

Я БОЛЬШЕ НЕ МОЛЧУ

Реальная история девонки, которая выжила

Valeri S

18+

Valeri S

Я больше не молчу

<https://litres.ru/73245113>

SelfPub; 2026

Аннотация

В детстве я научилась одному молчать.

Молчать о страхе.

Молчать о стыде.

Молчать о том, что нельзя было назвать вслух.

За двадцать три года я прошла через развод родителей, одиночество, переезд в другую страну без поддержки, разрушительные отношения с собой и последствия насилия, которые долгое время казались нормой.

Эта книга не о жалости.

И не о шокирующих подробностях.

Она о том, как психика ребёнка учится выживать.

О том, как травма прячется за улыбкой.

О том, как молчание становится привычкой.

Отдельная часть посвящена половому воспитанию, границам и согласию тому, о чём редко говорят в семье, но что может защитить жизнь.

Это история не только о боли.

Это история о возвращении голоса.

Для тех, кто когда-то чувствовал себя виноватым за чужие поступки.

Для тех, кто хочет понять, как травма влияет на взрослую жизнь.

И для тех, кто готов больше не молчать.

Valeri S

Я больше не молчу

Предупреждение для читателя

Эта книга затрагивает темы психологической и сексуальной травмы и не содержит подробных описаний травмирующих событий.

Её цель – поддержка, осознание и профилактика насилия.

Автор не оправдывает насилие и не поощряет его в какой-либо форме.

Книга не заменяет профессиональную психологическую или медицинскую помощь.

Все описанные события передаются через субъективное восприятие автора.

Имена, детали и обстоятельства изменены с целью сохранения анонимности и безопасности.

Автор не ставит целью обвинение конкретных лиц, а делится личным опытом переживания травмы.

Вступление

Эта книга – история о человеке, который пытался найти себя, несмотря на обстоятельства своей жизни.

Вопрос «кто я?» сегодня звучит всё чаще. В погоне за деньгами, в рутине чужих ожиданий и навязанных ролей мы постепенно теряем контакт с собой – забываем, что нам действительно важно, что приносит радость, где проходят наши границы. Мы живём на автомате и обращаемся к себе только тогда, когда приходит выгорание, пустота или боль.

Это пугает.

Потому что вместе с этим мы теряем связь с той частью себя, которая когда-то умела чувствовать, доверять и мечтать – с внутренним ребёнком.

За свои двадцать три года я прожила разный опыт: развод родителей, длительное ощущение одиночества, сложные отношения с собой, попытки найти своё место в жизни, а также травматичные события, о которых долгое время невозможно было говорить вслух. В девятнадцать лет я уехала в другую страну – без знания языка, без поддержки и без ощущения опоры под ногами.

Но эта книга – не о жалости.

Она о пути.

О том, как человек может долго не осознавать, что с ним происходит насилие.

О том, как психика защищает, заставляя молчать и вытеснять.

И о том, как трудно – и одновременно важно – однажды начать видеть правду.

Эта история написана без описаний травмирующих событий.

Её цель – не шокировать, а помочь: тем, кто узнает в этих строках себя, и тем, кто хочет понять, как травма влияет на жизнь человека.

Начнём всё по порядку.

Глава 1. Когда ты ещё не понимаешь, что это насилие

1.1 Моя семья и атмосфера дома

Меня зовут Валерия. Мне четыре года.

Мой биологический отец появляется редко. Его присутствие в моей жизни – как вспышка: неожиданно, странно и ненадолго. В эти редкие встречи он делает непонятные поступки. Однажды ночью он принёс кота – прямо с помойки. Наверное, именно тогда во мне и зародилась любовь к животным.

Иногда он привозил мне «Хэппи Мил» из Макдональдса. Где-то до сих пор существует фотография, на которой мы гуляем в парке. Я помню её лучше, чем сами прогулки.

Детство у меня осталось размытым. Я плохо помню многие моменты – словно они покрыты туманом. Родители часто ссорились, и моя детская психика, кажется, просто отказалась это сохранять. Как будто решила: «Этого лучше не знать».

Сейчас я понимаю: память – не слабость, а защита.

Когда ребёнок сталкивается с болью, страхом или нестабильностью, он не всегда может это осознать. Тогда психика делает единственное возможное – прячет.

