меня что-то сжимается и прячется, потому что я знала: в её устах это не сравнение, а приговор. В школе я слышала: «Ты слишком умная», и в этом «слишком» было обвинение, предупреждение, что нельзя выделяться, нельзя быть заметной.

И, наверное, именно поэтому я научилась говорить так, чтобы никого не раздражать. Я взвешивала каждое слово, проверяла, не обидит ли оно кого-то, не вызовет ли осуждения. Я стала мастером нейтральных фраз, способных заполнить тишину, но не зацепить ни одну струну в чужой душе. И постепенно перестала говорить о том, что действительно думаю. Потому что в моём опыте слова – это опасность. Они не про выражение себя, они про контроль, про то, чтобы выжить, не спровоцировав бурю.

Но были и другие слова. Редкие, почти случайные, но они спасали. Я помню, как в подростковом возрасте одна учительница, заметив, что я сижу в углу и не участвую в обсуждении, подошла и тихо сказала: «Ты умеешь слушать так, что людям рядом с тобой становится легче». И это было первое, что заставило меня поверить: во мне есть что-то ценное, не зависящее от того, что я говорю или делаю. Позже, когда я уже училась в университете, подруга как-то вечером сказала: «С тобой безопасно молчать». И я поняла, что, возможно, моя ценность – не в том, чтобы говорить, а в том, чтобы быть пространством, в котором другой человек может быть собой.

Но, как это часто бывает, добрые слова мы помним реже, чем те, что ранят. Потому что боль всегда кричит громче. И я тащила за собой эти крики, складывая их в чемодан, который становился всё тяжелее. «Ты слишком чувствительная». «Ты не знаешь, чего хочешь». «Ты должна быть благодарна». «Ты сама виновата». Эти фразы звучали из разных уст, но вместе они создавали устойчивую систему координат, в которой я была всегда неправой. И я жила по этим правилам, даже не пытаясь их оспорить.

Пока однажды, на одной из групповых терапий, не услышала от незнакомого человека: «Ты имеешь право злиться». Это было так просто, но я ощутила, как внутри меня что-то сдвинулось. Я имела право злиться. Не только прощать, сглаживать углы, объяснять чужое пове-

дение их болью, но и злиться. Не втихая, не кусая губу, не глотая слова, а по-настоящему, позволяя этой злости быть.

Я долго училась этому. Первые попытки выглядели жалко: тихие «нет», сказанные почти шёпотом, чтобы не слишком задеть собеседника. Неуверенные попытки озвучить своё мнение, даже если оно отличалось от большинства. И каждый раз я ждала – вот сейчас последует наказание. И иногда оно действительно следовало: обида, отстранение, молчание. Но иногда – нет. Иногда люди просто принимали мои слова. И это было странно, почти непонятно.

Я начала думать, что, возможно, всё это время я жила в тюрьме, двери которой никогда не были закрыты. Просто мне с детства говорили, что там, за пределами, опасно, и я верила. Я боялась даже проверить. И теперь, когда я делала маленькие шаги наружу, я видела, что там есть не только опасность, но и воздух. Чистый, настоящий, который наполняет лёгкие и даёт почувствовать, что ты жив.

Слова по-прежнему оставались для меня инструментом, с которым нужно обращаться осторожно. Но я стала пробовать ими не только защищаться, но и строить. Строить отношения, в которых можно говорить честно, даже если это неприятно. Строить диалоги, в которых не нужно притворяться. И постепенно я начала собирать из слов новый дом – не из тех, что разрушают, а из тех, что дают укрытие.

И, может быть, в этом и была моя настоящая работа – научиться слышать себя так же, как я всегда умела слышать других. Чтобы однажды сказать себе те слова, которых мне всегда не хватало: «Ты имеешь право быть. Ты имеешь право хотеть. Ты имеешь право жить».

### **Глава 3. Когда молчание становилось громче крика**

Есть тишина, которая успокаивает. Та, что ложится мягким пледом на плечи, глушит лишние звуки и оставляет только биение сердца. Но есть и другая – вязкая, тяжёлая, от которой хочется выть, потому что она не про покой, а про пустоту, в которой тебя больше нет. Именно эта вторая тишина была в моём доме. Она начиналась внезапно – после ссор, обид, или просто потому, что кто-то решил, что я «слишком много говорю».

