

A close-up photograph of an Aloe vera plant. The plant has thick, green, pointed leaves with small white spots. A dense network of white, fibrous roots is visible, extending from the base of the leaves. The background is a blurred, light-colored surface.

ИСТОРИИ ЗНАКОМЫЕ КАЖДОМУ

Юлия Чекунова

Юлия Чекунова

Истории знакомые каждому

«Автор»

2026

Чекунова Ю.

Истории знакомые каждому / Ю. Чекунова — «Автор», 2026

Вы замечали, что будто раз за разом проживаете одну и ту же историю? Повторяющиеся сценарии в отношениях, на работе и в общении с собой: влюбленность в закрытых партнеров, всепоглощающий перфекционизм, «достигаторство» без отдыха, неуверенность в себе и страх потери. Истории персонажей этой книги показывают 18 ключевых сценариев, универсальных для каждого человека. Вы поймете, откуда берутся эти сценарии, почему мы в них верим и — главное — как из них выйти.

© Чекунова Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Оглавление	5
Введение	6
Глава 1. Нарушение связи: «Ты не нужен»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Юлия Чекунова

Истории знакомые каждому

Оглавление

Введение

Глава 1. Нарушение связи: «Ты не нужен»

Эмма – схема Эмоциональной депривации

Настя – схема Покинутости/Нестабильности

Оля – схема Недоверия/Ожидания жестокого обращения

Диана – схема Дефективности/Стыда

Соня – схема Социальной отчужденности

Глава 2. Нарушение автономии: «Ты не справишься»

Зоя – схема Зависимости/Беспомощности

Ульяна – схема Уязвимости

Саша – схема Спутанности/Неразвитой идентичности

Никита – схема Неуспешности

Глава 3. Нарушение границ: «Тебе можно все»

Герман – схема Грандиозности/Привилегированности

Нелли – схема Недостаточности самоконтроля

Глава 4. Направленность на других: «Забудь про себя»

Полина – схема Покорности

Сергей – схема Самопожертвования

Олеся – схема Поиска одобрения

Глава 5. Чрезмерная ответственность: «Не допускай ошибок»

Паша – схема Пессимизма/Негативизма

Эля – схема Подавления эмоций

Жанна – схема Жестких стандартов/Придирчивости

Тина – схема Пунитивности

Заключение

Введение

Замечали ли вы, что раз за разом будто проживаете одну и ту же историю? В романтических отношениях, в общении с семьей, в том, как относитесь к себе или к своей работе и достижениям? Как будто есть привычные сценарии, которые вы используете в своей жизни, порой хорошо понимая, что этот сценарий вам вредит.

Вот несколько примеров таких сценариев:

- Если влюбленность, то в эмоционально закрытого партнера
- Трудности со сближением в отношениях
- Зависимость от партнера и панический страх его потерять
- Стремление к идеальному результату во всем
- “Достигаторство” и неумение отдыхать
- Непонимание, чего действительно хочется от жизни
- Неуверенность в том, кто вы, и что из себя представляете
- Проблемы с личными границами
- Зависимость от чужого мнения
- Всепоглощающий пессимизм

Возможно, уже в этих примерах вы узнали себя или кого-то из своих близких. В книге рассказаны 18 историй, каждая – об отдельном сценарии, с которыми, так или иначе, сталкивается каждый из нас.

Вы узнаете о том, как в нас зарождаются эти истории, почему мы в них верим, какие у них могут быть последствия, и что поможет перестать наконец следовать неработающему сценарию.

1. Наши потребности

Когда ребенок появляется на свет, у него нет совершенно никаких представлений о том мире, в котором ему предстоит жить. Но как он сформирует свои самые глубинные и самые важные представления об этом мире? Этот мир будет к нему добр или жесток? В нем можно быть сильным и самостоятельным или нужно обязательно от кого-то зависеть? Можно ли вообще доверять этому миру и другим его обитателям или же нужно всегда быть настороже?

Да, все мы появляемся на свет абсолютно без знаний, но вот наши базовые эмоциональные потребности рождаются вместе с нами. От того, как будут удовлетворяться эти потребности, и будут зависеть наши представления об окружающем мире и о нас самих. Эмоциональные потребности идентичны для всех людей без исключения. Вот они:

1. Надежная привязанность – это потребность в стабильном принятии, заботе и внимании от близких, что вызывает чувство безопасности.

2. Независимость и автономия – это потребность в вере в свои силы, в свою самостоятельность и компетентность, что вызывает чувство самоидентичности.

3. Свобода выражения своих потребностей и эмоций – это потребность в том, чтобы быть услышанным, чтобы желания и чувства принимались во внимание другими людьми.

4. Спонтанность и игра – это потребность в том, чтобы быть ребенком: веселиться, играть, баловаться и совершать ошибки.

5. Реалистичные границы – это потребность в мягком указании на то, что у мира есть свои ограничения и в обучении самоконтролю.

Конечно, на опыт удовлетворения потребностей напрямую влияют родители или другие люди, которые находятся с ребенком в его детстве и играют ключевую роль в его воспитании. Далее в книге этими фигурами всегда будут выступать родители, но, конечно, в реальности это

могут быть и другие члены семьи, а иногда няни, учителя, тренеры и прочие значимые фигуры в жизни ребенка.

2. Наши схемы

Что же происходит дальше? В зависимости от того, какие наши потребности не удовлетворялись в детстве, у нас формируются очень стойкие представления о себе, других людях и об окружающем мире в целом. Называются они схемами. В книге они также будут называться историями.

Приведу пример, который всегда рассказываю своим клиентам. Он жестокий, но почему-то очень понятный. Представим себе младенца, который кричит в своей люльке от голода. Он может кричать и от колик, и от мокрого памперса, – конкретная физическая потребность нам сейчас не так важна. Нам важна базовая эмоциональная потребность, – в заботе и внимании. Что произойдет, если к ребенку не будут подходить, заставляя его продолжать кричать? Если это не единоразовое событие, а регулярное правило (например, его мама очень загружена и просто не успевает подходить к нему сразу), то наш голодный младенец усвоит примерно такую схему: “Этот мир (люди, которых я люблю) не будет обо мне заботиться, мои потребности не важны, и я не должен ждать эмоциональной поддержки”.

А если, когда этот малыш подрастет, ему еще все время будут твердить “не трогай, разобьешь”, “не ходи, заболеешь”, “не делай сам, не справишься”, “ох, горе ты мое”? Легко догадаться, какие там сформируются убеждения.

Самое неприятное, это то, что, не получив удовлетворения своих базовых эмоциональных потребностей в детстве, человек не научается удовлетворять их во взрослом возрасте. То есть, без удовлетворенной потребности в заботе и принятии, взрослый человек скорей всего будет иметь большие трудности и в построении здоровых отношений, в которых о нем будут заботиться и принимать.

Важное уточнение. Я еще не встречала людей, у которых в детстве были бы идеально удовлетворены все эмоциональные потребности. Просто потому, что мы все воспитываемся живыми людьми, а не идеальными мамами и папами, похожими на мудрецов из фантастических рассказов. Так что, в той или иной степени, схемы присутствуют у всех. А вот проявлены они бывают в разной степени. От чего это зависит, помимо родительского воспитания?

Помните, что ребенок рождается без знаний, но с потребностями? Так вот, помимо потребностей, он уже обладает и биологическими особенностями, которые ему обеспечила генетика. Кто-то рождается очень чувствительным и ранимым, кого-то расстроить будет гораздо сложнее. Поэтому, важно не сравнивать себя с другими (да и других между собой) в разрезе того, у кого детство было тяжелее. Здесь нет объективного мерил, кроме того, какие последствия на сегодняшний день переживает человек.

3. Зачем читать эту книгу?

Читая эту книгу, вы сможете узнать в предложенных историях себя и понять, что с вами все в порядке, что вы не один и что следовать своим историям – это совершенно нормально. Скорее всего, после прочтения книги вам станет сложнее игнорировать предлагаемые схемой негативные убеждения, а это уже очень большой шаг к изменениям.

Помимо себя, вы сможете узнать в историях и своих близких, что поможет лучше их понимать и укрепить даже самые непростые отношения.

Наконец, после каждой истории будет описано то, как можно справиться с деструктивными убеждениями схемы, и что именно может помочь для каждой из них.

В последующих главах речь пойдет о тех 18-ти универсальных схемах, к которым приводят те или иные модели воспитания и травматические события нашего детства. Они были предложены американским психологом Джеффри Янгом как часть его *схема-терапии* – дока-

зательного подхода, который помогает понять, почему мы снова и снова наступаем на одни и те же грабли в отношениях, работе и в отношении к самим себе.

Они не будут изложены сухими теоретическими блоками, а будут рассказаны в виде историй о 18-ти вымышленных персонажах. Для каждого персонажа будет создана своя семья, свои события из детства, свои сложности во взрослом возрасте, а также то, как персонаж с этой схемой сможет справиться.

Упражнения, предложенные в конце каждой главы, не являются лечением! Это универсальные упражнения, которые было бы полезно проделать каждому, но особенно хорошо каждое из них сочетается с той историей, после которой приводится.

Для того, чтобы быть предельно достоверной, каждого героя историй я “отправила” на психотерапию, чтобы облегчить им их воображаемый процесс исцеления. В большинстве случаев, это действительно необходимый этап на пути к тому, чтобы перестать верить своим схемам. К счастью, изменения возможны и без него! Я искренне надеюсь, что через знакомство и проживание историй персонажей, проходя вместе с ними этапы изменения, каждый из читателей сможет почувствовать эти изменения и внутри себя.

Эти персонажи не являются моими клиентами и даже не являются их собирательными образами. Но, конечно, неосознанно я могла наделить их чертами моих дорогих подопечных. Тем не менее, узнать конкретного человека ни по одной из историй не получится.

4. Как читать эту книгу?

Поскольку каждая глава посвящена отдельному человеку, и между собой их истории никак не связаны, книгу можно читать в любом порядке. Вы даже можете сначала пройти опросник ранних дезадаптивных схем Джеффри Янга и начать чтение с тех схем, которые у вас проявлены больше всего. В оглавлении вы найдете перечень глав с названиями соответствующих схем, по которому сможете ориентироваться. Помните лишь о том, что некоторые схемы могут не появляться в результатах теста, и при этом присутствовать в жизни. Например, такое часто происходит со схемой Эмоциональной депривации.

К тому же, так как дезадаптивные схемы есть практически у каждого, вам будет интересно ознакомиться и с теми главами, которые не имеют к вам прямого отношения: в них вы сможете узнать кого-то из членов своей семьи или другого окружения.

Книга разделена на пять частей, каждая из которых соответствует одной из пяти базовых потребностей. Это помогает лучше понять, как удовлетворение этих потребностей может помочь победить различные схемы: тактика самопомощи для схем из одного раздела будет схожей. Если вы читаете книгу по порядку, такое деление позволит вам глубже понять, к каким последствиям может привести неудовлетворение каждой из потребностей.

Глава 1. Нарушение связи: «Ты не нужен»

В этой главе мы познакомимся с пятью первыми персонажами: Эммой, Настей, Олей, Дианой и Соней.

Каждая из этих женщин обладает своей неоспоримой уникальностью и не похожа на других, но в этой книге их истории оказались рядом. Что же их объединяет?

В силу разных обстоятельств в начале жизни каждой из них не удовлетворялась одна и та же базовая потребность, – потребность в стабильном и безопасном контакте. Вы увидите, что конкретные условия и особенности семейных отношений могут быть очень разными. Различными будут и послания, которые усвоили наши героини, – то есть, истории, которые они себе рассказывают на своем жизненном пути. Во многом различаться будут и последствия для их жизни.

Но в основе их проблем и жалоб, с которыми они обратятся к психотерапевту, будет одно и то же ядро: неумение удовлетворить свою потребность в здоровом контакте с другим человеком.

Именно поэтому, как вы скоро заметите, для исцеляющих перемен в жизни каждой из них ключевым элементом станут близкие отношения с надежным человеком. Получение нового опыта в таких отношениях будет самым важным этапом отказа от негативных убеждений.

Эмоциональная депривация: Эмма

Эмма поставила бокал с вином на подоконник, на котором проводила свой вечер, и аккуратно воткнула недокуренную сигарету в выемку пепельницы. Пару секунд она не могла вспомнить, зачем освобождала руки. А потом закрыла ими лицо и приглушенно закричала в ладони. Ее дыхание сбилось, лицо покраснело, а из глаз покатались слезы. Но на душе стало немного легче.

Эмма еще какое-то время подышала сквозь плотно прижатые к лицу кисти, ощущая, как внутренняя пустота пожирает ее изнутри, не оставляя ни единого живого уголка. А потом спокойно вытерла лицо, с которого вдруг разом ушли все эмоции, снова подняла бокал, взяла сигарету и невидящим взором посмотрела на огни ночного города за окном. Каждый огонек – чей-то семейный вечер, чей-то теплый домашний уют, чьи-то любящие объятия после тяжелого рабочего дня. Никто в эту минуту не был так одинок, как Эмма.

Он – известный кинорежиссер, она – выдающаяся спортсменка. Андрей и Анна познакомились еще студентами, и почти сразу поняли, что созданы друг для друга. Поначалу друзья Андрея сомневались, что этот союз продержится долго. Он славился своим своенравным характером и непостоянством с женщинами. Бывшие подруги Андрея рассказывали похожие истории: сначала – ослепительный роман, будто сошедший со страниц книг, месяцы страсти и обожания. Потом – внезапные исчезновения и холодность. Иногда волна любви повторялась, но в конечном итоге Андрей всегда охладевал настолько, что за красивым фасадом из киношных фраз и широких жестов явно проступало его равнодушие. Каждая из бывших девушек Андрея оставалась с ощущением, что она оказалась для него недостаточно хороша. Но с Анной все оказалось иначе.

Уверенная в себе, активная и яркая Анна в свои двадцать два года была мастером спорта по волейболу, успела объездить полмира и шла на красный диплом. Не только благодаря ее достижениям, но и в силу какой-то неправдоподобной привлекательности, вокруг нее всегда

крутилось много мужчин. Но Анна знала себе цену, и к четвертому курсу так и не завела серьезных отношений. Конечно, сокурсники часто видели, как ее подвозят на дорогих автомобилях, как она получает огромные букеты и подарки, переданные с курьерами. Но на вопросы о личной жизни она всегда отвечала одинаково: “Мне все мужчины кажутся ужасно скучными, так что какой в них смысл?”

В последний год учебы Анна увлеклась актерским мастерством и пошла на вечерние курсы при университете, в котором учился Андрей. Когда раскрепощенная красавица впервые зашла в аудиторию, одарив всех снисходительной улыбкой, для Андрея все было решено. Девушка, с которой он встречался на тот момент уже полгода, была забыта в тот же миг, о чем он даже не поленился уведомить ее по смс, прежде чем отправить контакт в черный список.

С Анной для него все было иначе. Казалось, Андрей наконец повстречал себе равную. Их отношения делали то, что каждый из них до этого делал по-отдельности: производили впечатление. Они были идеальной парой, через несколько лет они сыграли идеальную свадьбу, переехали в идеальную квартиру. А вскоре у них родилась идеальная дочь.

Никто из родителей Эммы не собирался ставить на паузу свою карьеру ради воспитания ребенка. Андрей пропадал на съемках, Анна – в спортивных залах и выездах на соревнования. Поэтому маленькая Эмма воспитывалась няней. Казалось, ребенку не на что жаловаться, – няня в ней души не чаяла, а возвращающиеся в ночи родители исправно оставляли для Эммы дорогие подарки. Правда, распаковывала она их уже утром, когда ни мамы, ни папы дома снова не было.

Однажды, когда Эмме было пять лет, Андрей и Анна устроили себе домашнее свидание. Делали они это ужасно редко, как правило выбирая роскошные рестораны или другие достойные места для эффектного выхода в свет. Маленькая Эмма в тот вечер была сама не своя. Она теребила в руках любимую куклу и наблюдала, как мама и папа о чем-то болтают, расставляя красивую посуду на стол и наполняя изящные бокалы вином. Хотя няня уже накормила ее ужином, Эмма предвкушала, что вот-вот усядется за стол вместе с родителями и будет совсем как взрослая участвовать в общем веселье. Девочка сама не понимала почему она так сильно злилась на няню в тот момент. Ей хотелось, чтобы та поскорей ушла, чтобы не мешала Эмме быть с мамой и папой. Но настойчивая няня Раиса всеми возможными шутками и прибаутками старалась увести Эмму в детскую.

– Ну, Эммочка, уже поздно, милая, тебе пора спать, да и куколку пора уложить в постель, – причитала няня Раиса.

– Нет! – вскрикнула Эмма и с размаху зашвырнула куколку в стену. – Я не хочу спать!

Девочка была в ужасе от того, что ее хотят увести от родителей и уложить в постель. “Наверное”, – думала она, – “няня Раиса просто ничего не понимает. Она что, не видит, что у нас праздник?” Что это за праздник, девочка и сама не знала, но ей казалось, что раз и мама, и папа дома, да еще и садятся вместе за стол, то это не может быть ничем иным, кроме как праздником.

– Раиса, ну что Вы с ней лопочете, ей богу, уже девять вечера! – Вдруг строго сказал Андрей, отвлечшись от разговора с женой, – Эмма, прекрати препираться и иди в постель!

Няня мягко взяла девочку за руку и легонько потянула в сторону детской. Эмма ничего не понимала. “Почему папа злится? Почему он хочет, чтобы я ушла?” – на ее глаза навернулись слезы.

– Раиса, идите домой. «Я сама ее уложу», – сказала Анна, поставила свой бокал на стол и с видимой неохотой пошла к дочери.

Горе Эммы прошло моментально, она тут же позабыла о папиных словах! Она подбежала к маме и крепко вцепилась в ее руку. Ей хотелось показать няне язык, но она не стала этого делать, потому что была очень воспитанной девочкой.

Когда Эмма разделась и легла в постель, Анна присела рядом и сказала:

– Пожалуйста, больше не кидайся игрушками и слушайся няню, я не хочу больше видеть таких сцен.

– Но у вас праздник, я хотела сидеть с вами на празднике! – сказала Эмма.

Она снова расстроилась, что не смогла посидеть за столом с родителями как взрослая, и что не сможет рассказать им о том, какое она сегодня придумала интересное платье из платков и банных полотенец. Но радость от того, что мама укладывает ее спать, перекрывала все: Эмма не могла вспомнить, когда в последний раз ложилась не с няней Раисой.

– Если ты хочешь сидеть с нами, так и скажи, вот и все, – сказала Анна и улыбнулась девочке.

– А еще можно? – радостно спросила Эмма и резко села в кровати.

– Нет, Эмма, – прохладно улыбнулась Анна и аккуратно подтолкнула девочку обратно, – Сейчас уже слишком поздно.

Эмма улыбнулась в ответ, но что-то внутри нее сжалось в комок. Это что-то догадывалось, что скорей всего “слишком поздно” будет случаться слишком часто. На самом же деле так было всегда, пока через несколько лет Эмма совсем не перестала спрашивать, можно ли ей посидеть с родителями.