Дом, в котором я росла, не был местом безопасности. Напряжение ощущалось даже тогда, когда никто не кричал. Я ещё не могла назвать это словами, но телом чувствовала: здесь нельзя расслабиться полностью.

Моя мама тоже была жертвой насилия в браке, хотя по какой-то причине это насилие со стороны моего биологического отца долго не называли таковым.

Тогда я этого не понимала. Я просто видела уставшую женщину, которая много работает и почти не отдыхает. Она тянула нас обеих. Были времена, когда в доме не было денег даже на хлеб, но она всё равно находила способ, чтобы я была одета и накормлена.

Она работала много – не потому что хотела, а потому что иначе было нельзя.

Позже моего биологического отца осудили, и он надолго исчез из нашей жизни. Я была ещё ребёнком, но уже тогда

почувствовала что-то, похожее на предательство. Как будто меня бросили окончательно. Ребёнок, который оказался не нужен даже собственному отцу.

После этого мама с ним развелась.

Когда она перешла на новую работу, в её жизни появился мужчина. Он был старше её почти на двадцать лет. Тогда мне это казалось странным, но не пугающим. Сейчас я понимаю: какой бы сильной ни казалась женщина, ей всё равно нужна опора. Нужна надежда. Надёжное плечо.

Так она тогда думала.

Он был иностранцем. Женатым.

В его стране у него была другая семья и дети. Одна его дочь была взрослой женщиной возраста моей мамы— здоровая. Другая – инвалид.

Но тогда никто из нас не мог представить, чем всё это закончится.

Мама не искала зла.

Она искала защиту.

Стабильность.

Человека, на которого можно опереться, когда сил больше нет.

Я была слишком маленькой, чтобы понять, что иногда

именно в этот момент – когда взрослые отчаянно нуждаются в любви и поддержке – в жизнь приходит самое опасное.

В четыре года я не знала, что такое насилие.

Я не знала, что такое «ненормально».

Я просто училась выживать в той реальности, которая была для меня единственной возможной.

Тогда это ещё не выглядело как угроза.

Это выглядело как шанс.

1.2 Когда опасность не выглядит опасной. Не как в кино

Многие думают, что насилие выглядит одинаково.

Незнакомец. Улица. Сопротивление. Крик.

Так проще верить, потому что тогда кажется: «Со мной этого не случится».

Пока опасность живёт где-то снаружи – в тёмных переулках, чужих лицах, ночных новостях – она не касается личного. Не заходит в дом. Не садится за общий стол.

Но реальность почти никогда не совпадает с этим образом.

Чаще всего опасность не выглядит пугающе.

Она выглядит привычно.

Иногда – даже надёжно.

Это человек, которого знают.

Которого уважают.

Которому доверяют.

Он может быть вежливым, спокойным, внимательным. Тем, про кого говорят: «Хороший человек». Тем, кому оставляют ребёнка, не задавая лишних вопросов. Тем, чьё присутствие не вызывает тревоги – наоборот, создаёт ощущение стабильности.

В кино зло всегда заметно.

В жизни оно редко носит чёрное.

Оно улыбается.

Помогает.

Интересуется делами.

Говорит правильные слова.

И именно поэтому его так трудно распознать.

Насилие редко начинается с резкого перехода границы. Оно начинается с её размывания. С мелочей, которые по от-

дельности не выглядят опасными. С ситуаций, которые можно объяснить, оправдать, не заметить.

Особенно если ты ребёнок.

У ребёнка нет опыта, чтобы сравнить.

Нет слов, чтобы назвать происходящее.

Нет уверенности, что его ощущения – важны.

Есть только внутреннее смутное чувство: что-то не так.

Но если вокруг все спокойны, если взрослые улыбаются и называют этого человека «хорошим», значит, проблема – в тебе.

Так кино учебник не работает.

Потому что в реальности не всегда есть крик.

Не всегда есть борьба.

Не всегда есть явное «нет».

Иногда есть тишина.

Оцепенение.

И желание, чтобы это просто закончилось.

Именно поэтому так много людей годами не понимают,

что с ними произошло.

Не потому что они слабые.

А потому что это было не «как в кино».