В детстве я быстро поняла, что молчание может быть оружием. Мама могла не разговаривать со мной день, два, неделю, делая вид, что меня не существует. Она могла проходить мимо, не глядя, не реагируя на мои вопросы, на мои попытки привлечь внимание. Это молчание не было нейтральным – оно кричало громче любого ора, потому что в нём было отрицание моего права быть. Оно говорило: «Ты неважна. Ты не нужна. Ты можешь исчезнуть, и никто этого не заметит».

Я помню, как в такие периоды я пыталась заслужить её взгляд. Мыла посуду, прибирала комнату, приносила ей чай, старалась угадать, что она хочет. Но чаще всего это только продлевало паузу. Потому что в молчании была власть, и она не спешила её отдавать. Мне тогда было десять, и я ещё не знала, что люди могут использовать молчание, чтобы контролировать. Я просто думала, что со мной что-то не так. Что я – неправильная дочь, и если я буду стараться сильнее, то всё исправлю.

Со временем я научилась распознавать эту тишину в других людях. В друзьях, которые переставали отвечать на сообщения, потому что были обижены. В партнёрах, которые замол-



кали, когда хотели наказать меня за то, что я не сделала так, как они ожидали. В коллегам, которые игнорировали моё мнение на совещаниях, делая вид, что я не говорила ничего важного. И каждый раз это вызывало во мне ту же детскую панику: я снова невидимка, снова потеряна, снова должна что-то исправить, чтобы меня вернули в поле зрения.

Я жила в постоянном страхе этой тишины. Она стала моим внутренним барометром: если люди говорили – значит, всё в порядке, я в безопасности. Если замолкали – значит, грядёт буря. И чтобы избежать

её, я научилась быть удобной, сглаживать острые углы, угадывать чужие желания. Я говорила то, что хотели услышать, смеялась там, где надо, замолкала вовремя, чтобы не раздражать. И каждый раз, когда это срабатывало, я чувствовала облегчение, но вместе с ним – всё большую усталость. Потому что этот спектакль требовал сил, а аплодисментов за него всё равно не было.

Только в терапии я впервые услышала фразу: «Ты имеешь право на звук». И я не сразу поняла, что это значит. Ведь речь шла не о крике и не о громких словах, а о праве занимать пространство своим голосом. О праве говорить, даже если твои слова кому-то не нравятся. О праве не исчезать в угоду чужому комфорту. Это казалось странным – как будто мне предлагали нарушить закон, который я всю жизнь считала единственно возможным.

Первые попытки вернуть себе звук были неуклюжими. Я говорила тихо, спотыкаясь о собственные фразы, но всё равно продолжала. Иногда на меня смотрели с удивлением: «Ты изменилась». Иногда – с раздражением: «Ты стала дерзкая». И я училась выдерживать эти взгляды, не прятаться. Училась оставаться в комнате, даже если тишина снова сгущалась вокруг.

И однажды я заметила, что тишина больше не всегда пугает. Что иногда она – мой выбор. Что я могу замолчать не потому, что кто-то забрал у меня право говорить, а потому что я сама хочу остановиться. Потому что в этой паузе я слышу себя. Потому что в ней нет наказания – есть пространство.

Я начала заполнять это пространство своим внутренним голосом. Тем, который годами был заглушен чужими словами или их отсутствием. Этот голос был тихим, но настойчивым. Он говорил: «Ты есть». И этого оказалось достаточно, чтобы я перестала растворяться в чужом молчании.

Теперь, когда кто-то выбирает не говорить со мной, я больше не бегу за ним с извинениями. Я не пытаюсь вырвать из него хоть слово, чтобы убедиться, что меня не вычеркнули. Я остаюсь. Я знаю, что моё существование не зависит от того, произнесут ли моё имя вслух.

И в этой новой тишине нет боли – есть свобода.

#### **Глава 4. Как я научилась слышать себя сквозь шум**

Шум всегда был частью моей жизни. Он был не только в словах, которые летели в меня, как острые стрелы, но и в моих собственных мыслях, которые гудели, как неисправный трансформатор. Это был шум, от которого невозможно было спрятаться – он жил внутри и снаружи.

Детство было наполнено голосами, которые спорили, приказывали, объясняли, как «правильно». Никто не спрашивал, что я думаю, но все спешили рассказать, что думать мне нужно. Каждый разговор заканчивался тем, что чужие слова накрывали меня, как лавина, и я теряла

свой собственный голос под их весом. Даже мои попытки вставить хоть слово напоминали камешки, которые бросаешь в бурную реку – они мгновенно исчезали, не оставляя следа.