Анна встала с кровати и уже собиралась уходить, но тут Эмма воскликнула:

– Ой, мамочка, подожди, можно я тебе расскажу про платье, которое я сегодня придумала?

– Давай завтра? А сейчас засыпай. «Спокойной ночи», – сказала Анна и, не дожидаясь ответа, вышла из детской, закрыв за собой дверь. Завтра они так и не увиделись, потому что рано утром Анна улетела на двухнедельные спортивные сборы.

Эмма не сразу поняла, что у нее звонит телефон. Погрузившись в свои мысли, она не заметила, как допила вино. Легко спрыгнув с подоконника, она взяла телефон со стола и испытала необъяснимое раздражения, когда увидела на экране имя лучшей подруги.

– Привет-привет, – ответила она на звонок нарочито веселым тоном.

– Привет, дорогая, как ты там? – спросила Маша. Эмма не знала, действительно ли Маше интересно, как она себя чувствует. Сейчас этот звонок казался ужасно ненужным. Эмма планировала превратить его в пустой треп и поскорее повесить трубку.

– Да все окей, вот закончила работать, винишко пью. Сама как?

– Я отлично, хочу кино посмотреть, забегай вместе посмотрим? И вино неси!

– Нет, спасибо, Машут, я хочу дома посидеть, – ответила Эмма и закатила глаза.

– У тебя точно все хорошо? – спросила Маша, – Звучишь как-то невесело.

– Да я просто устала, – Эмма очень старалась не показать своего раздражения. Сейчас ей совсем не хотелось играть в эти игры и плакаться в Машино плечо.

– Угу, а потом выяснится, что ты страдала полночи, напилась в одиночестве и вместо сна думала о том, что жизнь – это сплошная боль?

“Как она хорошо меня знает”, – подумала Эмма и почему-то занервничала.

– Нет, Маш, ничего такого, я просто устала и хочу скоро лечь спать, – уже намного жестче сказала она в трубку.

– Ну смотри, – хмыкнула Маша, явно расстроившись, – Набери мне завтра, ходим вместе на обед?

– Договорились, – ответила Эмма и повесила трубку. В этот момент она, конечно, испытала облегчение, но было и что-то еще. Эмму обидело, что Маша не настояла на своем: не продолжила расспрашивать, уговаривать и не проявила свою заботу до конца.

“Она же поняла, что мне плохо, почему она согласилась попрощаться?!” – думала Эмма. И тут же сама себе отвечала: “Потому что ты сама ей сказала, что спать хочешь! Чего же ты

еще ждала, что за тобой бегать будут и утешать как маленькую?» Внутренний диалог, как это обычно и случалось с Эммой, закончился следующим выводом: “Маша наверняка интересовалась моим настроением только из вежливости, так что я правильно сделала, что отказалась от встречи. Никто не обязан обо мне заботиться и напрягаться, утешая меня”.

Злая на себя и еще более одинокая, Эмма вернулась на подоконник и, налив себе полный бокал вина, тихо заплакала.

Когда Эмма пошла в школу, потребность в няне Раисе отпала. Уже с первого класса девочка самостоятельно могла вернуться домой, поесть и занять себя чем-то до прихода родителей. Да и после их прихода тоже.

Эмма очень гордилась своей самостоятельностью, хотя к третьему классу стала испытывать странное чувство, слушая рассказы других детей о том, как родители делают с ними уроки и как они все вместе играют и отдыхают по вечерам. Она понимала, что в ее семье дела обстоят по-другому, но не знала, что именно не так. Казалось, что ей не на что жаловаться. К слову, ее единственную из всего класса дважды в год отправляли отдыхать на море, – чем не повод для радости?

Однажды, когда Эмме было десять лет, с ней приключилась беда. Ее лучшая подруга Марина, – а с того дня бывшая лучшая подруга, – провела всю прогулку, держась за руки с Антоном. Антон нравился Эмме с первого класса, и Марина очень хорошо об этом знала. Эмма не могла поверить своим глазам. Она не стала ничего говорить подруге, – не стала даже подавать виду, что что-то не так. Давалось ей это с трудом: внутри все клокотало, а на глаза то и дело наворачивались непрошенные слезы. Эмма стискивала зубы и как мантру повторяла про себя: “не реветь, не реветь, не реветь”.

Как назло, в этот день была еще и ужасно сложная контрольная по математике. Эмма даже не пыталась сконцентрироваться на заданиях, все ее мысли крутились только вокруг предательства Марины и той боли, которую оно всколыхнуло внутри. Да и как можно заниматься какой-то дурацкой контрольной, когда вся твоя жизнь переворачивается с ног на голову?

С трудом дождавшись окончания уроков, Эмма, наконец не сдерживая рыданий, выбежала из школы и заторопилась домой. Она не стала, как делала это в обычные дни, разогреть себе обед и заниматься уроками. Весь оставшийся день она пролежала пластом в кровати, изредка переворачиваясь то на живот, то на спину. За это время она успела пару раз даже подумать о том, что вся жизнь теперь не имеет смысла. Но ей было, чего ждать: девочка ждала, когда домой приедет мама.

У Анны в этот день было всего две персональные тренировки с юными дарованиями, после чего она, никуда не торопясь, встретилась с подругой и прошла по магазинам. Когда около девяти вечера Анна вернулась домой, она сразу прошла на кухню, заварила себе горячий чай и ушла к себе в спальню.

Эмма слышала, что мама вернулась домой и втайне надеялась, что та зайдет к ней в комнату и увидит, в каком печальном состоянии находится ее ребенок. Но через пятнадцать минут Эмма сдалась, перестала ждать чуда, и сама подошла к маме.

– Ты чего это еще в школьной форме? – настороженно спросила Анна, увидев дочь.

Эмма так растерялась, что не смогла сразу сообразить, что ответить. Анна тем временем задала второй вопрос, который явно интересовал ее намного больше:

– Как контрольная, хорошо написала?

Эмма вздохнула и присела на край родительской кровати.

– Я плохо написала, – тихо сказала она.

– Почему? – голос Анны стал строже.

– Из-за Марины.

– Она тебя отвлекала? Я же говорила, что эта дружба дурацкая мешает тебе...

– Да нет, мам! – Прервала ее Эмма, – Она сегодня гуляла с Антоном, и он ее за руку всю прогулку держал. А Марина знала, что он мне нравится!

– Что еще за Антон? – Голос Анны становился все жестче.

– Ну одноклассник...

– И что? – Анна теряла терпение.

Эмма почувствовала, что зашла в тупик.

– Ну это же нечестно... – пролепетала она и с раздражением почувствовала, что вот-вот расплачется. Маму всегда бесили ее слезы, – “хныканья”, как она их называла.

– Честно, нечестно, контрольная-то тут при чем?

Эмма молчала. Она искренне не понимала, как ответить на мамин вопрос. Ей было очень стыдно. И правда, как она могла так глупо расклеиться на такой важной контрольной?

– Когда теперь можно переписать? – спросила Анна, как будто не замечая, что по лицу дочери катятся слезы.

– Думаю, на следующей неделе, – как можно спокойнее ответила Эмма.

– Так узнай точно и подготовься как следует!

Эмма еле заметно кивнула и вышла из маминей спальни. Она чувствовала себя полной дурой из-за того, что позволила себе такую глупость с Антоном и Мариной. Пусть держатся за руки сколько им угодно, Эмму это больше не касается.

Что-то внутри нее тихо шептало, что ее обида и боль – это никакая не глупость, а то, что произошло – действительно важно. Но Эмма к своим десяти годам уже хорошо выучилась не слышать этот внутренний голос и затолкала его поглубже внутрь себя.

С юного возраста Эмма замечала за собой особую настороженность к противоположному полу. Она неохотно принимала ухаживания и с подозрением относилась к повышенному вниманию со стороны мужчин. При этом, к своему собственному сожалению и глубочайшему негодованию, она напрочь теряла голову от мужчин, не обращающих на нее ни малейшего внимания. Из-за этого к своим двадцати шести годам она успела дважды побывать в отношениях, которые с трудом можно было назвать здоровыми. Недавно из-за этого ей даже пришлось сменить место работы.

Около года назад отдел маркетинга, где на тот момент трудилась Эмма, возглавил Макс. Он был из тех мужчин, которые будто бы и не догадываются о своей привлекательности. Но ни его внешность, ни искрометное чувство юмора, ни безупречные манеры привлекли Эмму, а то, как он смотрел на окружающих. Будто бы они – лишь актеры второго плана в фильме, где он играет главную роль. Эмме этот взгляд был смутно знаком, но она не смогла провести параллель. Все ее мысли были поглощены лишь тем, как она хотела быть в отношениях с кем-то похожим на Макса.

Когда через полгода он стал оказывать ей знаки внимания, Эмма и подумать не могла, что заинтересовала его как женщина. Тем не менее, Макс стал более настойчив и через месяц они стали тайно встречаться. Все защиты Эммы пали очень быстро: она позволила себе сказать Максиму о своих чувствах, позволила себе звонить и писать ему первой, оставаться у него на ночь и даже говорить о том, как она по нему скучает. Она объясняла это тем, что на Макса, похоже, действительно можно было положиться. Он, казалось, был искренне в ней заинтересован, хотя и не говорил напрямую о серьезности своих намерений. Скорее, даже наоборот, – просил Эмму ни с чем не торопиться и настаивал на том, чтобы сохранять их отношения в тайне от коллег. Но Эмму это не настораживало, ведь когда они оставались наедине, Макс всегда был удивительно внимателен к ней и действительно красиво ухаживал. А когда ее сообщения оставались не отвеченными на протяжении всех выходных, он всегда уделял особые полчаса для поцелуев в офисе в понедельник, убедительно описывая, почему не мог ей написать.

Через четыре месяца отношений Макс все еще не хотел знакомить Эмму со своими друзьями, хотя сам виделся с ними регулярно. С Эммой он встречался в основном у себя дома, и они проводили вечера за просмотром арт-хаусных фильмов, которые так нравились Максиму. Когда в один из таких вечеров Эмма с замиранием сердца подняла вопрос о том, куда движутся их отношения, Макс ответил, что настоящим отношениям такие разговоры не нужны, ведь все должно идти естественно. Неужели она, Эмма, этого не понимает? Она поспешно согласилась, что, конечно, вопрос этот был ни к чему, и она сама не знает, зачем задала его.

Отношения с Максимом не были похожи на предыдущий неудачный опыт Эммы, когда партнеры открыто могли посмеиваться над ней и даже унижать. Нет, в этот раз все было по-другому. И тем не менее, когда в один из вечеров Маша пришла к ней в гости на вино и разговорилась о своих собственных отношениях, в Эмме начали зарождаться сомнения. Парень Маши, хотя они встретились лишь недавно, уже познакомил ее не только со своими друзьями, но и с родителями. Он даже обсуждал с Машей вопросы брака и семьи.

– И не рано вам такое обсуждать? – как бы невзначай спросила Эмма.

– Ты знаешь, лучше договориться на берегу. Я, наоборот, очень рада, что он сам заводит такие разговоры. Это показывает, что он серьезно настроен! А мне очередные отношения без обязательств на пару месяцев не нужны, – надоело.

Эмма ничего не ответила. Она почему-то занервничала и даже почувствовала укол боли. Эмма постаралась успокоить себя тем, что сама не хочет торопить события и считать их отношения с Максимом чем-то серьезным, но понимала, что это грубый самообман. Ей очень хотелось, чтобы все у них сложилось надолго. На всю жизнь.

Через пару недель после этого разговора Эмма приехала к Максиму в расстроенных чувствах. Тот день на работе выдался непростым, – Эмме пришлось столкнуться с критикой от партнеров, которая была высказана непосредственно Эмме, да еще и на общей встрече, при всех ее коллегах. Макс, будучи ее непосредственным начальником, защищать ее не стал, но она понимала, почему: в офисе они по-прежнему делали все возможное, чтобы никто не догадывался об их отношениях, а это включало подчеркнутую холодность Максима в общении с Эммой.

Несмотря на это Эмма знала, что вечером, как только Макс откроет дверь, она сможет упасть в его объятия и наконец-то дать выход сдерживаемым целый день слезам. Макс встретил ее в дверях одетый и готовый к выходу:

– Пойдем за закусками спустимся? Я нашел шикарную подборку фильмов нам на вечер, только пожевать нечего.

– Да, хорошо, – тихо ответила Эмма. Расплакаться не получилось, но скрывать своей грусти она не стала.

– Ты чего такая? – нахмурился Макс.

Эмма промолчала, повела плечом, ей вдруг стало очень страшно, что слезы все-таки покатаются и она тяжело сглотнула.

– Только не говори, что из-за работы, – недовольно фыркнул Макс, закрывая дверь и не глядя на Эмму. – Всем иногда приходится получать по голове за свои ошибки. Давай, не нужно убиваться по пустякам и портить нам вечер.

Эмма послушно прогнала последние робкие слезы, сделала глубокий вдох и натянула улыбку. Она и сама не заметила, как двери в ее сердце, столь неосмотрительно распахнутые Максиму, захлопнулись крепче, чем когда-либо раньше. В тот вечер она набралась смелости и, прежде чем Макс успел запустить очередной фильм неизвестного режиссера, снова задала вопрос о перспективах их отношений. На этот раз Макс не стал сдерживать раздражения.

– Эмма, слушай, ну правда, давай ты не будешь превращать этот вечер в дебильную драму. Ты же знаешь, что я терпеть не могу эти разговоры об отношениях – не отношениях, все эти “серьезно – несерьезно”. И правда, убери уже эту трагедию с лица, никто ж не умер.

Он включил фильм и за тот вечер никто из них не проронил больше ни слова. А Эмма повесила на свою воображаемую внутреннюю дверь огромный замок. Она не осталась на ночь и молча уехала после окончания бессмысленного, как ей показалось, фильма. А Макс не стал просить ее остаться.

На следующий день он написал ей что-то про свои планы на день, как обычно, ничего конкретного ей не предлагая и не спрашивая. Она не ответила на его сообщение и больше Макс ничего не писал. Ни в этот день, ни на следующий. Все их общение свелось к обсуждению рабочих вопросов и проходило исключительно в стенах офиса.

Эмма, как могла, старалась избавиться от лишних чувств, которые мешали ей спокойно жить и работать. Она старалась не думать о Максе, не переживать об их отношениях, не замечать того, как он открыто стал флиртовать с одной из ее коллег. Эмма все время повторяла внутри себя: “не чувствовать, не чувствовать, не чувствовать!” Когда через две недели Эмма сдалась и принесла Максиму заявление об увольнении, он лишь улыбнулся, подписывая его:

– Ну вот видишь, как хорошо, что мы с тобой не стали торопиться.

После уроков Эмме можно было гулять во дворе. Точнее, до позднего вечера никто из родителей все равно не узнал бы, вернулась Эмма домой или нет. Когда одноклассники позвали ее на заброшенную стройку, она почти не раздумывала, – только самые классные ребята ходили на заброшку, и теперь она будет в их числе!

Анна, будучи спортсменкой, много внимания уделяла тому, чтобы в жизни Эммы присутствовали различные занятия и спортивные секции. Правда, все равно всегда была недовольна результатами. Андрей же был против большого спорта для дочери. “Пусть лучше мозги развивает”, – любил говорить он. Поэтому Анне всегда казалось, что дочь недостаточно выносливая, недостаточно сильная и недостаточно ловкая.

В тот день на заброшке, оступившись и летя с приличной высоты на кучу строительного мусора, Эмма как никогда верила маме. Видимо, она действительно была недостаточно спортивной. К ужасу Эммы, в горе мусора обнаружили и огромные осколки разбитых окон, на которые она и приземлилась, распоров себе ладони. Ужасно испугавшись и не чувствуя боли, Эмма со всех ног побежала домой. Влетев в квартиру, она, не разуваясь, подлетела к стационарному телефону и замерла в нерешительности: кому же звонить? Папа сейчас на съемках, и если его отвлечь, он будет так зол, что даже не станет ничего слушать. Мама, скорее всего, выслушает, но точно станет сильно ее ругать за то, что она пошла на стройку. А ругалась мама очень страшно.

Кровь с ладоней Эммы стекала на пол, пора было что-то решать, а то еще и за испорченный ковер прилетит. И Эмма набрала мамин номер.

– Алло? – Анна ответила лишь на третий звонок.

– Мам, это я, – нерешительно начала Эмма и замолчала.

– Да, Эмма, что такое, – Анна дала понять своим тоном, что говорить с дочерью ей сейчас абсолютно неудобно.

– Мам, я поранилась. Сильно очень.

– Как ты поранилась, где?

– Я гуляла с ребятами и упала на стекло, – стала объяснять Эмма, – у меня сильно руки порезаны, кровь течет, – Эмма посмотрела на свободную руку и, ужаснувшись глубине порезов, начала плакать, – мне страшно, мам, приезжай, пожалуйста, поскорее.

– Эмма, ты же знаешь, что я сейчас не могу приехать. Где ты стекло-то нашла? Ладно, потом поговорим. Замотай пока руки бинтом и позвони отцу, пусть отвезет тебя к врачу.

– Мам, мне очень больно, – Эмма почти не слушала указаний, ей было слишком страшно и руки болели все сильнее. – Я очень-очень сильно порезалась.

– Ладно, – с нескрываемым раздражением буркнула Анна, – сейчас я приеду. Смотри там пока ковер не запачкай! Иди в ванну и держи руки над раковиной. Я минут через сорок буду.

Прежде чем отправиться в ванну, Эмма как могла вытерла от крови телефонную трубку и постаралась смыть капли крови с пола. Но, к ужасу девочки, ярко-бордовые капли никак не стирались с пушистого бежевого ковра, который так любила мама. Вот об этих каплях на ковре Эмма и думала весь тот час с небольшим, пока Анна добиралась до дома.

К удивлению и счастью Эммы, мама успела поругать ее за испорченный ковер буквально полминуты, прежде чем не увидела состояние ее рук. Анна тут же повезла девочку в травм-пункт. Все время, пока ей накладывали швы, Анна разговаривала с кем-то по телефону в коридоре. Эмма думала, что мама рассказывает обо всем папе, но когда он вернулся домой вечером, оказалось, что он ни о чем не знал. Лишь когда он увидел разводы от моющего средства вокруг капель крови на ковре, он спросил, что произошло.

– У дочери своей спроси, – отозвалась Анна из спальни, и Эмме пришлось самой рассказать отцу о произошедшем.

– Ну что, больше, видимо, не будешь гулять по стройкам, – ответил он со своей фирменной снисходительной улыбкой на лице.

Недавно в жизни Эммы появился действительно стоящий мужчина. Точнее, он всю пытался появиться в ее жизни, но бетонные двери, засовы и замки, за которыми она закрыла самую важную часть себя, не подпускали его на расстояние пушечного выстрела. Дима был Машиным знакомым, и она уже давно пыталась познакомить их с Эммой.

