

18+

ЯНА ИВАНОВА

РУКОВОДСТВО К СОБСТВЕННОЙ СИЛЕ



Яна Иванова
Руководство
к собственной силе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73311128

ISBN 9785006922709

Аннотация

Эта книга – откровенный путь человека к себе. Через личные воспоминания, внутренние диалоги, психологические наблюдения и реальные клиентские истории автор исследует феномен «отложенной жизни», внутреннего критика, травм детства и утраченной связи с собственными чувствами. Это не учебник и не инструкция в строгом смысле, а живой разговор – поддерживающий, иногда жесткий, но всегда направленный к пробуждению и внутреннему взрослению.

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Синдром отложенной жизни	11
Глава 2. Из опыта	17
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Руководство к собственной силе

Яна Иванова

Редактор Светлана Викторовна Дулепова

© Яна Иванова, 2026

ISBN 978-5-0069-2270-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Первое, что приходит мне в голову, – ощущение собственной творческой искры. Возможно, это талант, идущий из детства, из тех лет, когда музыкальная школа распахнула передо мной двери в мир искусства. Хоровое пение, клавиши фортепиано – это были моменты подлинного счастья. Театральный кружок добавлял красок и свободы, но переезд в Москву оборвал эту нить. Я смирилась, отпустила мечту, приняв как данность мысль о том, что творчеству учатся только в юном возрасте.

В Москве в мою жизнь вошла фотография. Пейзажи, городские зарисовки увлекали меня гораздо сильнее, чем лица людей. Но однажды, снимая подругу, я поймала кадры, которые задели что-то глубоко внутри. С этого момента фокус сместился – мне стал интересен человек, его состояние, его внутренний мир.

Говорить о себе мне всегда было трудно. Кажется, я такой же обычный человек, как и все. Когда меня спрашивают о себе, в голове возникает пустота: что рассказать? Ничего сверхъестественного, ничего выдающегося...

Разве что ночные прогулки. Да, ночные прогулки – это моя стихия, особенно летом. Сейчас я редко решаюсь на них в одиночестве. Ночные поездки на машине, путешествия – моя настоящая страсть. Жаль лишь, что вождение автомоби-

ля мне так и не удалось: приходится ждать того, кто сможет разделить со мной это приключение.

Психология... эзотерика... магия... Они манят меня, как далёкие звёзды. Астрология, нумерология – через них я познаю себя, исследую тайны мироздания, взаимосвязи звёзд и планет. Всё, что связано с космосом и астрономией, – моя вселенная, то, что по-настоящему отзывается в сердце.

Кинематограф моей души всегда освещали звёзды далёких галактик и тени кошмаров. С детства я находила утешение в космических одиссеях и леденящих кровь триллерах, избегая лёгкости комедий. Со временем вкусы расширились, но сердце навсегда осталось предано этим мрачным и завораживающим мирам.

Особое место в моей душе занимают зимние прогулки. Память рисует заснеженный лес, искрящийся под лучами солнца, и уютные кафе, манящие теплом и ароматом глинтвейна. Я словно чувствую морозный воздух на щеках и терпкий вкус напитка на губах. И даже золотая осень с её тихой меланхолией находит во мне отклик. Мне не страшны долгие прогулки и километры дорог под ногами – это возможность остаться наедине с собой, услышать свои мысли, почувствовать жизнь в каждом вдохе. И пусть спорт так и не стал моей страстью, тело помнит детскую неугомонность и постоянную тягу к движению.

Руки до сих пор помнят тепло бабушкиных рук, которые учили меня вышивать и вязать крючком. Увы, время стёр-

ло эти навыки, словно волна стирает рисунок на песке. Но я помню увлечение бисероплетением и понимаю свою особенность – мне трудно долго заниматься одним и тем же. Мама часто говорила о моей неусидчивости, о неугомонном духе, требующем перемен. «Шило в одном месте», – шутила она. И, к счастью, моя работа позволяет мне проявлять эту многозадачность и подвижность.