Я так привыкла к этому, что, став взрослой, начала воспроизводить этот же хаос в своей жизни. Я окружала себя людьми, которые много говорили – обо мне, за меня, вместо меня. Я включала телевизор или музыку на фоне, даже если не слушала. Я читала несколько книг одновременно, листала ленты новостей, не вникая, просто чтобы не остаться наедине с тишиной. Потому что в тишине я могла услышать то, чего боялась – себя.

Когда в моей жизни появился первый терапевт, он сказал: «Мы начнём с пауз». Я смеялась. Как можно начинать разговор с тишины? Но он просто сидел и ждал, пока я перестану говорить, и тогда в воздухе между нами рождалось что-то странное. Сначала – неловкость. Потом – тревога. И, наконец, лёгкое чувство, будто я прикасаюсь к чему-то очень личному и хрупкому.

В этих паузах я впервые начала ловить слабые сигналы своего настоящего «я». Они были тихими, почти шёпотом, но я слышала: «Мне больно», «Я устала», «Я хочу по-другому». Это было пугающе и освобождающе одновременно. Пугающе – потому что вместе с этим голосом приходила ответственность. Освобождающе – потому что я понимала: он всегда был во мне, просто утонул в шуме.

Постепенно я начала замечать, как много лишнего звука в моей жизни. Как я сама создаю его, чтобы не оставаться с собой. Я начала выключать телевизор и просто сидеть с чашкой чая. Я перестала засыпать с включённым телефоном. Я даже отказывалась от некоторых встреч, если понимала, что они превращаются в привычное фоновое бормотание, в котором нет смысла.

И чем больше я убирала этот шум, тем яснее становился мой внутренний голос. Он перестал быть робким. Он начал говорить чётче, увереннее. Иногда он задавал неприятные вопросы: «Зачем ты снова соглашаешься на то, что тебе не подходит? Почему ты молчишь, когда хочешь сказать?» Но теперь я не могла их игнорировать.

Самое удивительное было в том, что с появлением этой внутренней тишины внешний мир тоже стал звучать по-другому. Я начала слышать, как скрипит пол утром, как за окном проезжает велосипед, как вдалеке кто-то смеётся. Я начала улавливать нюансы в чужих голосах – усталость, нежность, раздражение. И понимала, что до этого просто не могла их различить из-за постоянного гула в своей голове.

Слышать себя оказалось труднее, чем слышать других. Потому что с собой я не могла притворяться. Я знала, когда вру себе, когда делаю вид, что всё в порядке, когда на самом деле внутри буря. И теперь, когда этот внутренний шум ушёл, я не могла прятаться за ним, как раньше. Приходилось встречаться с собой лицом к лицу.

Иногда это было болезненно. Иногда – радостно. Но главное – это было настоящее.

И я поняла, что умение слышать себя – это не навык, который можно освоить и забыть. Это практика, к которой нужно возвращаться каждый день. Это выбор, который я делаю снова и снова – оставаться в контакте с собой, даже если вокруг мир кричит.

Теперь, когда шум возвращается – а он всегда возвращается – я знаю, что делать. Я закрываю глаза, делаю глубокий вдох и ищу тот тихий, ровный звук внутри. И когда нахожу его, понимаю: пока я слышу себя, я не потеряна.

## **Глава 5. Там, где я теряла себя по кускам**

Я часто думаю о том, что потеря себя не происходит в один момент. Это не как в кино, где героиня вдруг просыпается и понимает, что она «другая». Нет. Это тихий, медленный процесс. Ты отдаёшь маленькие кусочки себя, даже не замечая, что это утрата, а не обмен.



Сначала это выглядит невинно: ты соглашаешься на встречу, хотя устала, потому что не хочешь обидеть человека. Потом ты смеёшься над шуткой, которая задевает тебя, чтобы не казаться «слишком чувствительной». Дальше ты меняешь свои планы, потому что кому-то так удобнее. И каждый раз думаешь: «Это мелочь». Но из этих мелочей складывается то, что однажды ты смотришь в зеркало и не понимаешь, кто на тебя смотрит.