– Переставай западать на дураков, – настойчиво повторяла Маша, – тебе нужен хороший серьезный парень, а серьезнее Димы я себе никого и представить не могу!

Когда Эмма согласилась наконец на общую встречу, она поняла, что имела ввиду Маша. Дима был очень спокойным и скромным, даже кротким. Он часто спрашивал у Эммы о том, как она себя чувствует и чего бы ей хотелось, – внимание, которое было не просто непривычно для нее, но даже диковато. Он ни на чем не настаивал, поэтому Эмма не оставила ему своего номера. За нее это сделала Маша, чем вызвала у Эммы бурю негодования.

– Давай я сама буду решать, кому я оставляю свой номер?! Или ты еще будешь указывать, с кем мне на свидания ходить?

– Ну прости, прости, – извинялась Маша, – но я просто не понимаю, чем он тебе не угодил?

– Ну не екает мне! – воскликнула Эмма, сама на себя негодуя за то, что Дима ей “не екает”.

– Оно и понятно, тебе только козлы типа Макса твоего екают, – выпалила Маша, не успев себя остановить.

Эмма молча поджала губы.

– Блин, прости, – сказала Маша, – я не хотела, чтобы это так прозвучало.

– Да все нормально, – отозвалась Эмма, чувствуя, как прикрылась дверца, отведенная в ее сердце для Маши. Она понимала, что Маша не хотела ее обидеть, но ничего не могла с собой поделать. Каждый раз, когда ей было больно, на какое-то время она отстранялась от человека, переваривая чувства внутри себя.

Но в этот раз Эмма нашла в себе силы перебороть этот позыв и не стала прятаться в свою ракушку.

– Слушай, я же и сама все это понимаю, – тихо сказала она, – Меня прям тянет на козлов. И я даже не сразу понимаю, что они козлы, как это с Максом было. Это прям проблема моя, и я не знаю, что с этим делать.

Маша немного помолчала и как можно аккуратнее спросила:

– Может, тебе попробовать спросить совета у кого-то?

– У кого, например?

– Например, у психолога, – сказала Маша, боясь реакции подруги. Но Эмма отреагировала на удивление спокойно.

– Да, я уже давно думала об этом. Наверное, и правда пора.

Эмма пришла ко мне на прием через неделю после этого разговора с подругой. Ей было 27 лет, она была стильно одета и безупречно накрашена. Эмма рассказала мне о той проблеме, которая привела ее на психотерапию: выбор неподходящих партнеров и полное игнорирование “хороших парней”. Помимо этого, она испытывала постоянное глубокое чувство одиночества, которым почему-то не могла поделиться с лучшей подругой и которое подавляла в себе с помощью вина.

История, которую Эмма выучила в детстве, говорила ей, что ее потребность в нормальной эмоциональной поддержке, внимании, заботе и любви никогда не будет удовлетворена. Эмма так и не научилась удовлетворять эту потребность, ведь ее родители не показали, как это делается. Эмма ходила по замкнутому кругу из абьюзивных отношений, подтверждающих эту историю, и отказа от близких отношений, которые могли бы эту историю опровергнуть.

Самой большой трудностью в нашей с Эммой работе стало то, что ее история говорила ей, что и я не буду проявлять о ней должную заботу. Эмме было очень тяжело раскрыться, и она долго не могла допустить до себя мысль, что психотерапевтические отношения могут быть доверительными и теплыми. Часто, когда мне казалось, что мы вышли на новый уровень, и что Эмма готова принять мою заботу и поддержку, она будто снова пряталась в свою ракушку и отдалялась.

Лишь через полгода Эмма перестала носить на наши встречи яркий макияж, что было для нас серьезным знаком, ведь это означало, что теперь ей безопасно плакать при мне. Теперь она не так боялась быть уязвимой и касаться тем, приносящих боль. Вскоре после этого она стала активно просить о помощи и поддержке. Эмма стала начинать наши встречи с рассказа о том, что она чувствует, и в чем нуждается.

Чем больше Эмма раскрывалась, тем больше я поддерживала ее в этом. Таким образом она получала новый опыт, который противоречил ее истории: можно получать заботу, внимание, сочувствие, тепло и принятие от другого человека. Следующим шагом стало постепенное расширение этого нового опыта на ее взаимоотношения с другими людьми, вне терапевтического кабинета. Эмме предстояло научиться выбирать подходящих партнеров и близких друзей, которые не стали бы подтверждать ее историю.

Постепенно Эмма перестала избегать Диму, позволив ему проявлять о ней заботу. Дима так и не вызвал внутри Эммы “еканья”. Вместо этого она смогла развить к нему действительно глубокое теплое чувство и к моменту окончания терапии они уже полтора года были в отношениях. На одной из последних сессий Эмма рассказала мне о том, что не побоялась завести с Димой разговор о браке. Она даже напрямую сказала ему, что для нее этот шаг очень важен и она не видит серьезного развития отношений без свадьбы. Эмма со счастливой улыбкой на лице рассказывала, что Дима, оказывается, придерживался точно такого же мнения и рассматривает Эмму исключительно как свою будущую супругу.

История Эммы иногда еще пытается диктовать ей свои условия. Особенно часто такое происходит после ее встреч с родителями или когда у нее много нагрузки на работе, и она забывает о том, что нужно делиться своими чувствами с партнером. В такие моменты она пишет мне, и я напоминаю ей, что мир не отворачивается от нее и готов дарить ей заботу, стоит лишь дать ему шанс.

О чем эта история:

Схема Эмоциональной депривации заключается в убеждении, что никто не будет к тебе хорошо относиться, понимать и защищать. Осознать у себя эту схему бывает на удивление сложно, хотя она, пожалуй, является самой распространенной в практике психотерапевта.

Обладатель этой схемы ощущает нехватку любви и тепла, глубоких эмоций, чувствует себя одиноким, игнорируемым и опустошенным. При этом, ему не хватает навыков распознать и принять любовь от близких. Ну и окончательно замыкает проблему неумение попросить партнера или другого близкого человека об удовлетворении своих эмоциональных нужд.

Источником схемы является отсутствие тепла и искреннего внимания от родителей или других значимых фигур в детстве.

Имея эту схему, человек неосознанно игнорирует проявления любви к себе и при этом ждет, что близкий человек сам догадается о том, какие именно проявления любви и заботы ему необходимы. А когда близкий этого не делает, убеждается еще больше в том, что его нужды никому не интересны. Получается замкнутый круг, который весьма непросто разорвать самостоятельно.

Что помогает справиться с этой схемой:

1. Тщательно исследовать тот детский опыт, который привел к ее формированию. Признать его и принять. Как правило, это опыт холодного отношения к себе от значимых взрослых.

Этот первый пункт будет одинаковым для всех историй книги, только сам пережитый опыт будет различаться.

2. Изменить убеждения касательно окружающих людей, отказавшись от “черно-белого” мышления. Такими категоричными убеждениями могут быть: “если человек хоть раз меня обидел, то он не стоит моего доверия”, “настоящая любовь – это всепоглощающее внимание и забота без права на ошибку”, “настоящей любви не бывает”, “человек либо целиком и полностью достоин доверия и любви, либо ему вообще нельзя верить”, и т.п.

Какие могут быть альтернативные здоровые убеждения: “людям свойственно ошибаться; если меня обидели, то стоит лишний раз оговорить свои личные границы и дать близкому шанс”, “я достоин(а) проявления любви в виде заботы, принятия, внимания и эмоциональной близости и открыт(а) этому опыту”, “я готов(а) разобраться с тем, в чем нуждаюсь, и позволить окружающим мне это дать”.

3. Расширять круг доверия, ориентируясь на свои потребности. Постепенно впускать в свою жизнь людей, готовых дарить любовь, внимание и заботу. Напрямую говорить о своих эмоциях и потребностях безопасным близким и принимать их внимание.

3 полезных упражнения

1. «Дневник эмоциональных потребностей»

Цель: осознать, какие именно потребности остаются неудовлетворенными (например, поддержка, внимание, защита, одобрение).

Как выполнять:

- Каждый день записывать моменты, когда вы почувствовали одиночество, обиду, разочарование.

- Рядом отмечать, какая потребность была не удовлетворена (например: "Мне грустно, потому что я хотел(а), чтобы меня обняли").

- Спросить себя:

"Как я мог(ла) бы дать себе это?"

Важно: зачастую ответ будет “попросить напрямую”!

2. «Письмо самому себе»

Цель: развивать внутреннюю поддержку, учиться утешать себя.

Как выполнять:

- Написать письмо от лица доброго, любящего человека (например, "мудрой версии себя" или воображаемого "идеального родителя").

- В письме выразить понимание, тепло и заботу (например:

"Я вижу, как тебе больно, и это нормально. Ты заслуживаешь любви, даже если другие сейчас не могут ее дать").

- Перечитывать в трудные моменты.

3. «Маленькие шаги к доверию»

Цель: постепенно научиться принимать заботу от других, снижая тревогу.

Как выполнять:

- Составить список "безопасных людей" (те, кто уже проявлял поддержку).

- Начать с малого: попросить о небольшой помощи (например: "Мне важно твое мнение, как ты думаешь...").

- Фиксировать реакции:

"Что я почувствовал(а), когда получил(а) ответ?"

Покинутость/Нестабильность: Настя

Настя в очередной раз взяла в руки телефон и открыла переписку с Ильей. Целых два дня она вообще не заходила в мессенджер, чтобы Илья не увидел ее в сети и не решил вдруг, что она ждет от него сообщения. Хотя она ждала и ждала отчаянно. Всего неделю назад он уехал к командировку, но этого срока хватило для того, чтобы их трехмесячные отношения оказались на грани разрыва. Настя заметила, как у нее что-то болезненно сжалось в груди, когда она подумала о том, что это и правда может быть концом их отношений.

Как только Настя узнала о том, что Илье предстоит двухнедельная командировка, вся ее радость от влюбленности и романтики их конфетно-букетного периода улетучилась. Она сразу дала Илье понять, что не довольна тем, что он вот так просто может уехать от нее на целых две недели. "Разве ты не переживаешь?" – раз за разом спрашивала она у Ильи, – "Тебе что, самому не хочется остаться здесь, со мной?" К ужасу Насти, Илья вообще не видел в двухнедельном расставании чего-то ужасного. В то время как сама Настя с приближением даты отъезда становилась все более встревоженной и печальной.

В день отъезда Ильи Настя взяла отгул на работе, чтобы проводить его в аэропорту. Несмотря на то, что Илья без устали повторял, что две недели ничего не изменят, и что они будут созваниваться каждый день, Настя внутри себя уже предчувствовала, что эта командировка закончится отнюдь не радостным воссоединением.

Уже с первого дня разлуки Настя стала отправлять Илье огромные сообщения о том, как сильно она переживает, что в командировке он от нее отвыкнет, разлюбит, или вовсе встретит кого-то другого. Настя понимала, что часто пишет Илье в рабочее время, и он не всегда может ответить ей сразу, но ведь она сама могла найти возможность писать ему находясь на работе!

На третий день Настя с ужасом заметила, что Илья и в правду стал отвечать на ее сообщения суше, а успокаивать ее все неохотнее. На четвертый день, написав ей вечером, что у него выдался особенно тяжелый день на работе и что он ляжет спать пораньше, Илья и вовсе перестал отвечать. Настя в ужасе наблюдала за тем, как еще целых полчаса он находился в сети, игнорируя ее сообщения. Всю ночь она плакала в подушку, а утром написала Илье огромное сообщение о том, почему им стоит расстаться.

После этого Настя и перестала заходить в мессенджер. Но Илья ей так и не ответил. А теперь она просматривала всю их переписку, стараясь понять, в какой момент все начало

рушиться. В конце концов, Настя пришла к неутешительному, но привычному для нее выводу: от нее всегда уходят. А Илья просто стал очередным подтверждением этого правила.

Наташа никогда не отличалась стабильным нравом и устойчивостью. С подросткового возраста она стала замечать за собой сильные перепады настроения, которые заставляли ее скакать с эмоции на эмоцию по несколько раз на дню. Но вместе с пубертатным периодом переменчивость Наташи никуда не делась, а стала лишь набирать обороты. В один день она могла быть твоим лучшим другом, поддерживать и помогать во всем, полностью забывая о себе. А на следующий день она вдруг отстранялась, общалась свысока и поучала тебя, насмехаясь над ошибками. Особенно тяжело окружающим приходилось, когда Наташа нервничала, в такие моменты она срывала свое напряжение на любом, кто попадался под руку.

Никита был тихим и спокойным мальчиком, и постепенно вырос в тихого и спокойного мужчину. Его начинали любить и уважать все, кто имел удовольствие с ним познакомиться. Мягкий и даже покладистый нрав Никиты порой служил ему не самую хорошую службу, привлекая к нему людей, всю им пользующихся. Друзья Никиты часто не одобряли его выбор девушек. Никита неизменно выбирал тех, кто ставил свои эмоции и потребности на первое место, совершенно не заботясь о потребностях самого Никиты. И Наташа не стала исключением.

Несмотря ни на что, отношения Наташи с Никитой можно было назвать вполне хорошими. Они искренне любили друг друга, а спокойный Никита с легкостью сглаживал острые углы взрывного нрава Наташи. Когда она восторженно чему-то радовалась, Никита сдержанно поощрял ее, чтобы та и не переволновалась, но и не обвинила Никиту в обесценивании ее чувств. Когда Наташа начинала злиться и выходила из себя, Никита подключал свое отменное чувство юмора, мастерски оставаясь совершенно невозмутимым, что всегда успокаивало Наташу.

Столь разные характеры не помешали тому, чтобы в самых важных вопросах Наташа с Никитой смотрели на жизнь одинаково. Оба хотели как можно скорее создать полноценную семью, поэтому появление на свет дочери стало для них большой радостью.

Будучи совсем маленькой, Настя не могла понять, почему так по-разному воспринимала своих родителей. В основном она проводила время с мамой, потому что Наташа взяла декрет на работе и посвятила всю себя воспитанию дочери. В течение дня Наташа делала все, что было необходимо для здорового и полноценного роста и развития маленькой Насти. Вот только ее эмоциональная нестабильность никуда не делась. Конечно, Наташа никогда не позволила бы себе сорваться на дочь в приступе бушевающих ее эмоций. Но несмотря на все Наташины старания, все равно получалось так, что Настя никогда не знала, в каком настроении будет ее мама. В один день она с удовольствием играла с маленькой Настей в ее любимые куклы, а в другой раздраженно отворачивалась от девочки, говоря, что та уже могла бы поиграть самостоятельно.

Когда с работы возвращался Никита, дочь с него просто не слезала. Он позволял маленькой Насте все и даже немного больше, – вот уж кто был стабилен в своем отношении к дочери, хоть это отношение часто включало и неоправданное баловство. Отчасти поэтому Настя росла папиной дочкой.

Однажды, когда Насте было шесть лет, Никита как обычно отвозил ее на занятия в подготовительную группу. Они говорили о том, что будут делать вечером, и маленькая Настя с легкостью уговорила папу на то, чтобы всем вместе посмотреть кино, съесть мороженое и лечь спать попозже. Она знала, что маме об этом лучше не говорить: та может как обрадоваться, так и сильно отругать Настю за такую идею. Поэтому девочка планировала дожидаться папу с работы, чтобы он сам рассказал маме об их планах. Весь день Настя провела в предвкушении вечера.

Когда Наташа забрала дочку с подготовительных занятий, девочка по привычке внимательно изучала ее лицо. Она хорошо знала, что если мама хмурится, то нужно быть очень тихой, ничего не спрашивать и не рассказывать. К большому сожалению Насти, мама сегодня хмурилась. Это значило, что лучше маму не дергать по мелочам. А еще, что они не зайдут за булочкой по дороге домой, хотя маленькой Насте этого очень хотелось. Когда мама была в хорошем настроении, они всегда заходили за булочкой. “Ничего”, – думала Настя, – “Все равно вечером, когда придет папа, мы все вместе будем есть мороженое. А мороженое даже вкуснее, чем булочка!” Но в тот вечер папа так и не пришел домой. Он погиб в автомобильной аварии.

Со стороны могло показаться, что Настя спокойно пережила потерю отца. Девочка, которая, казалось бы, должна быть убита горем, продолжала веселиться и общаться с друзьями. Конечно, Настя грустила, когда говорила о папе, но умела быстро отвлечься и не заикливалась на плохих мыслях.

Возможно, это происходило благодаря маме Насти. Дело в том, что Наташа старалась сделать все, чтобы для дочери потеря отца не стала травмой, которая могла оставить отпечаток на всей ее последующей жизни. Поэтому она не говорила с Настей о произошедшем. Совсем. Свое горе она переживала внутри себя, а для Насти старалась всегда быть веселой и радостной. Конечно, ей это удавалось плохо.

Наташа продолжала периодически раздражаться на всех вокруг, а ее перепады настроения стали ещё более выраженными. Она никогда не говорила дочери, что скучает по ее отцу и поэтому не всегда может оставаться спокойной. Ей казалось, что Насте это и не требовалось: та сделала какие-то свои выводы о произошедшем и стала жить дальше свою беззаботную детскую жизнь.

С первых школьных дней Настя привязалась к однокласснице Оксане. Не просто подружилась, не заинтересовалась ей, а именно привязалась. Она всюду следовала за Оксаной, стала увлекаться играми и сериалами, которые нравились Оксане, и отношение к другим одноклассникам тоже основывала на мнении Оксаны.

Про девочек говорили «не разлей вода», и Настя обожала слышать эту фразу: ведь она так гордилась этой дружбой! Настя старалась быть самой преданной и самой подходящей для Оксаны подружкой: выполняла ее просьбы, хранила ее секреты, выслушивала жалобы и развлекала веселыми историями.

Когда девочки учились во втором классе, Оксана рассказала Насте по очень большому секрету, что ей нравится Тимур, – мальчик из их параллели. Настя, как и всегда, очень ответственно хранила тайну подруги и в полном восторге ежедневно слушала все переживания Оксаны по поводу ее избранника. Она помогала придумывать планы, которые сблизили бы их с Тимуром, поддерживала Оксану, когда той казалось, что ничего не выйдет, стойко переносила периоды, когда Оксана обижалась на него: в такие дни Оксана становилась очень раздражительной и говорила Насте много обидных вещей. Когда наконец выяснилось, что Оксана Тимурю тоже нравится, Настя радовалась за подругу чуть ли не больше, чем она сама.

Однажды ребята втроем вышли из школы, и Оксана с Тимуром позвали Настю погулять вместе с ними. Вообще-то, Насте мама задерживаться запрещала и всегда просила отзваниваться ей сразу по прибытии домой. Из-за этого Настя никак не могла решиться пойти гулять с друзьями, хотя хотела этого больше всего на свете.

- Ну что, ты идешь с нами? – спросила Оксана.
- Я хочу, но мама будет очень ругать, если узнает.
- Тебе что, даже гулять запрещают? – насмешливо спросил Тимур.
- Да не запрещают, конечно, но...
- Ну а чего ты боишься тогда, как маленькая?