У меня своеобразное, порой острое чувство юмора, за которое иногда приходится расплачиваться. Но я словно наслаждаюсь этой игрой слов – возможностью выразить себя. Мне нравится общаться с людьми, делиться мыслями и чувствами, но я не умею навязываться. Мне важны открытость, искренность и готовность к диалогу. Только тогда я раскрываюсь и могу подарить частичку своей души.

Мне нужен собеседник с такой же жадной общением, иначе я теряюсь в молчании. Наверное, пока это всё, что я могу рассказать о себе. Но если всплывут новые откровения, я обязательно поделюсь ими позже.

С самого детства меня манили волшебство и тайна. Я помню, как сериал «Зачарованные» пробудил в нас, юных мечтателях, веру в чудеса. Мы подражали героиням, проводили свои ритуалы, варили воображаемые зелья, произносили детские заклинания. Это было время чистой радости и искренней веры в невозможное.

Я всегда носила в сердце тихую мечту – шёпот о чём-то большем. Словно внутри меня таилась искра, нераскрытый

потенциал, желание выйти за пределы обыденности. Я чувствовала в себе способность творить, создавать, оставлять след.

Я мечтала коснуться мира словом. Мои стихи, возможно, не были совершенством, но в них билось живое сердце. Помню, как мы с подругой пытались написать песню, и я, конечно, была инициатором – жажда творчества не давала мне покоя.

И вдруг – воспоминание. Я мечтала написать книгу. Оставить миру свою историю, частичку своей души. И вот, спустя годы, я делаю это.

Именно здесь стоит сказать о том, как мои корни уходят в зачарованное детство, как позже я нашла утешение в астрологии, а затем пришла к психологии. Всё это – звенья одной цепи, этапы моего становления.

Во взрослой жизни астрология ворвалась в мою судьбу, увлекая меня в мир звёзд и небесных знамений. Я погрузилась в неё, словно ища ответы на извечные вопросы. И постепенно этот путь привёл меня к психологии.

Не знаю, можно ли сказать, что я выбрала психологию. Скорее, она выбрала меня. Она вошла в мою жизнь тихо и незаметно, и со временем я поняла: это именно то, чем я должна заниматься. Я доверилась потоку и пошла за ним – и ни разу об этом не пожалела.

Наверное, кто-то подтолкнул меня к этому. Когда я только начинала изучать астрологию, мне говорили, что необходи-

мо углубляться в психологию. В детстве я даже не знала о существовании такой профессии. Но долгим и извилистым путём я пришла сюда. Огромную роль сыграл мой преподаватель, сумевший заразить меня любовью к этой науке. Раньше она казалась мне слишком сложной и «не для моего ума», но теперь я не хочу с ней расставаться.

Сейчас я ясно вижу, насколько велика сила психологии. Это инструмент глубокого исцеления, путь к пониманию себя и своей жизни. Психолог для меня – как врач, только лечащий душу и разум. Он помогает человеку увидеть свет, когда тот сам его не различает, направляет, но не навязывает, сопровождает в изменениях.

И потому именно через психологию и её инструменты начинается путь к исцелению.



Глава 1. Синдром отложенной жизни

Знакомо ли вам это тягостное чувство, когда утреннее пробуждение приносит не радость нового дня, а лишь раздражение от необходимости действовать, особенно когда тело незримо сковано болезнью? Кажется, даже недуг приходит не вовремя, крадя драгоценные мгновения жизни. А отдых? Он похож на мираж в пустыне: сначала нужно изнурительно «потопать», истощить себя до предела, прежде чем позволить себе передышку. Эта бесконечная гонка, эта потребность постоянно доказывать свою ценность – всё это козни внутреннего критика.

Он – безжалостный обвинитель, неустанно шепчущий о наших недостатках, о том, что мы «плохо поработали», «недостаточно хороши», «не вовремя расслабились» или, о ужас, «осмелились заболеть». Загляните в этот тёмный колодец самобичевания.