Это было слишком близко.

Слишком обычно.

Слишком похоже на норму.

1.3. Те, кого не подозревают

Редко кто ожидает угрозы от человека, которого уважают. От мужчины с работой, статусом, хорошими манерами. От того, кого пускают в дом и кому доверяют ребёнка.

Они не выглядят чудовищами. Нет клыков, запаха опасности или тени за спиной. Наоборот: спокойный голос, правильные слова, умение вызывать доверие.

Они выбирают не силу, а уязвимость. Не момент, а время. Сначала – внимание. Потом – забота. Потом – секрет.

Ребёнка учат молчать не угрозами, а лаской: «Это наша тайна», «Ты особенный», «Тебе не поверят». И общество действительно не верит, потому что удобно думать, что зло всегда чужое, грубое, очевидное. Страшно признать: опасность может сидеть за одним столом, смеяться над шутками, помогать с уроками.

Самое страшное – не сам поступок, а тишина после. Когда взрослые отворачиваются. Когда репутация важнее правды. Когда ребёнок остаётся один на один с виной, которой у него нет.

Эти истории не о сексе. Они о власти. О контроле. О предательстве доверия. Пока мы продолжаем говорить: «Он не мог», кто-то продолжает молчать.

Потому что настоящая маска зла – это нормальность.

1.4 Почему матери не видят

Разведённые женщины с маленькими детьми – одна из самых уязвимых групп.

Не потому что они слабые.

А потому что они истощены.

Они работают, тянут быт, несут ответственность за всё сразу.

Внутри – страх не справиться и острая потребность в поддержке.

И когда появляется человек, который проявляет заботу – к ней и к ребёнку – это воспринимается как спасение.

Марина* вспоминает, как впервые почувствовала облегчение: сосед помогал с сумками, забирал ребёнка с кружка, иногда просто приходил и слушал её, когда она плакала от усталости. Он казался идеальным: внимательный, надёжный,

никогда не спешил с осуждением. Она не видела предупреждающих знаков – просто потому, что не было сил видеть.

Психологи объясняют это как комбинацию истощения и доверия. Когда внутренние ресурсы на нуле, разум выбирает то, что даёт немедленное облегчение, а не потенциальную угрозу. Внимание и помощь создают иллюзию безопасности, даже если за ними скрывается опасность.

*История Марина – составная, но основана на реальных случаях, чтобы показать, что это не редкость.

1.5 Секрет, который никто не замечает

После первых проявлений заботы приходит следующее: тихое требование доверия.

«Это наша маленькая тайна», – говорит он ребёнку.

Марина вспоминала, как сначала ей казалось это невинным. Маленькая просьба, игра, момент внимания между взрослым и ребёнком. Она не подозревала, что это начало цепочки манипуляций. Она видела только улыбки, помощь, поддержку – и ощущение, что наконец кто-то рядом, кто помогает справиться с хаосом.

Психологи называют это постепенным вовлечением. Сначала взрослый предлагает помощь, потом – особое внимание к ребёнку, затем мягко формирует чувство, что «обязанность молчать» – это нормально. Матери часто не видят этого, потому что мозг выстраивает фильтр: «Он мне помогает, значит, он хороший». Эмоциональное истощение мешает

трезво оценивать ситуацию.

Секрет становится невидимым барьером между матерью и ребёнком. Не потому что мать не заботится, а потому что её ресурсы уже на пределе. И пока она занята выживанием и заботой о семье, манипулятор медленно занимает пространство доверия, которое должно было быть безопасным.

Осознание приходит позже, часто слишком поздно. Но понимание механизма важно: оно помогает будущим матерям видеть тревожные сигналы раньше и доверять не только помощи, но и своим ощущениям.

1.6 Когда ребёнок не может сказать «нет»

В какой-то момент внутри появляется странное чувство.

Не страх – а замешательство. Тело напрягается, но слов нет.

Ребёнок ощущает, что что-то неправильно, но не понимает, почему.

В голове возникает мысль: «Может, так принято?»

«Это же взрослый, которому сказали доверять».

Сопrotивления нет. Есть оцепенение.