- Ой, да она всегда всего боится, – поддакнула Оксана, жадно ловя каждую ужимку и интонацию Тимура.

- Я не боюсь! – обиженно сказала Настя. Да, ей было страшно послушаться маму, но как же ей не хотелось, чтобы Оксана тоже посчитала ее маленькой. – Не боюсь и пойду с вами! – сказала она и решительно пошла за ребятами по тропинке, ведущей в противоположную от ее дома сторону.

Через полчаса абсолютно бессмысленной для Насти прогулки, ей начала звонить мама. Бессмысленной прогулка оказалась потому, что все полчаса Настя шла на пару шагов позади ребят, совсем не участвуя в их разговоре. Когда она в самом начале попыталась вклиниться, Оксана обернулась на подругу и сделала такой страшный взгляд, что больше Настя не предпринимала попыток с ними заговорить.

Конечно, сама Настя не считала эту прогулку бессмысленной, ведь она была с самой своей близкой, да и вообще единственной подругой в такой важный для нее момент! Как-никак первое свидание. Себя на месте Оксаны Настя и представить не могла, но для чувства радости и гордости ей было более чем достаточно просто быть рядом, быть причастной.

Третий мамин звонок Настя проигнорировать не смогла: что бы она ни говорила Тимуру, маму она боялась и вообще-то всегда очень слушалась.

- Алло, мамочка, прости, пожалуйста, – она сразу начала лепетать в трубку, – я пошла немного погулять с Оксаной...

- Настя, ты вообще в своем уме?! – криком взорвалась Наташа на том конце телефона, – Ты мало того, что на телефон не отвечаешь, так ещё и домой не пошла?! У тебя что вообще в голове происходит, ты совсем обалдела?!

Настя, конечно, сразу поняла, что мама находится в одном из самых страшных своих состояний. Если бы даже сейчас оказалось, что Настю заставили идти гулять под дулом пистолета, это не успокоило бы гнев Наташи, – скорее всего, она бы стала орать ещё больше.

- Прости, пожалуйста, – тихо проговорила Настя, которая уже не просто боялась, она была парализована ужасом.

К этому моменту Тимур и Оксана заметили, что Настя говорит по телефону, и остановились. Тимур снова смотрел на Настю насмешливо, а вот Оксана всем своим видом выказывала такое разочарование и недовольство подругой, что у Насти земля ушла из-под ног.

Рывкнув безапелляционно: «Быстро домой!», Наташа повесила трубку, и Настя спрятала телефон в карман.

- Что, маленькую девочку гонят домой? – с издевкой спросил Тимур.

- Да я не маленькая! – на глаза Насти навернулись слезы.

“Только бы не расплакаться при них!” – в ужасе подумала она.

- Ой, да пусть идет, – Оксана буквально махнула рукой в сторону подруги, – Она все равно только мешает!

Тимур пожал плечами и ребята пошли дальше, даже не обернувшись на Настю. Чему она, на самом деле, была только рада, потому что уже совсем не могла сдержать рыданий. А в голове только и крутилось, что она и правда «как маленькая», и теперь-то Оксана точно не захочет с ней дружить.

Когда Насте было 18 лет, она встретила Рому. Еще с младшей школы Настя мечтала о романтических отношениях, но с каждым годом она лишь наблюдала за тем, как все больше ее одноклассниц находили себе парней и строили свои первые отношения, пока она сама оставалась одинокой. Настя была довольно разумной девочкой и, конечно, понимала, что дело совсем не в ней. Но где-то глубоко в ее душе понемногу зрели сомнения. Поэтому, когда на нее обратил внимание не просто мальчишка, а студент МГУ, сын успешных родителей и просто очень красивый парень Рома, Настя была на седьмом небе от счастья.

Она сразу же поняла, что все эти годы были просто годами ожидания идеальных отношений! По-другому и быть не могло. Теперь-то все будет так, как рассказывали ее подруги: сообщения и многочасовые разговоры по ночам, цветы и сюрпризы, страсть и всепоглощающая влюбленность...

Их отношения с Ромой действительно развивались в очень теплом и радостном ключе. Но продлилось это счастье недолго. Настя почти сразу поняла, что воспринимает эти отношения очень трепетно. Возможно, иногда даже слишком трепетно. Каждая минута, проведенная врозь и вне переписки, была для Насти поводом для тревоги. В ее голове постоянно крутились пугающие мысли: чем он там без меня занят? С кем он сейчас? Вдруг ему хорошо без меня? Думает ли он обо мне так же часто, как я о нем? И самая страшная: вдруг он меня разлюбил и хочет расстаться?

В первые пару месяцев каждая встреча для молодой пары превращалась в первый глоток чистой воды после изнурительного блуждания в пустыне. Каждое сообщение на телефон получало ответ немедленно, все звонки принимались и длились часами. У них всегда находилось время друг для друга, в любое время суток и при любых обстоятельствах.

Но после этих первых месяцев Настя с ужасом стала замечать, что Рома от нее отдаляется. Казалось бы, никаких существенных изменений в его поведении не было, – он по-прежнему был рад ее видеть и слышать, он оставался ласков и внимателен. Но Настя не могла не замечать, как уже не каждое ее сообщение получало ответ так же быстро, как раньше. Она замечала, как иногда Рома стал прерывать телефонный разговор из-за того, что ему нужно подготовиться к экзаменам. Теперь он порой даже не мог встретиться с Настей из-за своей занятости.

Все это не просто больно ее ранило, но и все больше провоцировало мысли о том, что она, наверное, Роме наскучила и скоро он ее бросит. На этом фоне Настя испытывала так много страха и тревоги, и так отчаянно хотела сохранить отношения, что постепенно стала думать практически только о том, как ей себя лучше вести и как лучше общаться с Ромой, чтобы ни в коем случае не допустить разрыва отношений. Ей казалось, что для этого ей нужно, наоборот, казаться как можно менее зависимой от Ромы. Но Настя так переживала, что не всегда могла имитировать эту независимость.

По несколько раз за разговор она спрашивала у Ромы, все ли между ними хорошо, по-прежнему ли он ее любит и не собирается ли от нее уйти. Рома раз за разом убеждал Настю, что никуда от нее не уходит, что любит ее, как и прежде, а менее активное общение связано исключительно с надвигающейся сессией. Иногда Рома уставал от расспросов Насти и проявлял раздражение, что заставляло Настю нервничать еще больше. В такие моменты она лишь сильнее убеждалась в том, что не нужна ему. Когда Рома терял терпение, она переставала верить во все его разубеждения разом.

Через шесть месяцев мучительных выяснений отношений и бесконечных эмоциональных качелей Настя с Ромой расстались. Как и сами отношения, расставание не получилось лёгким и безболезненным. Пара ругалась при встрече, ругалась по телефону, ругалась по смс. Рома отворачивался, бросал трубку, переставал отвечать. Настя кричала, плакала, уговаривала. И в какой-то момент обнаружила, что ее сообщения больше не доходят до Ромы, а его номер заблокирован. Все закончилось именно так, как и опасалась Настя. Полным отвержением. Рома исчез из ее жизни.

После случая с маминым звонком и сорвавшейся прогулкой Настя делала все возможное, чтобы Оксана не отвернулась от нее. К счастью, та будто и не заметила происшедшего и даже в подробностях рассказала подруге о том, как прошло их свидание с Тимуром. Настя была счастлива за Оксану, но ещё больше она была счастлива тому, что их отношения все так же крепки, как и прежде.

Сложилось так, что вскоре после этого их дружба должна была пройти очередную проверку на прочность. На Настю была возложена действительно серьезная миссия. Оксана и Тимур собирались прогулять последние уроки, а задача Насти заключалась в том, чтобы «прикрыть» Оксану перед учительницей.

- А что я ей скажу, если она спросит, где ты? – волновалась Настя.
- Ну ты должна что-то придумать! Скажи, например, что меня мама домой забрала.
- А почему ты ей сама не скажешь?
- Ты чего?! – Оксана посмотрела на подругу так, будто та совсем ничего не понимает, –

А вдруг она проверить решит или маме моей позвонит?

- Ну так ведь если я это скажу, то она тоже может проверить...
- Нет, она скорее всего даже не заметит, что меня нет, – отмахнулась Оксана.

Настю это не очень-то убедило и половину школьного дня она не могла думать ни о чем кроме того, как ей страшно выполнять просьбу подруги. В самом начале большой перемены, во время которой ребята собрались сбежать с уроков, Настя в ужасе схватила Оксану за руку и сама не веря своим словам выпалила:

- Слушай, я не смогу, мне очень страшно!

Оксана серьезно посмотрела на нее и ледяным тоном проговорила:

- Настя, ты что, больше не хочешь дружить?
- Как это, нет, очень хочу! – воскликнула Настя.
- Тогда почему ты говоришь, что не будешь мне помогать? Я думала, ты мне подруга,

а ты вон как...

Оксана выдавила слезу и начала медленно отворачиваться от Насти.

- погоди, Оксана, я хочу дружить, просто мне страшно! – Настю вновь накрыло чувством, будто все вокруг рушится, и земля уходит из-под ног.

- Ну раз хочешь дружить, то поможешь!
- Ладно... – тихо проговорила Настя.
- Точно, Настя?! – строго спросила Оксана, почему-то напомнив Насте маму.
- Точно.

Через пару минут Настя уже провожала взглядом подругу, удаляющуюся со школьного двора вместе с Тимуром. Сразу же после того, как прозвенел звонок на урок, учительница задала закономерный вопрос:

- Так, а где это у нас Оксана потерялась?

Настю прошиб холодный пот. Место рядом с ней пустовало, и она знала, почти дословно, каким будет следующий вопрос учительницы.

- Настя, где твоя подруга-то?

Настя потупила взгляд и очень тихо пробормотала то, что должна была:

– Ее забрала мама.

Но учительница не могла расслышать Настин шепот и переспросила:

- Повтори, пожалуйста, я не расслышала, где Оксана?

Настя почувствовала, как ее лицо заливается краской, потому что взгляды всех одноклассников теперь были направлены на нее.

- Она ушла, – чуть громче сказала она.
- Куда ушла? – учительница стала терять терпение, чем напугала Настю ещё сильнее.

Настя ненавидела, когда люди рядом с ней раздражались, тем более, если причиной их раздражения была она сама.

Настя несколько раз прокрутила в мыслях заготовленную фразу: «ее забрала мама, ее забрала мама...» Но в конце затянувшейся паузы ее напряжение и страх взяли верх и она выпалила совсем другое:

- Я не знаю, она мне не сказала.

- То есть, Оксана ушла куда-то одна с уроков? – не унималась учительница.
- Наверное, – промычала Настя в ужасе от того, что происходит.

На минуту она понадеялась, что учительница не станет дальше ничего выяснять и просто успокоится. Но не тут-то было. К ужасу Насти, та стала звонить маме Оксаны и выяснять, не забрала ли она свою дочь. Конечно, ответ был отрицательным. Урок был сорван. На поиски собирались отправить свободных от работы родителей класса и старшеклассников. Родители Оксаны были в ужасе и собирались привлечь полицию. Не выдержав всего этого кошмара, Настя подошла к учительнице и рассказала той все как есть. Ей было все равно, что и ей досталось за компанию с ребятами. Это волновало Настю в последнюю очередь. Она думала лишь о том, что это был конец их дружбы. И на этот раз опасения Насти подтвердились полностью: Оксана, назвав ее предательницей, больше никогда с ней не общалась.

После отношений с Ромой Насте было очень трудно позволить себе сблизиться с кем-то в романтическом плане. Около трех лет она не вступала в отношения, с трудом принимала ухаживания и в целом относилась к окружающим ее мужчинам настороженно. Она ни в коем случае не собиралась позволять кому бы то ни было вновь причинить ей боль.

В этот период у Насти появилась близкая подруга Лариса. Девушки жили в одном подъезде и знали друг друга с детства, но по-настоящему сдружились только когда обе уже учились в институте.

- Пойдем покурим? – в телефонной трубке раздался звонкий голос Ларисы.
- Две минуты и я на месте, – радостно отозвалась Настя.

Она быстро закрыла все учебные вкладыши, книги и тетради с лекциями. Подготовка к экзамену может подождать! Настя знала, что сегодня Лариса зовет ее не просто на дружеский перекур, – она точно собирается поделиться новостями своей личной жизни. Лариса обожала рассказывать Насте обо всех событиях на личном фронте, не упуская ни единой подробности. Она ценила подругу за неизменную готовность выслушать и дать ценный совет или же просто поддержать в трудную минуту.

Настя была идеальным слушателем не просто так: она знала, что по-настоящему близких и преданных подруг не бросают.

- Ну, где ты так долго ходишь?! – воскликнула Лариса, как только увидела Настю, спускающуюся к ней по лестнице.
- Давай рассказывай, что стряслось, – улыбнулась Настя подруге.
- Готова? Точно готова?
- Давай, не тяни! Что-то про Пашу, да?

Настя понимала, что столько эмоций у Ларисы мог вызвать только ее парень. Она встречалась с Пашей уже два года, и Настя была в курсе абсолютно всех событий и перипетий в их отношениях. Конечно, иногда она поддерживала Ларису в переживаниях насчет родителей или учебы, но самые эмоциональные встречи девушек, конечно, были посвящены разговорам о мужчинах. И сегодняшняя не стала исключением. Вот только если раньше подруги обсуждали проблемы, тревоги и жаловались друг другу, сегодня все было совсем по-другому.

- Я выхожу замуж! – выпалила Лариса.
- Что-о?

Лариса в восторге смотрела на подругу, держа у лица руку с красивым новым кольцом на безымянном пальце.

- Ну поздравь меня что ли?!
- Поздравляю! – воскликнула Настя и набросилась на подругу с вопросами, – Рассказывай давай, все рассказывай! Как он сделал предложение? Когда свадьба? Ты переедешь к нему?

К своему ужасу и стыду Настя вдруг осознала, что последний вопрос тревожил ее сильнее всего. И весь ближайший час, слушая восторженные рассказы Ларисы, Настя чувствовала, как,

к искренней радости, за подругу примешивается темное и тревожное чувство. “Она уедет”, – думала Настя, – “Она выйдет замуж, и я буду ей не нужна. Она уедет из нашего дома, и мы больше не будем видеться. Я снова останусь одна”.

Ей было очень стыдно за свои эгоистичные мысли, но как Настя не старалась их от себя отгонять, ее опасения постепенно стали оправдываться: Лариса все меньше искала встреч с ней, все реже хотела обсуждать какие-то их привычные темы, а вскоре действительно съехала от родителей к Паше. Телефонные разговоры подруг инициировались только Настей, которой очень хотелось вновь почувствовать ту связь с Ларисой, которая была у них, когда обе переживали неуверенность и одиночество. Но, хотя у Ларисы и появлялись новые волнения из-за отношений с Пашей, казалось, что теперь она с большей легкостью переживает их самостоятельно.

Самым обидным открытием для Насти стало то, что ее собственные тревоги и переживания не стали для Ларисы чем-то заслуживающим внимания и обсуждения во время их разговоров. На фоне этих событий и переживаний Настя сблизилась с Костей.

Они уже были какое-то время знакомы: Костя безуспешно ухаживал за Настей вот уже третий месяц. Немного замкнутый, но очень честный и мягкий Костя совершенно не привлекал Настю в романтическом плане, – ей было с ним скучно. Но, на фоне обиды и переживаний разрыва отношений с Ларисой, Настя решила, что с нее хватит непостоянных парней и подруг. Она приняла решение, что должна попробовать построить отношения с человеком, который был ей предан и уж точно никуда не денется.

Стоит ли говорить, что ничего хорошего из этого не вышло. Через год отношений, которые так и не стали для Насти чем-то большим, нежели чем попыткой “быть как все”, пара стала близиться к разрыву. Какой же Настю охватил ужас, когда она осознала, что даже расставание с абсолютно не интересовавшим ее Костей, вызывают в ней чувство глубокого отчаяния! Из-за этого чувства Настя по инерции встречалась с Костей еще целых полгода, пока он не переехал в другой город, и их отношения не сошли на нет сами собой.

Несмотря на свои опасения, Настя переживала о том, что к своим двадцати пяти годам она так и не смогла обзавестись крепкими романтическими отношениями. Ей казалось, что в мире нет верных и постоянных мужчин, которые бы ее привлекли. Не то чтобы у нее совсем не было отношений, периодически у нее появлялись более или менее постоянные партнеры. Но ни один из них не удовлетворял Настю, потому что она не чувствовала того, о чем говорили ее подруги. Ей никогда не было спокойно. В какой-то момент она осознала со всей ясностью, что либо теряет голову от мужчины и ежедневно страдает, истязая себя ревностью и страхом его потерять, либо вообще ничего к партнеру не испытывает и остается с ним из удобства. Даже во втором случае Настя до смерти боялась, что отношения закончатся и старалась держаться в них изо всех сил, как это было с Костей.

Изучив все доступные источники, Настя убедилась в том, что у нее тревожный тип привязанности, из-за которого она становится зависима от партнера и так сильно переживает из-за малейшей нестабильности в отношениях. Казалось бы, это должно было ее успокоить и дать больше понимания того, что с ней происходит. Но Настя только сильнее злилась на себя, считая, что именно из-за тревожного типа привязанности, – из-за того, что она не дает продохнуть своим партнерам, – они ее и бросают. И самым серьезным подтверждением этой мысли стали ее последние отношения.

С Артуром Настя познакомилась не случайно, – их свели общие друзья, которые были уверены в том, что Настя и Артур просто созданы друг для друга. И с первой же их встречи всем стало очевидно, что так оно и есть, – сошлись они буквально в тот же вечер. Артур проводил ее до дома, и они долго целовались под теплым моросящим дождем, из-за чего Настя просто не могла перестать думать о том, что она оказалась главной героиней в романтическом фильме.

Полгода их отношений прошли ярко, страстно и действительно счастливо. Настя была влюблена и, конечно, это провоцировало ее тревожность и ревность, но Артур, к радости Насти, неустанно доказывал ей свою верность и преданность. Ни разу он не проявил раздражения в ответ на ее тревожные расспросы, терпеливо успокаивая ее раз за разом. Казалось бы, вот он парень, в котором так нуждалась Настя. Но то, что стало происходить дальше, послужило поводом для того, чтобы Настя пришла ко мне на психотерапию: чем больше она убеждалась в надежности и преданности Артура, тем меньше он ей нравился.

– Со мной что-то не так! Меня реально любит хороший парень, а мне, видите ли, неинтересно! – так Настя начала наше с ней знакомство.

Она очень сильно переживала, что с ее “головой что-то не в порядке”, и что из-за этого она не может построить здоровые отношения, в которых так отчаянно нуждается.

Мы начали работу с принятия. С учетом того, какой травматический опыт она пережила в детстве, и того, в какой нестабильной эмоциональной обстановке формировала свои представления об отношениях с людьми, было совершенно неудивительно, что она испытывала трудности в этой сфере. Но не потому, что она “ненормальная”, а лишь потому, что никто не научил ее другому.