Он подобен ядовитому плющу, обвивающему все сферы нашей жизни: карьеру, внешность, здоровье, отношения с близкими, даже то, как мы преподносим себя миру. Он искусно играет на струнах нашей неуверенности, заставляя постоянно сравнивать себя с другими, жадно ловить одобрительные взгляды в ожидании оценки.

Давайте начнём отслеживать каждый его коварный выпад – и вы увидите, насколько сильно он пропитал вашу жизнь. Это и есть та самая «греховная плоть», но не та, что создана Богом как гармоничное единство духа, души и тела. Внутренний критик – это диссонанс, разлад между разумом и сердцем. Он отталкивает нас от истинных желаний, противоречит самой нашей сути. Он шепчет гадости о внешности, твердит, что мы «страшные», «некрасивые», «уже старые», что мы «не дотягиваем» до чужих стандартов, не понимаем других и не способны на многое. Он внушает необходимость сравнивать себя с другими, забывая, что каждый миг жизни – это возможность для роста.

Даже когда мы стремимся к лучшему – например, хотим привести тело в форму, – он не умолкает: «Ты корова», «Ты всё ещё толстая», «Ты далека от идеала». И тогда словно ниоткуда появляются прыщи, обостряются старые болезни. Внутренний критик – источник смятения, главная причина отсутствия прогресса и корень множества внутренних проблем.

Почему для меня так важно говорить об этом? Потому что в каждой из вас живёт душа. Душа – средоточие чувств, эмоций, переживаний. А внутренний критик агрессивно нападает на тело – на самое прекрасное, что у вас есть. Он разделяет дух и душу, наполняя сознание грязными, ядовитыми словами. Это не имеет ничего общего с принятием себя. Он превращает человека в гордого, завистливого, вечно контро-

лирующего «родителя» или беспомощного ребёнка.

А любовь – это безусловное принятие. Всё, что вы делаете для себя, должно исходить из любви и уважения к себе. Дорогие читатели, найдите этого внутреннего критика, отслеживайте его. Осознайте и задайте себе вопросы: откуда приходят эти мысли? Почему я сравниваю себя с другими? Почему говорю о себе так жестоко? Почему откладываю жизнь на потом? Научитесь останавливать поток мыслей и спрашивать себя: «А это вообще мои мысли? Чего я хочу на самом деле?» И сделайте выбор в пользу любви к себе.

Рождена для счастья... Наверное, в этом и заключается суть: счастье в наших руках. Мы сами выковываем его – независимо от того, кто мы, где родились и как пришли в этот мир. Мы рождены, чтобы чувствовать, проживать всю палитру эмоций, строить свой неповторимый мир, делать то, от чего поёт сердце, и просто жить, впитывая каждый момент, словно нектар. Помните? Счастье – это «я сейчас». Я здесь. Я дышу. Я существую. И это уже чудо.

Зачем мы приходим в этот мир? Наверное, чтобы чувствовать. Проживать бурю эмоций, познавать материальный мир через ощущения – каждое прикосновение, каждый вдох. Не только радость, но и печаль, ведь даже в ней скрыта своя, горькая красота. Создавать что-то своё, уникальное, вкладывать частичку себя в этот мир. У каждого из нас своя миссия и свой путь, и именно этот путь дарует рост – прежде всего духовный. Он делает душу сильнее, мудрее, наполняет её

опытом.

Мы приходим сюда за опытом – за духовным опытом, пропущенным через жернова материального мира. Через чувства, эмоции, поступки, через само тело. Духовность нельзя потрогать, но через тело мы можем её ощутить. И любовь... Любовь – это тоже чувство, самое всеобъемлющее и прекрасное, которое каждый переживает по-своему. В этом и заключается её магия.

Любовь для меня – это пробуждение солнца в душе. Это тихая радость, разливающаяся по венам, согревающая изнутри. Это состояние, когда соприкосновение с любимым делом или человеком становится источником подлинного наслаждения. Любовь – безвозмездный дар, частичка себя, отданная без остатка. Это забота, прорастающая из глубины сердца, желание согреть и осчастливить. Любить – значит действовать, творить добро, не требуя ничего взамен. Это умение видеть мир глазами другого, чувствовать его боль как свою и радоваться его счастью как собственному.