В психологии это называют реакцией «замораживания». Она возникает, когда мозг не видит безопасного выхода: ни бороться, ни убежать, ни рассказать. Тело реагирует, сознание замедляется, а слова застревают в горле. Это естествен-

ная защитная реакция, а не слабость ребёнка.

Для внешнего наблюдателя всё выглядит почти невинно. Ребёнок молчит, кажется, что всё под контролем. Но внутри он переживает конфликт доверия и внутреннюю тревогу. Он хочет сопротивляться, но одновременно боится ошибиться или разочаровать взрослого.

Эта подглава не о том, что произошло, а о том, как психика ребёнка работает в условиях манипуляции и давления. Осознание таких реакций помогает взрослым понимать: молчание и замешательство – это сигнал, а не подтверждение того, что ребёнок согласен.

Понимание этого механизма – первый шаг к тому, чтобы взрослые могли вовремя заметить тревожные сигналы и защитить ребёнка.

1.7 После

После приходит пустота.

Не громкий крик, не буря эмоций, а тихое, медленное ощущение, что мир потерял привычную форму.

Сначала приходит стыд.

Ненависть к себе.

Ощущение, что выхода нет.

Ребёнок ищет объяснения внутри себя, пытается понять, почему что-то нарушено, почему доверие оказалось преда-

тельским. Стыд – это не вина за действие, а реакция на нарушение границ и потерю контроля, на чувство собственной уязвимости.

Психика ищет способ выжить – и находит его в уходе от реальности.

В безопасном варианте это книги, сериалы, игры.

Мир внутри становится убежищем, где можно хотя бы на время восстановить чувство контроля. Здесь ребёнок учится справляться с тревогой, переживать боль, оставаться собой. Это не слабость, а стратегия сохранения психики, способ выжить, когда внешняя реальность кажется опасной и непредсказуемой.

Если же безопасного пространства нет, психика ищет альтернативу снаружи.

Появляется соблазн плохой компании, лёгких приключений, экспериментов, которые дают чувство значимости и контроля. Внешняя активность становится способом забыться, уйти от боли и тревоги. Но здесь скрыта опасность: вместо защиты психики ребёнок оказывается в среде, которая может усилить травму, научить скрывать правду или совершать действия, вызывающие стыд и чувство вины.

Когда ребёнок пытается рассказать о случившемся, слова часто путаются, намёки остаются незамеченными. Взрослые не слышат этих сигналов, потому что сами не знают, на что

обращать внимание. Это усиливает чувство одиночества, а психика укрепляет стратегию внутреннего ухода – безопасного или рискованного.

Психологически это проявляется как:

Стыд и самонаказание – реакция на потерю контроля и ощущение собственной «неправильности».

Оцепенение и уход в внутренний или внешний мир – механизм защиты и восстановления внутренней безопасности.

Молчание и неспособность рассказать – последствия недоступной поддержки и отсутствия безопасного пространства для выражения переживаний.

Понимание этих процессов важно: оно объясняет, что поведение ребёнка после травмы – не проявление слабости или непослушания, а адаптивная стратегия выживания, иногда безопасная, иногда рискованная, но всегда направленная на сохранение психики.

1.8 Когда пытаешься рассказать

Иногда ребёнок пытается сказать. Но почти всегда не напрямую.

Он намекает, спрашивает, делает странные жесты, ищет способ показать, что что-то не так.

Чаще всего этого не замечают. Не потому что взрослые не хотят понять. А потому что они сами никогда не проходили через это, никогда не сталкивались с таким страхом, такой путаницей в чувствах и мыслях.

Ребёнок испытывает сложное сочетание стыда, страха и замешательства. Он боится неверной реакции, боится разочаровать или рассердить взрослого, который кажется сильным и значимым. Он ищет слова, которые будут понятны, но язык ещё не готов выразить внутренний хаос.

Большинство жертв – дети до тринадцати лет. Их мир ещё формируется, они доверчивы, они верят, что взрослые всегда знают лучше. Поэтому сигнал, который они подают, может быть тонким и почти незаметным: взгляд, слово, тихий намёк.

И почти никогда это не происходит так, как показывают в кино.

Нет громких криков, борьбы или драматических сцен. Всё чаще это тихое давление, постепенное разрушение чувства безопасности, манипуляция доверием. Сцены, которые кажутся очевидными взрослому зрителю, в реальной жизни выглядят незаметно, незримо. И именно это делает травму особенно коварной: сигналов почти нет, а последствия остаются глубокими и долговременными.