У меня была подруга, с которой мы много лет проводили время вместе. И я только недавно поняла, что за все эти годы мы почти никогда не делали того, чего хотелось мне. Если я хотела в кино, она уговаривала пойти в кафе. Если я предлагала прогулку, она находила повод поехать за покупками. И я соглашалась. Я не умела настаивать. Я думала, что это и есть дружба – подстраиваться. На самом деле это было постепенное стирание моих желаний.

В отношениях было ещё сложнее. Там я отдавалась целиком. Если он хотел, чтобы я осталась дома – я оставалась. Если он просил молчать о чём-то, что мне было важно, я молчала. Я подстраивалась под его расписание, его настроение, его привычки. И чем больше я подстраивалась, тем меньше оставалось меня. А потом он ушёл, и я осталась одна – в пустой квартире, в пустой тишине, в пустоте внутри себя.

Самое страшное, что в какой-то момент я перестала замечать, что теряю себя. Это стало нормой. Я говорила себе, что это компромисс, что я просто «гибкая». Но на самом деле я была мягкой глиной, из которой каждый лепил то, что хотел. И каждый раз, когда кто-то забирал кусочек, я не думала, что нужно его вернуть.

В какой-то момент я попыталась собрать себя обратно. Это было похоже на сбор пазла, у которого половина деталей потеряна. Я искала, вспоминала, пробовала. Иногда находила что-то, что давно было моим – старую привычку, забытое увлечение, искренний смех. Иногда понимала, что некоторые куски уже не вернуть, и от этого было больно.

Сейчас я учусь говорить «нет» там, где раньше молчала. Я учусь оставлять свои желания в живых, даже если они кому-то не нравятся. Я учусь слышать, что мне нужно, и выбирать это. И каждый раз, когда я это делаю, я возвращаю себе маленький кусочек.

Это долгий процесс. И я не уверена, что он когда-нибудь закончится. Но теперь я хотя бы знаю, что я собираю себя, а не отдаю. И это меняет всё.

## **Глава 6. Тишина, которая кричала громче слов**

Тишина бывает разная. Бывает уютная, когда вы сидите рядом и просто молчите, и это молчание наполнено теплом. А бывает такая, которая разъедает изнутри, как кислота, и каждое её мгновение напоминает, что ты один.

У нас дома тишина всегда была второй. Не той, где можно спрятаться, а той, где нечем дышать. Я с детства умела распознавать её оттенки – по шагам в коридоре, по звуку открывающейся двери, по тому, как мама ставила чашку на стол. Иногда это была тишина после ссоры – тяжёлая, липкая, с недосказанными словами, которые застревали в горле и у меня, и у неё. Иногда – тишина усталости, когда она приходила с работы и падала в кресло, даже не глядя в мою сторону. Но чаще всего – тишина равнодушия. Она была хуже всего, потому что в ней я переставала существовать.

Мне казалось, что, если я стану тише этой тишины, то смогу исчезнуть и не мешать. Я ходила по дому почти бесшумно, училась не хлопать дверями, не издавать лишних звуков, даже смех свой глушила в подушку. И чем тише я становилась, тем громче звучало внутри: «Тебя не слышат. Тебя не видят. Тебя нет».

В подростковом возрасте эта тишина превратилась в привычку. Я могла сидеть на кухне часами, глядя в одну точку, пока в соседней комнате шёл телевизор. Мама не спрашивала, о чём я думаю. Её устраивало, что я не мешаю. Иногда я пыталась заговорить, но её ответы были короткими, сухими, словно каждый мой вопрос был лишним.

Когда я выросла, я поняла, что эту тишину я ношу с собой. Она была во мне на встречах с друзьями, когда я вдруг замолкала, потому что не знала, интересно ли то, что я хочу сказать. Она была в отношениях, когда я выбирала промолчать, чтобы не спровоцировать ссору. Она была даже в терапии, когда я ловила себя на том, что боюсь сказать что-то слишком личное, опасаясь, что это будет воспринято с тем же равнодушием.

Самое страшное, что эта тишина научила меня не только молчать, но и глотать чужие слова. Если на меня кричали – я замолкала. Если меня обвиняли – я молчала. Если меня обижали – я не говорила. Потому что где-то глубоко внутри жила уверенность: всё равно никто не услышит.