Почему же возникают сомнения? Пусть даже была ошибка – это всё равно опыт. Без него невозможно расти. А внутренний критик тем временем шепчет: «Ты плохая мать», «Никудышная жена», «Ленивая», «Ни на что не годная». Он лишает нас желаемого и, защищаясь, изливает свой яд на окружающих.

Он не даёт признать ошибку и сказать: «Прости, я была неправа. Я принимаю это». А ведь именно в этом и проявля-

ется любовь к себе. Критик же обвиняет других, сталкивая людей в конфликтах. Критик одного человека сталкивается с критиком другого – отсюда вечные игры разума и борьба «кто прав».

Он разъединяет нас, настраивает против близких – детей, родителей, друзей, против всего дорогого. «Не начинай, ты недостаточно хороша. У тебя ничего не получится. Ты старая...» Все эти комплексы – его рук дело.

А знаете, кто живёт внутри критика? Треугольник Карпмана: жертва, спасатель и палач. Мы то жертвы, то спасаем себя, то сами же себя наказываем. Но поймите главное: вы – живая душа. Внутри вас – дух, а не критик. Критик – это тьма, семя раздора.

Вы рождены для счастья – чтобы слышать свой дух, своё тело, свою душу. Любовь – ваше зерно, семя жизни, дар от Бога. Дайте ему прорасти. Дайте любви расцвести внутри вас – к миру, к людям, ко всему живому.

Через любовь мы приходим к красоте тела, стройности и здоровью. Через любовь становимся профессионалами своего дела. Только через любовь к себе можно уладить любой конфликт.

И если вы сможете заглушить внутреннего критика любовью, вы станете по-настоящему счастливы. Вы – и есть любовь. Мы все – дети любви.



Глава 2. Из опыта

Начну с историй.

Первая бизнес-схема, достойная учебников по экономике, развернулась, кажется, во втором классе. Мама – эта безжалостная корпоративная акула – задушила в зародыше мой... э-э... гениальный предпринимательский порыв.

Бабушка, сотрудник сахарной империи, снабжала меня эксклюзивным товаром – карандашами с выдвижным грифелем. Не тем убожеством, что сейчас, а настоящей вершиной инженерной мысли. Там была такая... «пимпочка». Сами понимаете – шик и блеск.

Товар вызвал, не побоюсь этого слова, фурор. Я, конечно, ничего не помню (склероз – страшная сила), но мама уверяет, что я, движимая неподкупной тягой к обогащению, продавала эти сокровища своим одноклассникам по невероятной цене – целых два рубля. Настоящий Уолл-стрит в миниатюре.

Чтобы оплатить себе экскурсию (ну вы же понимаете – жить в долг перед родиной нельзя), я решила действовать самостоятельно. Мама узнала, устроила головомойку и велела вернуть деньги, а карандаши оставить «покупателям». Трагедия, достойная пера Шекспира. Такой удар по юному капиталу!

Сейчас мы, конечно, смеёмся над этой «уморительной»

историей. Хотя мама утверждает, что тогда чуть не сторе­ла от стыда за мою «гениальность».

Ах да, была ещё одна душераздирающая история. Второй или третий класс... Я, оказывается, страдала от неразделённой любви. Нравился мне один мальчик – ну как нравился... боготворила, наверное.

И тут появляется Она – новенькая, разлучница. Я под­зревала неладное, а потом узнала... О ужас! Они целовались в лесу. Сцена, достойная слёзной мелодрамы. А на 14 фев­раля этот подлец ещё и валентинку мне подарил.

Тут моё нежное сердце не выдержало. Я, вся такая гордая и независимая, разорвала открытку и швырнула её ему в ли­цо. Градус ревности зашкаливал. Да, вот такая я была – ро­ковая женщина с пелёнок.

Кажется, именно после этого случая моя любовь к спорту и угасла. В класс приходила женщина вести кружок гимна­стики. Я так мечтала туда попасть. Танцы всегда были моей страстью, но кружков не было – только уроки хореографии.