История, выученная Настей в детстве, говорила ей о том, что близкий человек обязательно ее покинет, а его любовь к ней будет нестабильной и непредсказуемой. Этому Настю научила смерть отца, а также опыт общения с крайне непостоянной в эмоциональном плане матерью. Подчеркивая это, я показала Насте, что с ней самой ничего “не так” не было, – просто она была лишена опыта удовлетворения своей потребности в стабильных отношениях. И как же она должна была в одиночку научиться эту свою потребность удовлетворять?

Затем мы работали над следующей проблемой: хотя Настя и осознавала свою потребность в том, чтобы состоять в здоровых отношениях, любить и быть любимой, какая-то часть ее личности свято верила, что для Насти такие отношения невозможны. Именно поэтому она никак не могла ощутить романтический интерес к действительно надежным партнерам.

Постепенно, получая новый опыт взаимоотношений на терапии, Настя смогла перенести его и в свою личную жизнь. Она стала все больше принимать и дарить любовь тем, кто этого действительно заслуживал, не мучаясь постоянным ожиданием, что эти люди уйдут из ее жизни.

После окончания курса психотерапии Настя стала ценить стабильность и постоянство в отношениях с Артуром. Кстати, ей удалось остаться в этих отношениях и пережить период собственной отстраненности от партнера. Настя научилась общаться с мамой таким образом, чтобы на нее минимально воздействовали ее эмоциональные перепады.

Сейчас ее история проявляется лишь в том, какие персонажи книг и сериалов ей нравятся. Но каждый раз Настя с улыбкой напоминает себе о том, что героиня, влюбленная в ненадежного персонажа, явно имеет незалеченную травму и пока что не знает, что значит быть по-настоящему счастливой в отношениях с человеком, который будет любить тебя завтра точно так же, как любит сегодня и любил вчера.

О чем эта история:

Схема Покинутости/Нестабильности заключается в ощущении, что близкий человек обязательно покинет или предаст. Это может проявляться в страхе смерти близких, измены романтического партнера и любого другого проявления нестабильности в отношениях. Это приводит к постоянному напряжению и повышенной бдительности в отношении близкого человека.

Обычно человек с этой схемой испытывает тревогу, ревность, старается максимально сблизиться со значимым человеком, контролировать его и никуда от себя не отпускать.

К сожалению, эта схема также приводит к выбору наиболее нестабильных партнеров, – неверных, эмоционально закрытых. Именно от таких партнеров человек со схемой Нестабиль-

ности будет терять голову вместо того, чтобы обратить внимание на более безопасных и стабильных людей в своем окружении. Так история Покинутости как бы подкрепляет саму себя.

Порой страх быть покинутым настолько велик, что человек вовсе отказывается от близких отношений, чтобы защитить себя от предполагаемой боли.

Больше всего на свете человек с этой схемой боится оказаться покинутым или отверженным, но подсознательно верит, что это обязательно произойдет. Затем влюбляется в максимально нестабильного и незаслуживающего доверия партнера и получает подтверждение своей истории. Или же, как в случае Насти, сам начинает “расшатывать” отношения, чтобы убедиться в “правильности” своих убеждений.

Что помогает справиться с этой схемой:

1. Исследовать свой детский опыт, который мог привести к проживанию истории Покинутости. Как правило, это потеря близкого человека или эмоциональная нестабильность со стороны значимого взрослого.

2. Исследовать себя в отрыве от значимых других: учиться проводить время наедине с собой и чувствовать свою ценность в одиночестве.

3. Изменить установки касательно нестабильности близких. Постараться отделить действительно незаслуживающих доверия людей в своем окружении от надежных близких, поведение которых вы можете ошибочно воспринимать как угрозу отвержения.

4. Отказаться от зависимого, подчиненного положения. Если человек со схемой Покинутости состоит в отношениях, он часто забывает о себе, угождая своему партнеру в страхе его потерять. Прочная опора на себя позволит почувствовать себя более защищенным в отношениях.

5. Постепенно развивать в себе интерес к стабильным партнерам. Часто помогает осознать, что вы *достойны* стабильной любви, а хотеть быть в нестабильных отношениях – саморазрушительно.

3 полезных упражнения

1. «Якорь стабильности»

Цель: создать внутреннее чувство безопасности, даже когда рядом нет поддержки.

Как выполнять:

- Составить список «незыблемых опор» в вашей жизни (например: «Мои навыки», «Мои ценности», «Природа», «Любимая музыка»).

- При страхе брошенности осознанно обращаться к одной из этих опор (например: «Даже если человек сейчас далеко, моя любовь к книгам остается со мной»).

- Практиковать технику «5-4-3-2-1»: (последовательно назвать 5 вещей вокруг себя, 4 звука, которые слышите, 3 тактильных ощущения, 2 запаха и 1 ощущаемый вкус).

2. «Деконструкция катастрофы»

Цель: уменьшить катастрофизацию («Если он не ответил – значит, бросил»).

Как выполнять:

- При страхе «меня оставят» записать:

Худший сценарий («Он/а уйдет, и я умру от тоски»),

Реалистичный сценарий («Если он/а уйдет, я переживу это, как переживал(а) раньше»),

Лучший сценарий («Может, он/а просто занят(а)»).

- Спросить себя: «Какие доказательства у меня есть, что отношения стабильны?» (например: «Вчера мы хорошо общались»).

3. «Диалог с уязвимой частью себя»

Цель: интегрировать травматический опыт и успокоить Внутреннего ребенка.

Как выполнять:

- Представить себя в том возрасте, когда вы впервые почувствовали покинутость (например, в 5 лет).

- Написать от лица себя в детстве: «Я боюсь, что...», «Мне нужно...».

- Ответить от лица «взрослого себя» с поддержкой:

«Я с тобой. Я не дам тебя бросить. Даже если другие уходят – я остаюсь»

.

Недоверие/Ожидание жестокого обращения: Оля

Оля в ужасе прижала ладонь губам и замерла: “Хоть бы он не услышал этот всхлип”.

“Дура, дура, дура!” – ругала себя Оля, в страхе всматриваясь в темноту их спальни и боясь даже сделать вздох. Но Аркадий, лежавший рядом, издал очередной громкий всхрап, и Оля немного расслабилась, бесшумно глотая слезы.

Она продолжала мысленно себя отчитывать: “Ты знала, что так будет, знала! Не стоило говорить с ним в таком тоне при его друзьях. Аркадий этого терпеть не может, ты же знала!” Последнее, о чем она подумала перед тем, как заснуть, было: “Хорошо, что он не ударил меня по лицу, вот бы шуму на работе было...”

Это воспоминание шестилетней давности вновь и вновь прокручивалось у Оли в голове, когда она возвращалась домой с дня рождения подружки Ани. Это помогало ей отвлечься от мыслей о Грише. Гриша Аниным братом, – надежный, стабильный и во всех отношениях положительный человек. Но и Аркадий казался таким в первые месяцы их знакомства.

Оля вновь погрузилась в кошмарные воспоминания о скандалах, унижениях и рукоприкладстве, которые ей пришлось пережить шесть лет назад. С тех пор она сознательно не вступала в романтические отношения. “Никогда не знаешь, что может случиться”, – повторяла она себе.

Семью Жени нельзя было назвать благополучной. Практически беспризорник, к своим 16-ти годам он уже начал пить, нарушал закон и часто не ночевал дома. Его родители этого и не замечали. Мальчик постепенно становился все более агрессивным и его взрывной характер стал не понаслышке известен всей округе.

Смягчить его смогло только знакомство с Милой. Ребята встретились в городском парке, когда обоим было по 20 лет. Женя, немного навеселе, заметил красивую девушку, сидящую в одиночестве с книгой на одной из парковых скамеек. Отойдя от своей компании, сопровождаемый улюлюканьем собутыльников, Женя подошел к девушке и в этот день уже не вернулся к друзьям. Они с Милой долгие часы гуляли вдвоем по парку, после чего Женя проводил девушку до дома, где они договорились о новой встрече.

Родителям Милы ее новый ухажер, конечно, не нравился, но Женя очень старался произвести на них хорошее впечатление: он реже встречался со своей компанией, старался выглядеть спокойным и говорил о серьезных намерениях в жизни.

Для Милы, тихой домашней девочки из семьи военного, это были первые серьезные отношения. Она души не чаяла в Жене и тайне надеялась выйти за него замуж. Конечно, она замечала, как часто Женя выпивает, как иногда в его глазах сквозит жестокость, но эта жестокость никогда не была направлена на нее. Так что она чувствовала себя в безопасности. Да, Женя был не самым перспективным женихом, ведь он даже не учился в вузе, зато это позволяло ему в 20 лет уже зарабатывать какие-то деньги.

Меньше, чем через год Женя и Мила расписались и съехались в квартире, которая осталась Миле от бабушки. Вот только счастье молодых в том виде, в котором Мила его себе пред-

ставляла, продлилось недолго. Вскоре после начала семейной жизни Женины проблемы с алкоголем вышли на новый уровень. Вернулась и свойственная ему агрессия. Только теперь Мила нет-нет, да и попадала под горячую руку.

“Ничего криминального”, – говорила себе Мила, – “К тому же, он всегда так искренне раскаивается, если вдруг сорвется!” Поведение супруга она связывала с его переживаниями о деньгах. Из-за отсутствия какого-то профильного образования Женя перебивался случайными заработками. Доход был нестабильным, как и самооценка Жени. Мила сочувствовала мужу и даже предлагала выйти на работу на неполный день, чтобы поддержать его. Но Женя четко дал ей понять, что ее задача, как женщины, – заниматься домашними обязанностями.

Переживания Жени о деньгах лишь усилились, когда Мила забеременела. А вместе с переживаниями набрало силу и его пьянство. Положению девушки не удалось повлиять на Женину агрессию. А через 9 месяцев в семье родилась девочка, которую назвали Олей, в честь бабушки.

– Ой, Оля, да ну тебя! – в голосе Ани на другом конце провода появилось раздражение, – Ты же сама мне жаловалась на одиночество, а теперь снова свою шарманку заводишь.

Оля поджала губы. Ей было обидно, что Аня так нетактично припомнила ей разговор, в котором Оля решилась рассказать Ане, что чувствует себя очень одинокой. Это произошло около полугода тому назад, и все эти полгода Аня безуспешно пыталась познакомить Олю с каким-нибудь “интересным” молодым человеком. Оля не была готова к такой реакции в ответ на свою откровенность и теперь горько жалела о том, что раскрыла подруге свои тайные переживания.

– Ты просто не понимаешь, – сказала Оля, – Нельзя взять и сходу довериться новому человеку. Это как минимум необдуманно, и как максимум небезопасно.

– Небезопасно? – воскликнула Аня, – Общаться с моим родным братом небезопасно?!

– Нет, Ань, я не это хотела сказать, – поспешно ответила Оля, – Абсолютно любые отношения так или иначе будут причинять боль, а я сейчас просто к этому не готова, вот и все. Дело не в твоём брате, честно.

Аня помолчала немного и, сдавшись, выдохнула:

– Да знаю я, что дело не в Грише..., понимаю, что это какие-то твои тараканы. Просто очень хочется тебе помочь.

– Я правда ценю, Ань. Спасибо.

Девушки попрощались, каждая, оставшись при своем. Аня – в раздражении из-за поведения своей подруги. Она не могла понять, как помочь Оле справиться с чувством одиночества, если та продолжает настойчиво отталкивать от себя мужчин. Оля – в мыслях о том, что вряд ли Аня искренне о ней заботится, даже если сама и верит в свой альтруизм.

На самом деле Оля не так уж сильно опасалась вранья и жестокости со стороны своих подруг. Она просто старалась поменьше от них зависеть: не слишком много рассказывать им о своих чувствах и не слишком сильно сближаться. А вот в романтических отношениях держать такую дистанцию у нее не получилось бы. Поэтому Оля выбрала держать дистанцию от отношений как таковых.

Конечно, так было не всегда. В школьные годы за Олей ухаживал одноклассник Петя. Он был предан ей, старался держаться рядом и не настаивал на сближении. Оле Петя тоже нравился, но она не хотела торопиться. За все школьные годы их интимные отношения не продвинулись дальше объятий.

Олино отношение к Пете не разделяла ни одна из ее школьных подруг: Петя никак не мог занять достойное положение среди одноклассников. Возможно, так происходило из-за его неопрятной внешности, плохих оценок, странноватого поведения и сомнительных увлечений.

Но Олю это не смущало. Она позволяла Пете провожать ее до дома, проводила с ним время на переменах и даже старалась понять его специфические интересы.

Лишь после того, как ребята закончили школу и перестали видеть друг друга каждый день, Петя добился официального подтверждения, что они с Олей теперь пара. Возможно, она стала чувствовать себя увереннее, а может быть просто пришло время. После разговора о новом статусе их отношений Петя сразу же пригласил Олю к себе.

– Я один живу, нам никто не мешает, – сказал он.

– Ну я даже не знаю... – неуверенно отозвалась Оля. Они гуляли уже несколько часов, и Оля собиралась идти домой. – Если я не приду вовремя, то папа будет очень сердиться.

– Слушай, ты же сама сказала, что мы теперь пара, – ответил Петя. Он произнес это с улыбкой на лице, но за ней Оля отчетливо увидела раздражение.

– Ну да...

– Ну так давай проведем время наедине, неужели тебе не хочется?!

– Хочется, конечно, – ответила Оля, совершенно не понимая, чего она на самом деле хочет.

А хотелось ей всего одной вещи – поступить так, чтобы не разозлился ни Петя, ни папа. Она решила, что сможет зайти к Пете на часок и потом быстро побежит домой, тогда она придет почти вовремя и папа ничего не скажет. Пока Оля об этом размышляла, они с Петей уже шли в направлении его дома.

– Я только немного посижу и побегу домой, ладно?

– Да без проблем, – отозвался Петя.

В его тоне уже не было раздражения, и Оля успокоилась. Кажется, ей все-таки удалось никого не разозлить. Примерно с такими же мыслями Оля в тот день лишилась девственности.

“Я все делаю правильно”, – говорила она себе в тщетных попытках получить хоть немного удовольствия. Хотела ли она этого? Ей казалось, что нет. Но Петя так уверенно и с такой угрозой в голосе говорил ей о том, что теперь они как пара должны проводить время именно так, что у Оли просто не оставалось выбора.

Домой Оля бежала бегом. Наверное, поэтому Петя даже не предложил ее проводить, – она ведь торопилась.

– Тебя где, мать твою, черти носили?! – было первым, что Оля услышала, зайдя домой.

– Тише ты, еще только шесть часов, – вступилась Олина мама, – подумаешь, задержалась чуток, взрослая уж девочка.

– Взрослая, взрослая, а на часы смотреть не умеет, – буркнул отец заплетающимся языком.

Оля выдохнула с облегчением и прошмыгнула к себе в комнату.

“Привет! Ну что, сегодня после твоей учебы увидимся?” – Петя написал Оле через пару дней. Это была пятница, Оля заканчивала учебу рано, и они с Петей выбрали этот день “днем свиданий”.

“Привет! Встретишь меня у универа?” – на лице Оли заиграла глупая улыбка. Как ни крути, быть наконец чьей-то девушкой было очень приятно.

Она смутилась, осознав, что пара одноклассников заметили, как она улыбается телефону вместо того, чтобы участвовать в обсуждении. Оля спрятала телефон в карман, но не смогла сдержать еще одну улыбку до ушей, когда через минуту он коротко провибрировал. Лишь по окончании семинара она прочла ответ Пети: “Приходи лучше сразу ко мне, ты же помнишь, как прийти?”

Олю радовало то, что Петя хочет снова провести время с ней наедине. Да и она вроде бы тоже хотела этого. И, несмотря на то что изначально ей хотелось прогуляться по парку, Оля понимала, что в действительно серьезных отношениях пара чаще проводит время вдвоем

и за закрытыми дверями. Все это было так, но все же, этому сообщению Оля почему-то не улыбнулась.

“Да, все помню :)” – написала она и закинула телефон в сумку.

Шли месяцы. Конечно, изредка ребята встречались за пределами Петинной квартиры: пару раз ходили в кафе, один раз в кино и иногда гуляли в парке. Эти свидания Петя считал глупыми, а Оля, в глубине души, настоящими. Ей хотелось познакомить Петю со своими университетскими друзьями, попробовать вместе какое-то новое занятие, сходить на уличные танцы летом. Она бы даже хотела познакомить его с мамой, хотя и не представляла себе, как это сделать в обход отца. Но через год отношений ничего из этого так и не было воплощено в жизнь. На все Олины попытки как-то разнообразить их досуг Петя лишь обижался: “Тебе что, плохо со мной?” Тогда Оле приходилось срочно оправдываться и еще на какое-то время даже не заикаться о своих желаниях. Ведь она не хотела терять отношения с Петей. Да и к тому же, ей ведь действительно не плохо с ним одним в его квартире, к чему все эти новые занятия и знакомства?

Оля испытывала особое удовлетворение от того, что у нее “все хорошо”: серьезные отношения, стабильный партнер. Это удовлетворение лишь усиливалось, когда ей приходилось поддерживать подруг, переживающих из-за парней. Не так ответил, посмотрел на другую, мало внимания уделяет, кричит, – у Оли с Петей таких проблем и в помине не было. Возможно, если бы она встречалась с кем-то более ветренным, более популярным у девушек, с кем-то, кто сам активно звал бы ее гулять и танцевать, может быть тогда бы и она столкнулась с этими проблемами. Но с Петей Оля могла быть спокойна, – все у них было “хорошо”.

Так она и говорила своим подругам, если те обижались на то, что она ничего не рассказывает о своих отношениях. “Все у нас хорошо”, – отвечала Оля, – “Просто счастье любит тишину”. Оля искренне считала, что не стоит рассказывать подругам о том, что происходит у них с Петей, – их отношения принадлежали только им двоим. Она и представить себе не могла, что ее подруги были бы в ужасе, если бы узнали, что Петя регулярно оскорбляет Олю, запирает ее в квартире или в ванной, если она ему чем-то не угодит, принуждает ее делать то, что ей совсем не нравится, и выходит из себя, если она честно говорит об этом. В прошлый раз, когда Оля отказалась выполнять то, что Петя требовал в постели, он подтащил ее к открытому окну и наполовину перекинул Олю через подоконник, угрожая выбросить ее вниз. Полностью обнаженная и униженная, Оля в ужасе просила прощения и обещала сделать все, о чем Петя попросит. После таких эпизодов обязательно следовало бурное примирение, – те самые моменты счастья, о которых Оле не хотелось рассказывать подругам.

Отношения с Олей не помогли Пете избежать ареста за хулиганство и кражу. Оля не знала, с кем поделиться своими переживаниями, да и кто бы мог ее понять? Разве что, мама, но Оле очень не хотелось зря ее волновать, ей и так тяжело приходилось из-за отца. Решив тихо принять весь этот кошмарный опыт, Оля стала преданно ждать Петинного возвращения, по возможности навещая его в тюрьме. Вот только когда Петя вышел почти через год, он сразу дал понять Оле, что продолжать с ней отношения не намерен. Он сказал, что Оля в его отсутствие стала слишком “пафосной”, да и наверняка “ложилась под первых встречных”. Никакие Олины слова и убеждения не помогли, и их отношениям пришел конец.