Психологически это важно понимать: молчание ребёнка – не согласие, а сигнал о невозможности говорить, а незнание взрослого – не равнодушие, а ограниченность опыта. Чтобы заметить травму, нужно видеть тонкие проявления замешательства, тревоги, скрытого стыда, а не ждать очевидного.

1.9 Психология «я сама виновата»

После травмы приходит не только страх и замешательство, но и тихое, коварное чувство: «я сама виновата».

Ребёнок пытается понять произошедшее и естественным образом ищет причину в себе. «Если бы я поступила иначе...», «Если бы я не сказала это...», «Если бы я была лучше...» – эти мысли повторяются снова и снова, как невидимые цепи.

Психология этого чувства глубоко связана с восприятием контроля. Ребёнок ощущает, что мир непредсказуем, а взрослые сильнее, опытнее, важнее. Чтобы хоть как-то упорядочить хаос и тревогу, мозг строит внутреннюю логическую цепочку: если всё произошло, значит, я сделала что-то неправильно.

Это попытка вернуть иллюзию контроля там, где реального выхода нет.

Стыд и чувство вины тесно переплетаются. Внутренний голос повторяет: «Я плохая», «Я заслужила это», «Я могла остановить». Но на самом деле ребёнок – жертва обстоятельств, а не автор произошедшего. Эти мысли – защитная реакция психики: через самообвинение появляется иллюзия понимания и управления, хотя на самом деле это форма психологической защиты.

Часто это ощущение усиливается тем, что ребёнок не находит понимания у взрослых. Мысль о том, что никто не ве-

рит, никто не слышит, а взрослые не знают, что делать, закрепляет внутреннюю установку: «Виновата я».

Психологически это проявляется как:

Внутреннее самообвинение – механизм упорядочивания хаоса.

Стыд и скрытая тревога – реакция на нарушение границ и потерю контроля.

Ограничение доверия к окружающим – ребёнок учится не просить помощи и скрывать тревогу.

Понимание этой психологии важно для взрослых: поведение ребёнка после травмы – не каприз, не манипуляция, не слабость, а результат сложной психологической защиты. Взрослый, который замечает и понимает этот процесс, может помочь ребёнку вырваться из ловушки «я сама виновата», вернуть чувство безопасности и уверенности в себе.

ЧАСТЬ II. Когда это становится твоей тайной

2.1 Жизнь с секретом

Со временем секрет перестаёт быть чем-то отдельным. Он становится фоном жизни. Ребёнок уже не думает о нём постоянно – он учится жить, будто так и должно быть. Привыкает к напряжению, к постоянному внутреннему контролю, к необходимости быть настороже. Это состояние перестаёт ощущаться как ненормальное – оно становится нормой.

Секрет влияет на то, как ребёнок воспринимает близость. Он учится быть рядом, но не по-настоящему открываться. Учится делиться чем-то безопасным, поверхностным, остав-

ля главное внутри. Даже в дружбе или игре появляется ощущение дистанции: будто между ним и миром всегда есть невидимая стена.

Постепенно формируется убеждение:

«Настоящее про меня лучше не показывать».

«Если узнают – отвернутся».

«Быть собой небезопасно».

Это убеждение может сохраняться годами и проявляться уже во взрослой жизни – в трудности просить о помощи, в страхе близости, в ощущении, что тебя никто не знает по-настоящему. Человек может быть общительным, улыбчивым, успешным – и при этом глубоко одиноким внутри.

Жизнь с секретом учит выживанию, но отнимает спонтанность. Ребёнок рано взрослеет, становится наблюдательным, осторожным, чувствительным к настроениям других. Он учится подстраиваться, угадывать ожидания, быть удобным – потому что это снижает риск. Эти качества помогают пережить детство, но позже могут мешать жить свободно.

Важно понимать: всё это – не черты характера и не «испорченность». Это следствие долгого молчания, вынужденного и небезопасного. И первый шаг к освобождению – увидеть, что когда-то секрет был способом выжить, но сегодня он больше не должен управлять жизнью.

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.