Я помню момент, когда впервые заметила, что тишина может быть не врагом. Это случилось, когда я осталась одна в своей квартире. Без соседей, без партнёра, без постоянного звука телевизора на фоне. Первые дни она давила, казалось, стены сходятся, и от этого невозможно спрятаться. Но потом я начала слышать в ней что-то другое – себя. Я ловила свой вдох, свой стук сердца, свои мысли, которые раньше тонули в шуме чужих голосов и ожиданий.

Я училась говорить вслух, даже если вокруг никого нет. Я говорила себе: «Я есть. Я слышу себя. Я важна». И эти слова эхом возвращались ко мне, не исчезая в пустоте.

Сейчас я знаю, что тишина может лечить. Но для этого она должна быть твоей, а не навязанной. Она должна быть выбором, а не наказанием. И когда я сижу в своей тишине, я понимаю, что это уже не та пустота, что была в детстве. Это пространство, где я учусь говорить, не дожидаясь разрешения. Это место, где мой голос звучит ровно настолько громко, насколько я сама того хочу.

## **Глава 7. Когда «прости» значит ничего**

Я много лет жила в иллюзии, что слова способны исправить всё. Что одно «прости» может стереть боль, как тряпка стирает мел с доски. В детстве я цеплялась за эти слова, как за спасательный круг, потому что они были единственным, что хоть как-то походило на признание моих чувств.

Но в нашей семье «прости» не означало раскаяния. Оно было просто словом, формальностью, чем-то вроде отметки в дневнике: всё, тему закрыли, дальше идём. Иногда мама говорила это, даже не глядя на меня, – между походом на кухню и включением телевизора. Иногда я слышала его от людей, которые тут же повторяли то же самое, что только что обещали больше не делать.

Я помню один эпизод из детства. Мне было лет девять. Я принесла из школы рисунок, на который потратила весь вечер, – мы рисовали осенний пейзаж. Я вырезала аккуратно разноцветные листья из бумаги и приклеила их, стараясь сделать всё так, как учительница показывала. Когда я показала работу маме, она, не посмотрев толком, случайно пролила на неё чай. Бумага намокла, краски растеклись. Она бросила: «Ой, прости», – и вытерла стол. А я стояла и смотрела, как мой труд превращается в комок размокшей бумаги. Я хотела, чтобы она сказала что-то ещё – что ей жаль, что она понимает, сколько сил я вложила. Но этого не было.

В подростковом возрасте я уже знала: «прости» – это знак, что разговор окончен. Не пытайся объяснить, что тебе больно, не проси большего. Принимай и молчи. Это научило меня одной опасной вещи – обесценивать собственные чувства. Если меня обидели, я старалась как можно быстрее убедить себя, что «ничего страшного», что «всё в порядке». Я думала, что так и должно быть.

В отношениях всё повторилось. Я встречалась с человеком, который мог наговорить мне грубостей, потом прислать одно слово: «Извини», – и считать, что мы снова в порядке. Я принимала это. Я думала, что прощение – это умение не держать обиды. Но на самом деле это было умение терпеть.

Настоящее «прости» я слышала уже взрослой – и тогда поняла, насколько раньше жила на подделках. Это было не просто слово. Оно было произнесено с паузами, с тишиной между фразами, с взглядом, который не пытался увернуться. Человек говорил: «Я понимаю, что причинил тебе боль. Я не хочу, чтобы так было. Что я могу сделать, чтобы исправить?» И эти слова лечили не потому, что я жаждала их услышать, а потому что за ними стояли действия.

С тех пор я стала осторожна. Я начала смотреть, что идёт после «прости». Если ничего – это пустой звук. Если за ним следует повтор того же поведения – это манипуляция. Если человек готов менять что-то, даже маленькое, тогда я могу верить.

Мне понадобилось много времени, чтобы позволить себе не прощать. Да, именно так. Не сразу, не автоматически, не только потому, что меня этому учили. Я поняла, что моё «не прощаю» – это тоже граница, способ сказать: «Я вижу, что со мной поступили плохо, и я не обязана закрывать на это глаза ради чужого комфорта».

Теперь я учусь говорить: «Мне недостаточно просто слова. Я хочу, чтобы ты понял, что за ним стоит». И да, иногда после этого люди уходят, потому что им проще найти того, кто будет прощать быстро и без условий. Но те, кто остаются, – они другие. С ними слово «прости» звучит как дверь, которую можно открыть в новую, более честную реальность, а не как замок, закрывающий любую возможность говорить о боли.

## **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.