Из кухни донесся заливистый хохот Милы. Оля не знала, что порадовало ее маму, но и сама начала радостно улыбаться своей единственной кукле, которой тщательно расчесывала редкие волосики. Они с мамой лишь недавно вернулись из детского сада, была весна, мама чему-то очень радовалась, разговаривая по телефону с подругой, а до прихода папы было еще достаточно времени, чтобы вдоволь наиграться с куклой.

– Мама, приходи играть! – позвала Оля.

Она услышала, как мама попрощалась с подругой, прежде чем крикнуть ей в ответ:

– Оленька, сейчас пока не могу, нужно ужин готовить!

Оля думала было расстроиться, но тут мама добавила:

– Приходи лучше ты ко мне!

Девочка, хоть и не очень хотела оставлять свою игру, побежала помогать маме на кухне. Пока папа не пришел, они могли болтать о чем угодно, и мама будет говорить не только за себя, но и за куколку. У нее это так весело выходит!

На кухне пахло едой и мамой. Оля подставила маленькую табуретку к кухонному столу, усадила куколку подальше от плиты и стала старательно помогать маме: перебирать макароны, перемешивать муку. Все это она делала рядом, пока мама готовила и развлекала ее выдуманными историями, “рассказанными” куколкой.

В свои пять лет Оля хорошо умела различать звуки того, как поворачивался папин ключ в замочной скважине. Различать эти звуки было очень важно, потому что это были звуки папиного настроения. Иногда ключ поворачивался легко, тихо, не спеша. Иногда он входил в замочную скважину резко, вертелся в ней быстро и злобно. Этот звук казался Оле лязганьем волчьих зубов. Но самым страшным было, когда вместо звука открывающегося замка раздавался скрежет вокруг замочной скважины. Звук тщетных попыток попасть в нее ключом. Оля думала, что в эти дни папа просто так расстроен, что никак не может увидеть замочную скважину. Когда расстраивалась сама Оля, слезы застилали ей глаза, и ей тоже было тяжело рассмотреть что-то вокруг. Вот она и думала, что с папой происходит так же.

Видимо, Олина мама тоже хорошо умела различать звуки папиного возвращения. Потому что, заслышав скрежетание, она менялась в лице, начинала говорить тише и старалась тут же отправить Олю в детскую. Сегодня был один из таких дней. Но маленькая Оля только-только села ужинать, а предлога перенести детский ужин Мила найти не успела.

– О, семейство уже без меня ужинать село? – раздался притворно веселый папин голос.

Оля не отозвалась. Она редко приветствовала папу с работы, да тот и сам не тянулся к этому.

– Да я только Олю посадила, поздно уже было. Сейчас и нам с тобой положу, – ответила Мила. Она с легкостью распознала угрозу за напускным весельем мужа.

– А чего ты хотела-то?! – вдруг заорал папа, – Поздно ей, б**!* Сама попробуй поработать с мое, сидишь весь день на ж** ровно! Хоть час бы на заводе провела, посмотрел бы я, как запела!

Оля вздрогнула, опустила ложку обратно в тарелку с супом и замерла. На кухне больше не пахло мамой. Запах супа смешался с запахом грязного тела и чего-то другого, чего-то страшного. Суп ей стало есть совсем невкусно.

– Не кричи так, Жень, – тихо отозвалась Мила, выдавливая из себя самую нежную улыбку, на которую только была способна. Она приобняла мужа, – Я даже не представляю, как ты устал! Прости, что обидела тебя. Садись скорее за стол, сейчас отдохнешь как следует.

Олин папа в лице не поменялся, но кричать перестал и сел за стол напротив дочери. Мила с невероятной скоростью поставила перед ним тарелку полную горячих щей, миску с хлебом и запотевшую, до краев наполненную стопку. Она знала, что без этой стопки скандал развернулся бы в ту же минуту. А так его можно было оттянуть до того момента, пока Оля не уйдет спать.

– Оленька, давай, доедай поскорее, – шепнула Мила дочери, усаживаясь за стол.

– Я больше не хочу, – ответила Оля.

– Нет-нет, давай еще хоть немного, – начала уговаривать ее мама, но тут вмешался отец:

– Хочешь – не хочешь, а из-за стола не выйдешь, пока не доешь!

Оля начала протестно сползать со стула, но увидев, какие мама сделала страшные глаза, вернулась на свое место. Папа, тем временем, опрокинул стопку, требовательно махнул ей в сторону жены и продолжил еще громче и еще более озлобленно:

– Ты что же это, пигалица, думаешь, отец зря горбатится на заводе, чтоб мамка тебе супы варила?! А?! Ешь давай, чтоб тебя... – увидев вновь наполнившуюся стопку, Женя затих.

Оля, не поняв и половину из того, что сказал папа, послушно взяла в руку ложку, но никак не смогла заставить себя продолжить есть. Все этот противный запах, пропитавший всю кухню, сделавший маму тихой и грустной, это все он, этот запах страха виноват. Оля вдруг заметила, что по ее лицу катятся слезы. Они капали в остывающие щи, чем еще больше портили девочке аппетит. Она знала, что просидит теперь над своей тарелкой ровно столько, сколько ей потребуется, чтобы все доест. Если папа так сказал, то ничего уже не поделаешь, – он точно не сжалится. А то и похуже что случится. Поэтому Оля тихонько плакала и понемногу запихивала в себя холодные, смешанные со слезами щи. Ложку за ложкой.

Она не замечала, что чем медленнее ест, тем сильнее нервничает ее мама. Мила знала, что агрессия супруга должна так или иначе найти свой выход. Она, может быть и не была лучшей матерью: в конце концов, она не перечила мужу, когда тот ставил дочь в угол за громкий смех или больно шлепал ее лишь за то, что она недостаточно быстро собирала свои немногочисленные игрушки. Но все же Миле очень не хотелось, чтобы дочь сталкивалась с *настоящей* агрессией отца. Пусть слышит, пусть что-то уже понимает, пусть утешает мамины слезы после таких скандалов, но только не участвует в них.

К удивлению Милы, в этот раз действительно обошлось. Женя, видимо, слишком много выпивший еще на заводе, после пятой рюмки встал, пошатываясь, из-за стола и молча отправился в спальню. Мила быстро забрала остатки супа у дочери, поцеловала ее в лоб и громким шепотом скомандовала:

– Быстро беги чисти зубы и ложись спать!

– А ты мне считаешь? – С надеждой спросила Оля, вытирая слезы и наконец-то с облегчением сползая со стула.

– Не знаю, посмотрим, иди уже давай! – Чуть громче сказала мама, и Оля послушно побежала в ванну.

В тот вечер Мила не зашла почитать Оле перед сном, и девочка, уложив спать свою куколку, засыпала самостоятельно. Но уже через пару часов Оля проснулась. Она не в первый раз слышала, как ночью папа кричит, а мама плачет. В такие моменты то, что говорил папа, становилось совсем непонятным, Оля таких слов не знала, но догадывалась, что это какие-то злые, плохие слова. И все они были про ее маму.

– Ты кто такая, чтобы решать, когда и что мне делать?! – раздалось с кухни, вслед за чем последовал страшный звук, – как будто что-то тяжелое упало на пол.

Оля хорошо знала, что в такие вот моменты ей не нужно выходить из комнаты. “Такое бывает”, – объясняла ей обычно мама, – “Когда папа сильно злится, он кричит и может бросаться предметами, так что ты лучше не приходи, если что-то такое слышишь, чтобы в тебя не прилетела поварешка!” Мама обычно говорила про эту поварешку с такой веселой улыбкой, что Оля обязательно тоже улыбалась: ее немного веселили мысли о летающих поварешках.

Но этой ночью, возможно, от обиды за суп, Оля встала из своей кровати и зашлепала босыми ножками по коридору. В проеме их крохотной кухни ей открылась картина, которая останется с ней на всю жизнь. Ее мама сидела, сгорбившись на стуле, а над ней нависал орущий непонятные слова отец. Оля не знала, откуда, но она вдруг поняла, что будет дальше, и, когда папина рука уже была занесена для удара, девочка с криком бросилась маме на руки, стараясь заградить ее. Женя от неожиданности опустил руку и выплюнул:

– А эта что здесь забыла?! Ты ребенка что ли спать нормально уложить не можешь?!

Мила в панике вскочила со стула и начала спешно выталкивать Олю из кухни. Она видела, как Женя вновь готовится к удару.

– Стой! Стой, Женя, пожалуйста, дай я уложу ее! – взмолилась Мила, прикрывая одной рукой лицо, а второй придерживая за спиной напуганную Олю. Девочка поплотнее прижалась

к маминой ноге, стараясь спрятаться. Она пряталась не от папы даже, а от того самого запаха страха, пронизавшего эту кухню, этот вечер и будто пропитавшего Олю целиком на долгие годы вперед.

После расставания с Петей Оля решила сделать паузу в романтических отношениях. Ей по-прежнему очень хотелось любовных переживаний и “женского счастья”, но, обжегшись однажды, к выбору нового мужчины она решила подходить максимально осмотрительно.

Целых три года Оля оставалась одна и в целом была достаточно счастлива. Она успешно окончила институт и устроилась в неплохую фирму. Ее тяготило лишь то, что ее зарплата пока не позволяла снять квартиру и съехать от родителей. Ее отец, уже пожилой и больной человек, больше не представлял собой физической угрозы. Но его крики все еще раздавались в доме по поводу и без. А жесткие слова могли порой ранить сильнее, чем все его прежние побои. Особенно он любил давить на то, что Оля была одинока: называл ее “фригидной зазнайкой”, которая “видимо, никому не нужна”.

Возможные романтические отношения Оля рассматривала еще и как возможность съехать наконец от родителей. Однажды, когда она возвращалась с работы теплым весенним вечером, Оля решила пройти через парк. Это был небольшой крюк, а Оля была уже порядком голодна, но небольшая прогулка могла помочь сбросить напряжение после рабочего дня и оттянуть новое напряжение, грозящее свалиться на ее плечи в токсичном семейном кругу. Это простое решение прогуляться после работы привело к непоправимым событиям, омрачившим следующие пять лет Олиной жизни.

Уже в конце прогулки, на выходе из парка, она наткнулась на шумную компанию молодых парней. Оля постаралась не встречаться ни с кем из них взглядом и поскорее пройти мимо, не привлекая внимания. Когда компания оказалась у нее за спиной, ей показалось, что она разобрала даже пару сальных комментариев на свой счет. А еще она разобрала более строгий голос, который будто бы осадил друзей за пошлости. Обладателем этого голоса оказался парень, который уже в следующие мгновения догнал ее и попросил прощения за друзей. Это был красивый брюнет с жестким и серьезным взглядом, который так не вязался с настроением шальной компании подвыпивших парней. Молодой человек представился Аркадием и проводил Олю до дома, взяв перед прощанием номер ее телефона.

Наученная горьким опытом, Оля не торопилась сблизиться с Аркадием. Но устоять ей было непросто: он был старше ее, хорошо зарабатывал, не злоупотреблял, да еще и жил в своей собственной квартире. Особенно Олю привлекало то, насколько принципы Аркадия разительно отличали его от других мужчин: его жесткие правила морали и нравственности не могли остаться незамеченными Олей, которая только этого и ждала от своего будущего партнера. Уже через пару месяцев она собрала свои немногочисленные вещи, поцеловала плачущую маму, пообещав регулярно ее навещать, и переехала к Аркадию.

Оле было невдомек, что высоконравственные убеждения Аркадия были лишь фасадом и признаком его бездушного отношения к окружающим. Включая саму Олю. Да, в отличие от ее отца и от Пети, Аркадий не брал в рот ни капли алкоголя, но для вспышек агрессии ему это и не требовалось. Достаточно было лишь нарушить какие-то из его жестких правил поведения, вызвать ревность непреднамеренной улыбкой продавцу в магазине, ответить на его вопрос не тем тоном или “унизить” его еще каким-то неочевидным для Оли образом.

К сожалению, Оля слишком хорошо умела адаптироваться к таким условиям. Именно поэтому она не сразу заметила, что с ней происходит в этих отношениях. Она не сразу поняла, почему у нее становится все меньше подруг и почему они все меньше знают о ее отношениях. Оля не заметила, как начала покупать исключительно закрытую одежду, чтобы скрывать синяки на руках от особо усердного втолковывания ей очередных правил поведения.

Опомнилась она лишь через шесть лет. Тогда, лежа и тихо плача в постели, в страхе разбудить Аркадия, она с ужасом заметила свою мысль: “хорошо, что он не ударил меня по лицу...” На утро, вспомнив об этом, Оля поняла, что больше так продолжаться не может. В тот же день, взяв отгул на работе, она собрала вещи и уехала к родителям. Отношения с Аркадием постепенно превратились для Оли в полузабытый страшный сон и стали еще одним гвоздем в крышку гроба доверия этому миру.

Когда Оле было десять лет, она уже умела предотвращать отцовский гнев наравне со своей мамой. Она научилась тихо играть, меньше говорить, предугадывать папины желания, и, основное, – поменьше попадаться ему на глаза.

Конечно, на сто процентов укрыться от отцовского гнева это не помогало. Должен же он был куда-то его спускать, поэтому и причины находились легко. Олиной маме все еще доставалось намного больше грубых слов, жестоких комментариев, толчков, а иногда и ударов, чем самой Оле. Но чем старше она становилась, тем больше отец позволял себе срываться и на ней. К своим десяти годам Оля регулярно ловила себя на мысли, что не любит папу. Для нее это было чем-то постыдным, чем-то, что делало ее плохой девочкой. И однажды, как ей показалось, она получила “наказание” за свои мысли.

В один из выходных дней, когда спрятаться от семейных скандалов было особенно трудно, Оля сидела в своем учебном уголке и старательно выполняла школьные задания. Все упражнения были дополнительными, но Оля знала, что, когда она сидит за уроками, ее меньше трогают. Лишь иногда прилетает что-то вроде “эта зазнайка опять со своими учебниками”, но Оля на такие слова уже почти не обижалась.

В это воскресенье от уроков Олю отвлекли не папины комментарии, а мамин крик. Обычно мама никогда не кричала, да чтобы еще и среди белого дня, да и папа почему-то молчал... Точнее, он издавал какие-то звуки, но это не было похоже на его обычные оскорбления, которые могли бы так напугать или расстроить маму.

Обеспокоенная и сильно напуганная Оля тихонько вышла в коридор и подошла к ванной, откуда доносились мамины крики. Следующее, что увидела Оля, была маска ужаса, застывшая на мокром от слез лице мамы, а потом кровь. Кровь на папином лице, на его футболке, кровь на полу ванной.

– Оля, срочно звони в скорую! – Закричала Мила. Но Оля не могла сдвинуться с места. Знакомый запах страха пропитал все вокруг и парализовал ее тело и разум.

– Господи, что же делать, ох что же нам делать... – причитала Мила, что совершенно не успокаивало девочку. Оля почувствовала, что вот-вот потеряет сознание. Но что-то внутри нее вдруг переключилось, и она громко и как можно спокойнее сказала:

– Мама, подожди, я сейчас все сделаю!

Она побежала за телефоном и набрала номер скорой. Сначала Мила не смогла даже взять телефонную трубку в руки. И только когда поняла, что Оля никак не может описать, что произошло с папой, со стоном взялась за телефон и срывающимся голосом стала объяснять что-то оператору.

В тот день Женя, которому накануне рассказали о грядущих сокращениях на заводе, начал пить с самого утра. Через пару часов, будучи уже сильно пьяным, он пошел в душ, где потерял равновесие и упал, разбив голову о край раковины.

Тогда маленькая Оля даже примерно не понимала, что именно произошло, и пребывала в полной уверенности, что папа просто умирал от того, что слишком много злился. Стоит ли говорить, какое чувство стыда испытывала Оля из-за того, что буквально накануне думала о том, что не любит папу. Когда Женю забрала скорая, маленькая Оля пообещала себе, что будет к нему добрее. Особенно легко было придерживаться этого обещания, пока отец был в больнице.

Вот только через пару спокойных недель, когда Женя вернулся домой, вместе с ним вернулись и проблемы. Очень быстро Оля узнала, что во всем с ним случившемся, отец винил маму. Ведь это она ходила в душ перед ним в то воскресенье и не протерла за собой пол. Это из-за нее ему пришлось лежать в больнице. Это из-за нее он теперь точно потеряет работу.

В первую же ночь после папиного возвращения Оля практически не сомкнула глаз из-за его нескончаемых криков и маминых всхлипов. А на следующее утро Оля впервые увидела на красивом лице своей мамы большой синяк, который та безуспешно пыталась спрятать за прядью волос. Мила даже не стала выдумывать, что упала или ударилась где-то по глупости. Оля была уже достаточно взрослой, чтобы и так все понимать. Она и понимала. Все о том, что произошло, все о своем папе, а заодно и обо всех мужчинах.

Через пару дней после Аниного дня рождения и неудачного знакомства с ее братом Гришей напряжение между подругами ощутимо спало, и Оля позвала Аню в кафе на чашечку кофе и примирительный разговор.

– Слушай, прости, если я слишком надавила на тебя тогда, – смущенно начала Аня, когда дежурные приветствия были позади, а официант поставил на стол две кружки кофе.

– Да нет, Ань, я на самом деле как-то глупо себя повела, – поспешно ответила Оля, – Ведь ты правильно сказала тогда: я сама страдаю из-за своего одиночества, просто очень не люблю даже самой себе в этом признаваться. Ты знаешь, это поголовное отталкивание всех и вся идет откуда-то изнутри, и я просто ничего не могу с этим поделать.

– Да, я поэтому и хочу перед тобой извиниться. Я понимаю, что это не твоя прихоть, а что-то более серьезное... Ты рассказывала, что у тебя были тяжелые отношения много лет назад? – Аня произнесла последнее предложение практически вопросительной интонацией и осторожно подняла взгляд на подругу.

– Да, были, – отозвалась Оля и замолчала, задумавшись. – Но знаешь, – продолжила она после паузы, – это ведь все не только из-за Аркадия. Думаю, это сидит глубже. Я не рассказывала тебе о своем детстве?

В тот день подруги просидели в кафе до позднего вечера, а итогом встречи стало то, что Оля собралась с мыслями и обратилась за помощью.

Когда Оля пришла на психотерапию, ее больше всего волновало то, что она отталкивает от себя людей, даже не попытавшись дать им шанс доказать ей, что они достойны ее доверия.

Первая же проблема заключалась для нас в том, что примерно то же самое Оля проделывала со мной во время сессий. Она всегда была очень улыбчива, вежлива и даже говорлива. Вот только те темы, которые она приносила на встречи совершенно не относились к ее запросу. Так проявлялось Олино отстранение от человека (в данном случае, – психотерапевта), который к ней добр и желает помочь. Именно этот аспект и стал для нас отправной точкой. Моя задача заключалась в том, чтобы на своем примере показать Оле, что другой человек может создать для нее условия безопасности и поддержки, не тая за этим никакого злого умысла.

Вообще, у терапевтических отношений с жертвами насилия есть свои особенности, контакт между терапевтом и клиентом должен стать не профессионально-наставническим, а почти дружеским.

Когда Оля достаточно освоилась на сессиях, мы смогли начать работу непосредственно с ее историей. Надо сказать, что первый шаг к исцелению Оля совершила абсолютно самостоятельно: в том самом кафе с подругой она впервые за свою осознанную жизнь смогла действительно открыться другому человеку. Хотя это вызывало у нее опасение и где-то в глубине души Оля боялась, как бы Аня не воспользовалась этой информацией в корыстных целях, но здоровая часть Оли утешала ее и убеждала, что Ане можно довериться и получить поддержку.

Также, для Оли в большой степени был позади еще один важный этап, – она самостоятельно научилась не оправдывать своих обидчиков. Иногда это сопровождалось уколом вины,

но Оля успешно себя одергивала и вставала на свою сторону. Рассказывая мне о случаях эмоционального и физического насилия, она твердо добавляла: “Он не имел права так поступать и хотя раньше я находила причины для этой жестокости, то теперь больше никого не оправдываю.”

Конечно, мы много работали непосредственно над переосмыслением травматического опыта в Олином детстве и в прошлых отношениях. Она училась давать себе новые послания касательно окружающих людей, отношений с ними и мира в целом. Постепенно Оля стала формировать спектр доверия, выявляя среди своего окружения тех, кто его достоин, а кого лучше обходить стороной. Она начала активнее сближаться с друзьями и новыми знакомыми, руководствуясь “презумпцией невиновности”.

В комфортном для Оли темпе стали развиваться и ее отношения с Аниным братом Гришей. Хотя на их начальном этапе было немало притирок и проблем, на момент окончания курса психотерапии Оля была уже больше года счастлива в этих отношениях, где ее ценили и по-настоящему уважали.

О чем эта история:

Схема Недоверия/Ожидания жестокого обращения заставляет верить в то, что окружающие люди таят в себе желание причинить боль, обижать, унижать и использовать в своих корыстных целях. Человек с такой схемой как правило сторонится близких отношений, осознанно избегает эмоциональной близости, старается ни от кого не зависеть.

Обычно люди с этой схемой очень насторожены, недоверчивы и в тайне абсолютно уверены, что окружающие ничего хорошего им не желают, даже если заверяют в обратном.

При этом они часто оказываются в отношениях с жестокими партнерами, которые применяют к ним эмоциональный и/или физический абюз. Конечно, это происходит, если избегание близости не приводит к полному отсутствию романтических отношений. А в редких случаях жертвы, вырастая, сами становятся агрессорами, как бы “наноса удар первыми”.

Как и другие истории из этого домена, эта схема в первую очередь мешает выстроить здоровые отношения, любить и чувствовать себя любимым.

Что помогает справиться с этой схемой:

1. Исследовать свой детский опыт, который мог привести к проживанию истории Недоверия. Как правило, это физическое или эмоциональное насилие, тяжелые семейные отношения и другие страшные события, внушающие мысль о том, что мир жесток и не достоин доверия.

2. Важно! Если вы находитесь в абюзивных отношениях, так или иначе угрожающих вашему благополучию, предпринять все возможные усилия, чтобы выйти из этих отношений. Если необходимо, можно обратиться за помощью в специализированные центры.

3. Постараться определить свой спектр доверия, – какие люди достойны того, чтобы им доверять (они при этом не должны быть идеальными! Все мы иногда ошибаемся), а кого действительно стоит обходить за километр.

4. Определив самого безопасного человека в своем окружении (или даже несколько самых безопасных людей), пойти с ним на сближение и получить обратную связь. Обычно такие шаги приводят к ответному раскрытию и ведут к очень позитивному развитию отношений.

5. Постепенно расширять этот опыт.

3 полезных упражнения

1. «Доказательства за и против»

Цель: бросить вызов автоматическим мыслям вроде «Все хотят мне зла».

Как выполнять:

- Выбрать недавний случай, когда вы заподозрили человека в плохих намерениях (например, коллега не поздоровался).
- Разделить лист на две колонки:
«Доказательства, что он/а хотел(а) зла» (например: «Игнорирует меня»),
«Альтернативные объяснения» («Возможно, не заметил(а) / был(а) в плохом настроении»).
- Спросить себя: «Что бы я подумал(а), если бы доверял(а) этому человеку?».

2. «Градус доверия»

Цель: научиться дозировать доверие, не впадая в крайности

Как выполнять:

- Составить шкалу от 0% (абсолютный незнакомец) до 100% (самый близкий человек).
- Определить для каждого уровня:

Какие действия уместны (например: 30% – рассказать о любимом фильме, 70% – попросить в долг).

- Начать с малого: сознательно делиться чем-то незначительным (например, мнением о погоде) и наблюдать за результатом.

3. «Письмо обидчику»

Цель: выпустить подавленный гнев и боль, не вовлекаясь в реальный конфликт.

Как выполнять:

- Написать письмо человеку, который подтвердил вашу схему (например, жестокий родитель или бывший партнер-предатель).
- Не сдерживаться: «Ты сделал(а)...», «Я чувствовал(а)...», «Из-за тебя я теперь...».
- Уничтожить письмо (сжечь, порвать) с ритуалом освобождения: «Я возвращаю тебе твою ответственность».

Дефективность/Стыд: Диана

Диана застыла за письменным столом, уставившись невидящим взглядом в серую стену перед собой. На столе стоял ноутбук с открытым текстовым документом. В начале пустой страницы раздражающе мигала палочка курсора, как будто издеваясь над Дианой, которая не могла выдать из себя ни словечка.

Рядом с ноутбуком остывал травяной чай, не справившийся с задачей успокоить расшалившиеся нервы. Диана подумала, что ее сейчас утешила бы только убойная порция сладкого. И еще она подумала, что как же все-таки хорошо, что она выбросила недоеденный родителями торт. Выбросила не просто в коробке, а специально сняла крышку и перевернула целый килограмм свежайшего наполеона в мусорную корзину. Так, чтобы ни под каким предлогом не постараться достать его обратно и съесть за один присест.

“Да”, – думала Диана, по-прежнему смотря в стену немигающим взглядом, – “Да, вот она я. Свинья, которой приходится выбрасывать еду, чтобы не сожрать ее. Еще и тупая, видимо, раз даже ни одного предложения написать не могу...” Ее взгляд вернулся на экран ноутбука, где сегодня должен был появиться хотя бы небольшой отрывок курсовой. Из глаз Дианы показались слезы.

Лиза с самых юных лет поняла, что ее душа принадлежит творчеству, – музыке, танцам, игре в театре. Она мечтала стать артисткой, поэтому учеба в школе ее почти не волновала. Прибегая домой из школы, она неслась в свою комнату, игнорируя маму с приготовленным

обедом, забрасывала портфель в дальний угол, и начинала заниматься. А занималась она тем, что волновало ее больше всего на свете. К удивлению родителей, уже в третьем классе маленькая Лиза самостоятельно записалась на школьный кружок балета, а затем и на современные танцы, попутно обучаясь игре на фортепьяно.

К своим двадцати годам Лиза была одной из самых успешных студенток фортепьянного факультета Гнесинки. Параллельно она оттачивала свои хореографические навыки, – так, для души.

Лиза любила во всем быть аккуратной и изящной: тонкая и звонкая, всегда одетая в легкие летящие ткани, очень хрупкая и будто бы полупрозрачная, Лиза походила на фарфоровую куклу. Она сама будто была воплощением слова “эстетика” и неизменно привлекала внимание окружающих. Вадим был одним из многих, кто, взглянув на нее лишь раз, больше не смог отвести взгляда.

Он был в некоторой степени противоположностью Лизы. Это заключалось не только в некой неряшливости и неуклюжести Вадима. Студент Бауманки, лучший на своем курсе, всего себя он посвящал точным наукам и ценил интеллект и эрудицию превыше всего. Вадим с трудом переносил общение с недостаточно образованными или не подкованными в каком-то важном вопросе знакомыми. Зачастую он даже скрыто подшучивал над ними, что проходило для ребят незамеченным, а Вадим при этом с удовольствием отмечал реакцию тех друзей, кто раскусил иронию. С ними-то он и считал нужным продолжать общение. Такое взаимодействие могло для него считаться хоть сколько-нибудь интересным.

Лиза и Вадим понравились друг другу сразу. Казалось, что они сошлись как инь и ян, настолько они были противоположны, но и настолько хорошо друг другу подходили. Была у них и общая черта, – они оба умели предъявлять к себе высокие требования и придерживаться, каждый в своей сфере, очень высоких стандартов.

Когда Вадим окончил обучение в вузе, его уже ждали несколько международных компаний. Выбрав самое перспективное место и одновременно подавшись на соискательство, Вадим сделал предложение Лизе. А через два года, когда Лиза выпустилась из академии, пара уже ждала ребенка, – дочку, которую они решили назвать Дианой и воспитать самой счастливой.

Казалось бы, молодые родители могли дать девочке абсолютно все, в чем та нуждалась, каждый со своей стороны их идеального союза. Вадим собирался прививать дочери любовь к точным наукам и научить ее больше всего на свете ценить остроту ума и интеллектуальное совершенствование. Лиза намеревалась передать дочке свою природную женственность, ранимость, научить ее быть эмоциональной и тонко чувствовать окружающий мир.

Крышка ноутбука захлопнулась, хотя в документе “КурсоваяПолиТеор” так ни слова и не появилось. Диана встала из-за стола, сделала два шага и бухнулась на кровать, снова поблагодарив себя за то, что предусмотрительно выбросила торт. Теперь вместо того, чтобы заедать ненависть к себе, она собиралась погрузиться в скроллинг социальных сетей как минимум на ближайшие два часа, пока уже нестерпимо не захочется спать, – или все-таки есть? – и можно будет переключиться на что-нибудь другое. Но телефон зазвонил у нее в руке: звонил Толя, ее молодой человек.

– Привет, че там, как твой курсач? – было слышно, что Толя говорит по громкой связи и параллельно печатает что-то на клавиатуре. В сочетании с этим звуком его вопрос особенно сильно задел Диану.

– Да никак, как же еще, – пробубнила она в ответ.

– А че так? – спросил Толя, кажется, не особо заинтересованный в ответе. Но Диана, тем не менее, собиралась использовать свой шанс выговориться по полной и начала тараторить злобно-обиженным тоном:

– Да ничего блин не могу из себя выжать, просто ни слова. Я, главное, понимаю, что какие-то куски у меня уже есть в материалах и просто надо переписать, ну или хотя бы вступительные слова...

– Стой, Диан, ты мне это уже все говорила, – перебил ее Толя, – Мы же договорились, что ты все-таки позанимаешься сегодня. Ты же не хочешь уйти в академ?

Диана услышала полуподавленный раздраженный вздох и продолжающееся клацанье по клавиатуре.

– Ну, значит я просто тупая и не действуют на меня эти мотивирующие разговоры, что говори, что не говори, все без толку, – голос Дианы постепенно становился все более слабым и на последних словах ее дыхание уже начало прерываться подкатывающими рыданиями.

– Ну что ты опять глупости свои завела, – вздохнул Толя и прекратил-таки печатать, – Ничего ты не тупая...

Диана уже вовсю плакала, поэтому ответить не смогла.

– Просто всем требуется разный подход, все работают в своем темпе, ты сама про себя говорила... – продолжил Толя, но Диана не дала ему закончить:

– Ну конечно! Все так и есть! – В ее голосе снова сквозила злоба и обида, – Ты просто вежливо говоришь то же самое, что и я сказала. Мне нужен особый темп и особый подход, потому что я очевидно не могу своей тупой башкой работать как все остальные. Полностью с тобой согласна!

Толя помолчал с полминуты, а потом, в очередной раз раздраженно вздохнув, буркнул:

– Так, все, набери мне, когда немного остынешь. Только смотри не обожрись опять, мы с тобой насчет еды тоже вообще-то договаривались, – и положил трубку.

Диана зарыдала в голос, отшвырнула от себя телефон и закуталась в одеяло. “Ну конечно, – думала она, – чего же ты хотела?! Раз уж быть тупой дурой, то по полной, то и в отношениях тоже! И так непонятно, как Толя тебя выбрал, а теперь он точно задумается, нафига ты ему сдалась!”

Через десять минут самобичевания Диана встала с кровати. Все еще всхлипывая, она скинула с себя домашние штаны в цветочек и натянула джинсы. В ее голове не было больше никаких мыслей, никакой обиды, никакой ненависти. Диана собиралась в ближайший магазин за пирожными. Она делала это не задумываясь. Она еще успеет возненавидеть себя за лишнюю тысячу калорий, это все потом, потом. Пока что просто пустота. В голове наконец тишина. Когда Диана закрыла за собой дверь квартиры, ее глаза были уже абсолютно сухими, а лицо не выражало никаких эмоций.

Диана росла подвижным ребенком. Пожалуй, через чур подвижным. Это была та степень непоседливости, которая мешала даже ей самой, но Диана была слишком маленькой, чтобы это понять и посочувствовать себе. На прогулках она собирала все лужи, а еще и все интересующие ее предметы с асфальта: будь то стеклышки, шурупы или окурки, – все отправлялось в уже и так раздутые карманы.

Воспитатели в детском саду не уставали жаловаться Лизе на маленькую Диану. Да, конечно, она всего лишь ребенок, да, конечно, всего четыре года, но это же невозможно! Если она не болтает во весь голос или не задает всевозможные вопросы воспитателю, то обязательно уже лезет куда не положено, а то и вовсе делает что-то опасное. Скромная и уступчивая Лиза лишь тихо кивала с пристыженным лицом и каждый раз обещала “что-то предпринять”. И предпринимала.

Каждая дорога из дома в сад и обратно представляла из себя нескончаемые наставления Лизы. В своей мягкой манере она объясняла Диане, почему нужно вести себя спокойнее, сдержаннее. Объясняла ей и правила поведения на занятиях, и взывала к совести. В конце концов просила думать о своей собственной безопасности, иногда даже прибегая к запугиванию. Вот

только Диане было непросто слушать маму. Ей в принципе было еще сложно понимать такие сложные замечания, да и внимания на то, чтобы действительно вникнуть, ей катастрофически не хватало.

В один из таких походов домой Лиза вновь вела воспитательную беседу с дочкой:

– Диана, ты меня слушаешь? – Лиза подождала, пока девочка посмотрит на нее в ответ.

– Да, да, слушаю, – заверила ее Диана, но тут же перевела взгляд на стайку голубей, которых дети кормили хлебом неподалеку.

– Смотри, мы же не ругаем тебя дома, когда ты шалишь, и разрешаем игрушки разбрасывать, – стала говорить Лиза, – Но это только потому, что ты у себя дома. А в саду ты на учебе, это сейчас как твоя работа. А на учебе и на работе нужно вести себя прилично.

Вообще-то, Диане и дома без конца делали замечания, но они были такими бесполезными и такими привычными, что Лиза искренне считала, что совершенно не строга с дочерью.

– Диана! – воскликнула она в исступлении, – Ты точно меня слушаешь?

– Да, да, – ответила Диана и тут же побежала в самую гущу голубиной стайки с веселым смехом, наблюдая за тем, как птицы разбегаются в разные стороны.

Лиза на мгновение застыла, объятая внезапной яростью, а затем твердым шагом подошла к дочери и крепко схватила своими тонкими пальцами пухлое запястье Дианы.

– Да что с тобой не так?! – Лиза не смогла сдержать крик.

Диана в испуге посмотрела в гневные глаза мамы. Та уже намного спокойнее продолжила, уводя девочку от голубей:

– Слушай, Диана, хватит с меня такого поведения! Неужели ты не видишь, что другие дети так себя не ведут? Ты не замечаешь, что ты одна такая?!

– Не знаю, – тихо ответила Диана.

Вот только на этот раз она действительно задумалась. Почему-то именно эти слова мамы засели в ней глубоко-глубоко. Возможно, причиной стал предыдущий испуг. А возможно Лиза просто наконец нашла такие простые слова, которые дошли до четырехлетнего ребенка одним явным посланием: с ней что-то не так.

Что именно с ней не так, Диана в тот день так и не поняла. Она и про разговор этот забыла, и, конечно же, продолжила страдать от своей гиперактивности. Но где-то внутри нее что-то поменялось и это что-то заставляло ее воспринимать все замечания и любую критику с полным доверием. Ведь она теперь знала, что чем-то она хуже, чем другие. Что-то с ней “не так”.

Когда в тот вечер Лиза уложила Диану спать, она подошла к Вадиму и рассказала о том, что очень устала от постоянных замечаний воспитателей. Рассказала, что попыталась вразумить дочь, но та лишь убежала от нее разгонять голубей. Она очень переживала из-за того, что у дочки проблемы в детском саду, и искренне хотела ей помочь.

– Ну да, она у нас непоседа, – отозвался Вадим, – это у нее от меня. Я тоже ведь постоянно все задеваю, да роняю. Мама про меня тоже рассказывала, что меня было не удержать на месте. Может быть, сила Дианки в другом, а? Как у папы?

Вадим подмигнул Лизе и широко улыбнулся. Он имел в виду, что раз дочка не унаследовала изящность, грацию и аккуратность от своей мамы, то наверняка пошла в отца интеллектом и склонностью к науке. А ее несносное поведение в таком случае вообще стоило отнести к побочному эффекту гениальности.

В продолжение этой идеи в тот же вечер Вадим нашел в интернете развивающие курсы для детей, опережавших сверстников в интеллектуальном развитии. Он был уверен, что это отличный шанс для его дочери развивать свою гениальность. “Жаль”, – думал Вадим, – “что мои родители не догадались о чем-то подобном, когда я был маленьким”.

Теперь три раза в неделю Вадим сам отводил Диану на новые занятия. В первый раз он не мог сдержать своего воодушевления, и маленькая Диана весело перебирала ножками, с трудом

поспевая за папой навстречу новым впечатлениям. Всю дорогу папа рассказывал ей о том, как важно с самого раннего возраста учиться думать быстрее других.

Вот только думать быстрее других у Дианы не получилось. Более того, она обнаружила, что в группе одаренных детей она очевидно выделяется не в лучшую сторону. Конечно, на этих занятиях делали намного меньше замечаний, чем в детском саду, – детям разрешалось громко разговаривать, вставать с места и даже немного хулиганить. Это Диане очень понравилось. Но она никак не могла понять, почему, когда она вскакивает с места, чтобы посмотреть на начавшийся за окном снегопад, ей начинают рассказывать об атмосферном давлении и влажности воздуха. Все это было неинтересно маленькой Диане, – ей просто хотелось следить за кружащимися снежинками и рассматривать их узоры.

Отчасти из-за того, как сильно Вадим горел идеей воспитать гениальную дочь, а отчасти и из-за того, что занятия были платными, воспитатели не спешили делиться родителями Дианы ее невыдающимися показателями. Вот только от самой Дианы не укрылась разница между заданиями, которые дают ей, и которые дают другим детям. И несмотря на то, что папа продолжал считать ее своим маленьким непоседливым гением, внутри Дианы с каждым занятием продолжало крепнуть убеждение в том, что с ней что-то не так. В саду она была слишком непослушной, на дополнительных занятиях слишком глупой, а дома... А дома получалось всего понемногу, в зависимости от того, кто оценивал: папа или мама.

У Дианы было несколько хороших подруг, к которым она могла обратиться в сложные для себя периоды. Правда, недавно она заметила, что подругам все сложнее становится переносить ее частые жалобы. Конечно, это происходило не из-за того, что они не любили Диану и не хотели ее поддержать, а из-за того, как тяжело было им пробиться через глухую стену обесценивания и унижения, которой окружала себя Диана.

– Слушай, почему бы тебе все-таки не сходить с нами на игру? Будет весело! – как-то раз предложила Диане ее лучшая подруга Арина.

– Да ну, Арин, там же думать быстро надо, а я сейчас два плюс два не в состоянии сложить.

– Ну перестань, мы все там будем в первый раз! И из всех нас одна ты разбираешься во всяких исторических вопросах, нам бы пригодилась твоя помощь! Заодно хоть развеешься немного, м?

– Я подумаю, Арин, завтра точно скажу, окей?

– Окей, только не надо снова на себя наговаривать, что ты глупая, ладно? Мы идем тусить, а не экзамен сдавать.

В такие моменты, когда подруги из кожи вон лезли, чтобы поддержать ее, Диана никак не могла сообразить, что же такого они в ней нашли, что готовы так стараться ради нее. С учетом того, что сама Диана считала себя личностью исключительно посредственной, такое рвение подруг к общению с ней из раза в раз наталкивало Диану только на два вывода. Либо они просто еще по какой-то причине не поняли, что она никакой не гений, либо же сами по себе были настолько серыми и неинтересными, что Диану воспринимали как достойного собеседника. Во вторую версию верилось с трудом, так что Диана придерживалась того, что ее пока просто не раскусили. А уж если раскусят, то точно перестанут звать ее с собой на тусовки и тем более по десятому разу выслушивать ее нытье.

Из-за такого хода мыслей Диане было мучительно трудно согласиться на приглашение Арины поучаствовать в квизе. Собиралось несколько подруг Дианы и пара человек, которых она не знала. Кто-то из них уже участвовал в квизах, а кто-то шел в первый раз. Тематика вечера действительно подходила под знания Дианы, но как же ей было страшно! Во всех красках она представляла себе тысячу разных вероятных ситуаций провала. Как она дает ответ, а он оказывается неверным, как она настаивает на своей правоте, а потом оказывается, что прав

был другой участник команды... А если она совсем не будет участвовать в обсуждениях, то будет еще больше стыдно! И вообще, то, что она разбирается в теме квиза будет последним гвоздем в крышку ее гроба. Ведь если они поймут, что даже в своей собственной теме она ничего не знает, то о чем же с ней вообще можно говорить?!

Эти мысли крутились в голове у Дианы, когда она вышла из своей комнаты и на автомате отправилась на кухню. Часто она не отдавала себе отчет в том, что делает, пока не начинала испытывать легкую тошноту от количества съеденного. И это несмотря на то, что уже несколько лет она прекрасно знала о своей пагубной привычке заедать неприятные эмоции.

Около трех лет назад, когда Диане было 15, ее проблемы с едой и лишним весом стали настолько очевидны, что она сама стала интересоваться темой расстройств пищевого поведения. Диана прочла несколько книг о том, как справиться со своей проблемой, и даже предприняла несколько более или менее успешных попыток. Мешало ей то, что какая-то ее часть с каждой новой полученной информацией убеждалась лишь в том, что проблемы у Дианы, оказывается, не только с лишним весом, но и с головой.

Сейчас, стоя на кухне с пачкой чипсов в руках и смотря в окно, она не думала о том, хочет она есть или нет, пойдут ли ей эти чипсы на пользу или нет, и уж точно она не думала о том, как будет ненавидеть себя за съеденное. В ее мыслях только-только начал стихать ураган переживаний о квизе, на который ее позвала Арина, и который грозил обернуться для нее личной катастрофой. Подсознательно Диана уже придумывала отмазку, чтобы никуда не идти.

В этот момент на кухню зашла Лиза. Диана даже не сразу заметила появление матери.

– Дианочка, котик, мы же говорили, что тебе не стоит есть чипсы, – расстроено проговорила Лиза, – тем более, на ночь.

Только в этот момент до сознания Дианы действительно дошло, что она опять “лечила” себя едой.

– Да блин, мам, хочу и ем, что ты пристаешь, – огрызнулась она.

– Я не пристаю, милая, я же наоборот забочусь о тебе, – не унималась Лиза, – Для девушки очень важно следить не только за здоровьем, но и за красотой своего тела. Поверь, тебе самой станет намного легче, если ты приложишь хоть немного усилий...

Говоря все это, Лиза, – сама живое подтверждение своим словам, – открыла холодильник и взяла одну из десятка запасенных бутылочек обезжиренного кефира, своего обычного перекуса. Диана посмотрела на маму, всю такую аккуратную, такую изящную, чуть ли не с полупрозрачной кожей. Она задумалась о том, что мамин топик, наверное, налез бы ей только на ногу... А может и вовсе на руку. Диана восхищалась мамой: как же она мечтала родиться вот такой же красавицей!

– Да отстань, мам, я сама могу разобраться, – буркнула Диана и ушла в свою комнату.

На этом фоне мысли о провале на квизе стали еще более страшными, почти невыносимыми. Что-то внутри Дианы отчаянно пыталось найти хоть какую-то сферу, в которой она могла бы быть хороша. Нет успеха в диете, так хоть мозги должны были быть на высоте! С этими мыслями Диана уткнулась в подушку и тихонько заплакала.

С академической точки зрения к первому классу Диана была готова просто идеально. Лиза с Вадимом постарались на славу и в последний, подготовительный, год действительно сделали все возможное, чтобы Диана не чувствовала себя изгоем в новом окружении. Вадим считал, что это может произойти по причине “гениальности” дочери, которая, по его мнению, приводила к непоседливости и неосторожным замечаниям об окружающих. Лиза же понимала, как тяжело будет девочке комплекции Дианы в окружении жестоких сверстников. Не то чтобы Диана была полным ребенком, но для худощавой Лизы вес Дианы явно воспринимался как излишний.

Сама Диана очень волновалась перед походом в школу, поэтому впитывала как губка все, что ей говорили родители: все их советы, все их наставления. Никто из них троих не замечал, что все эти напутствия, говорившиеся с такой любовью и заботой, были пропитаны одной единственной идеей: “из-за того, что ты недостаточно хороша, тебе будет тяжело”. Причем, ни Лиза, ни Вадим никогда бы не озвучили эту идею вслух, они оба души не чаяли в дочери. Но каждый видел в ней свои недостатки и, пусть даже обличенные в красивое описание, они все равно ощущались как недостатки, с которыми в этом мире бедному ребенку будет непросто. Именно так Диана себя и чувствовала.

Несмотря ни на что, Диане удалось завести сразу двух подруг, да и программа первого класса давалась ей благодаря подготовке достаточно легко. Ее трудности с удержанием внимания постепенно сходили на нет и с каждым разом ей было чуть проще высидеть целый урок. Учителя не жаловались родителям Дианы на поведение или успеваемость девочки, но и особой похвалой они ее не одаривали.

Ко второму классу Вадиму стало постепенно понятно, что Диана ну никак не справляется с ролью опережающего одноклассников гения. Конечно, как умный человек, Вадим не стал делать из этого трагедии. Он ничем, казалось, не выдавал своего разочарования. Но перемена в том, как он говорил с Дианой о школе, об учебе, об ее планах на будущее, не могла укрыться от чуткого ребенка. Что-то внутри Дианы было готово к тому, что в ней непременно разочаруются, поэтому неочевидные сигналы от папы попадали точно в цель.

Не лучше обстояли дела в отношениях Дианы со своей внешностью. В 8 лет о вопросах веса и фигуры девочки еще не задумываются, но это только если они не становятся невольными свидетельницами постоянных диет, взвешиваний и упражнений своих матерей. А Лиза, хоть и сама по себе и была очень утонченная по конституции, как настоящая танцовщица не допускала появления на своем теле ни грамма жира.

Однажды, когда Диана уже заканчивала второй класс, она столкнулась с трудностями в сдаче контрольной по математике. Во втором полугодии они начали изучать уже довольно сложные темы, а то, что Диане с трудом удавалось удерживать внимание на сложном предмете, никак ей не помогало. Сама не зная почему, за помощью к папе, отлично разбиравшемуся в точных науках, Диана не обратилась. Наверное, дело было в том, что она подсознательно представляла себе, как папа может отреагировать на такую просьбу. Конечно, он бы обязательно помог ей во всем разобраться, – в этом она не сомневалась. Вот только когда Диана представляла, как папа будет сдерживать разочарованный вздох, как будет смотреть в сторону, пытаясь скрыть свое недовольство дочерью, все внутри у нее сжималось.

Итогом стала двойка за контрольную. Когда Диана возвращалась из школы, дома была только мама. Расстроенная двойкой Диана была уверена, что мама сможет ее поддержать и утешить. А еще она вспомнила, что недавно папа заполнил всю морозилку их любимым мороженым. Жаркий день, надвигающиеся каникулы и двойка в дневнике сами собой вели к тому, чтобы посидеть в маминой компании и поесть с ней мороженое, поговорить о чем-то веселом, отвлечься и успокоиться. Хотя мама, конечно, вряд ли станет есть мороженое, – у нее диета. Но ждать папу, который всегда ел мороженое вместе с Дианой, чтобы рассказывать о двойке, она не собиралась. Она вообще мечтала о том, чтобы папа никогда не узнал об этой оценке.

– Привет, малыш! – Лиза встретила Диану на пороге и заключила в крепкие объятия, – Как твои дела?

– Плохо, – сказала Диана.

– Что случилось? – Лиза, которая уже начала было уходить из прихожей, снова повернулась к дочери.

Диана никак не могла заставить себя начать рассказывать о контрольной и о постыдном провале. Она быстро скинула уличные сандалии, поставила рюкзак на полочку, тяжело вздохнула и еле слышно буркнула, не поднимая глаз:

– Я двойку получила.

Лиза не расслышала сказанного, но увидев, как по лицу дочери покатались слезы, снова подбежала к ней и присела рядом.

– Ну что же ты, малыш, пойдем на кухне сядем, ты мне все расскажешь, я тебе чаек сделаю... Давай, вытирай слезки, мы сейчас во всем разберемся!

Уже сидя за кухонным столом, Диана смогла немного успокоиться и рассказала все как есть, – о том, что не смогла понять сложную тему, как ни старалась, и о том, что постеснялась просить помощи, и о том, какой сложный вариант контрольной ей попался, и, в конце концов, о полученной двойке.

Лиза отозвалась незамедлительно:

– Дианочка, это ведь всего лишь одна тема, да к тому же сложная. Мы тебе поможем в ней разобраться, и ты легко эту двойку исправишь. Все у тебя получится, подумаешь, математика! Я вот по математике еле-еле с тройки на тройку перебиралась, и ничего. Так что все это мелочи, милая. Пусть даже не думает эта дурацкая двойка так сильно портить тебе настроение, ух я ей!

Лиза смешно нахмурила брови и погрозила пальцем воображаемой двойке, и Диана начала улыбаться сквозь слезы. Уже совсем успокоившись, Диана соскочила со стула и пошла за мороженым, о котором так мечтала, пока шла домой под палящим солнцем. Может быть, раз мама в таком хорошем настроении, то и она нарушит немного свою диету...

– Будешь со мной кушать мороженое? – спросила Диана, открывая морозильную камеру.

– Ой, нет, Диана, я не буду, – тут же отозвалась Лиза. И уже менее веселым тоном добавила, – Да и тебе, моя хорошая, не стоит сейчас есть сладкое. Мы же только вчера с тобой говорили, что уже пора начинать следить за своим весом, а то вон новые джинсы уже на талии еле сходятся. Дождись, пожалуйста, ужина.

Несмотря на то, что Диане довольно легко удавалось заводить знакомых и даже друзей, с романтическими отношениями у нее долго ничего не выходило. Желание быть в отношениях Диана таила где-то очень глубоко внутри, иногда пряча его даже от себя самой. Порой она искренне верила в то, что ей в жизни в принципе никогда не понадобится партнер. Диане хотелось верить, что она из тех людей, которым в одиночку живется намного лучше, чем в отношениях. Но подсознательно она таила в себе глубочайшее чувство одиночества и завидовала подругам, которым в сфере романтических отношений повезло больше.

Иногда, – Диана называла это минутами слабости, – она позволяла себе погрузиться в мечты о том, как было бы классно скучать по кому-то, принимать любовь и заботу, знать, что кому-то ты небезразличен. Она рисовала у себя в воображении целые сюжеты, где она была счастлива в отношениях. Раз уж это были мечты, а не реальность, то и сама Диана в них сильно отличалась от себя настоящей. В фантазиях у нее была абсолютно другая внешность, лишь отдаленно напоминавшая реальный образ. Наверное, поэтому романтические отношения и оставались для нее чем-то совершенно недостижимым: ведь в ее картине мира такой, какая она есть, Диана никому понравиться не могла.

После окончания первого курса Диана проводила целый месяц каникул на море с лучшей подругой Ариной, которая на тот момент тоже была без отношений. После заселения в отель в первый день отдыха девушки переоделись в свои лучшие летние платья и крутились у зеркала, делая смешные фотографии.

– Ну что, красотки отправляются на охоту? – подмигнула Арина отражению Дианы.

– Да-да, охоту на вкусный ужин и бокал игристого, – ответила Диана, надеясь, что подруга не станет развивать тему “охоты”.

– Поддерживаю! А там, где ужин и хорошее вино, там и интересные мужчины!

Диана не стала ничего отвечать, выдавила из себя улыбку и вышла вслед за подругой из номера. “Ну неужели она сама не видит, что у меня нет шансов?”, – думала Диана, – “мы же

буквально только что стояли рядом и смотрели в зеркало! Ну кто посмотрит на такую корову рядом с девушкой нормальной комплекции?!”

Тут вдруг Диану уколола совсем неприятная мысль, и она не смогла сдержаться, хотя заранее знала, какой будет реакция подруги:

– Блин, Арин, а что если из-за меня рядом, к тебе тоже не захотят подходить знакомиться?

Арина предсказуемо закатила глаза. Она даже остановилась посреди коридора, чтобы обернуться на подругу и продемонстрировать ей свое выражение лица.

– Так! Знаешь, что? – строго, но весело сказала Арина, – Я хочу установить правило. Раз уж нам жить под одной крышей целый месяц, предлагаю ввести запрет на всякие самоунижения, самообзывания и вот это вот все, как оно еще называется... Пусть этот отдых пройдет под эгидой любви к себе! Ты красотка, Диана, прям вот заставлю тебя это повторять каждое утро, понятно?!

– Понятно-понятно, – слабо улыбнулась Диана.

Она считала, что Арина ее просто утешает. Но сейчас, дабы не портить вечер, надо просто кивнуть и согласиться на это условие.

Арина же, как оказалось, не шутила, и стала каждое утро заставлять Диану повторять фразу “я красотка” перед зеркалом. Поначалу Диану это даже забавляло, она чувствовала, что Арина искренне о ней заботится и хочет, чтобы у подруги поднялась самооценка. Но не прошло и пары недель, как все поменялось.

В один вечер после ужина Арина уговорила Диану пойти в один из популярных местных клубов. Там девушки познакомились с двумя молодыми людьми. Как это часто бывает при таких знакомствах, компания сразу распределилась по “парочкам”, – один парень больше общался с Ариной, другой больше внимания уделял Диане. Вот только когда счастливые девушки, смеясь, вышли из такси и попрощались с парнями, в разговоре выяснилось, что номер телефона взяли только у Арины.

Конечно, она уверяла Диану, что поскольку парни были друзьями, а они – подругами, то и брать два номера им не было смысла. И что, вероятно, кавалер Дианы вообще просто потерял от нее голову и постеснялся просить номер, а может был слишком пьян и забыл.

Но на следующий день мобильный Арины просто разрывался от входящих сообщений. В ходе переписки Андрей, – так звали молодого человека, – ни разу не спросил про Диану и не попросил ее номер для своего друга. Он не предлагал снова встретиться вчетвером, когда назначил свидание Арине. В общем, тут даже Арина не могла ничего сказать, хотя и пыталась давить на то, что бывает по-разному и дело не в Диане.

Когда на следующее утро Арина, только минуту назад влюбленно улыбавшаяся телефону, забежала к Диане в ванну и предложила снова говорить зеркалу “я красотка”, Диана не выдержала:

– Да задолбала ты меня этими дебильными аффирмациями! Неужели не ясно, что не работает это с такими как я?! Не буду я эту хрень повторять, можешь подавиться ей!!

Она стала высказывать подруге все то, что думала, и чего никогда не думала. Она вымещала всю свою злость, всю свою обиду, всю свою боль. В Арине, влюбленной в Андрея, для нее вдруг соединились все образы счастливых подруг, так легко и просто находивших себе парней. Диана кричала, плакала, а потом просто обессиленно опустилась на пол ванной, бормоча что-то себе под нос и всхлипывая.

Удивительно, думала потом Диана, что Арина простила ей эту выходку. До самого конца отдыха девушки старались не пересекаться по утрам у зеркала, и Арина тщательно скрывала переписку и встречи с Андреем.

Отношения подруг почти полностью пришли в норму, когда они вернулись с отдыха и Диана смогла абстрагироваться от пережитого. Окончательно все наладилось, когда Диана на сайте знакомств познакомилась со своим будущим молодым человеком Толей.

Конечно, их отношения нельзя было назвать идеальными. Диана не могла рассказывать такие же истории любви, пропитанные заботой и принятием, как ее подруги, но это все же были отношения! Пусть Толя и видел их целью “совершенствование” Дианы, пусть и не стеснялся комментировать ее лишний вес, пусть и не умел поддерживать ее в трудные периоды, но он был *ее парнем*. И он не бросал ее, хотя многое знал о ее слабостях. Такое отношение Диана старалась ценить. Ценить и быть счастливой изо всех сил.

Впервые Диана обратилась за психологической помощью в возрасте 21 года, немногим позже того случая с курсовой и коробкой пирожных. Но запрос Дианы, конечно же, на первых порах отражал лишь ее неприятие себя. Она хотела получить помощь в том, чтобы стать умнее, трудолюбивее и “взять себя наконец-то в руки” и похудеть.

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.