И вот – гимнастика. Я хотела всем сердцем, но она то ли при всех, то ли наедине сказала мне, что я слишком тол­стая для гимнастики. Эти слова врезались в память, как за­ноза. Тогда было обидно, а сейчас... возможно, где-то глу­боко внутри остался след: «Тебе нельзя заниматься спортом. Ты слишком толстая».

Сиюю сейчас, вспоминаю детство... Истории всплывают одна за другой. В голове пока больше ничего нет. Видимо,

с детства я была бунтаркой и провокатором – маме доставалось от меня изрядно.

То мы с братом убегали гулять по ночам, катались на санках, а она бегала по лесу, искала нас в темноте. Мы с двоюродным братом были не разлей вода. Помню, как сидела на горке на санках, ждала, пока он накатается, и вдруг услышала мамин крик. А потом всю дорогу выслушивала её гнев.

Однажды я решила навестить маму на работе. Она работала в газетном киоске – остановок пять от дома. По моим детским меркам – целая вечность. Но это меня не остановило. Я училась тогда в третьем или четвёртом классе. Мама была в шоке.

Она всегда говорила, что я целеустремлённая, настойчивая и всегда добиваюсь того, чего хочу.

Но самая печальная история моего детства – история попугая. Волнистого попугайчика.

Родители уехали в Москву, а я год жила с бабушкой. Нужно было выпускать его летать, кормить. Но было лето, двор, друзья – мне было не до него. Я не понимала, как всё устроено. Говорили, что нужно менять корм, а я смотрела: вроде в кормушке что-то есть. Не понимала, что это шелуха, что зёрна уже съедены.

Он почти не летал. И однажды я открыла клетку – а он не вылетает. Я взяла его на руки, понесла к бабушке на кухню, села у окна, хотела посадить на подоконник... и вдруг он раскрыл крыло, выскользнул из рук – и умер. Умер у меня

на руках.

Мы с бабушкой похоронили его в огороде, она даже сделала крестик из палочек. Я долго винила себя. Думала, что убила его – потому что не любила, потому что не доглядела.

И все вокруг твердили, что я виновата. Мама была очень зла, говорила, что я безответственная, что я его убила. Наверное, ей было больно и от того, что умер любимый питомец, и от мысли, что дочь оказалась «живодёркой». Так, кстати, меня и называли в детстве – якобы я когда-то выкинула котёнка из окна, сказав, что ему нужно погулять. Честно – я этого не помню. Я была слишком маленькой.

Сейчас об этом вспоминают уже в шутку, но внутри всё равно поднимается горечь.

Замечаю, что в голову приходят в основном грустные истории. Весёлые почему-то не всплывают.

Когда тьма несчастий сгущается над головой, когда боль пронзает душу, важно высечь в сознании одну непоколебимую мысль:

«Какой алмаз я отшлифую из этой невзгоды. Какой крепостью духа я стану, преодолев это испытание».

Запомните: нет ничего невозможного. Нужно лишь найти свой путь. Когда беда стучится в дверь, не позволяйте ей парализовать вас. Пусть она станет катализатором роста. Ускоряйтесь, ищите, узнавайте, действуйте. Превращайтесь из трепещущей жертвы в кузнеца собственной судьбы. Как сказал мудрец: «Хочешь быть счастливым – будь им». Толь-

ко ты – капитан своего корабля. Только ты – творец своей реальности.

Да, даже у самых счастливых бывают моменты слабости, плохого настроения, недомогания. Но разница в том, что счастливый человек не позволяет этим состояниям поглотить себя. Если чувствую, что падаю, – я принимаю меры. Устала – отдыхаю. Я не жду милости от судьбы, потому что знаю: никто не решит мои проблемы за меня. Не нужно превращаться в застывшую в трансе жертву.

Пробудитесь. Мы словно находимся в вечном поиске негатива. Ждём лета зимой, а когда приходит лето – жалуемся на жару. Пойдёт дождь – проклинаем потоп. Создаётся ощущение, что мы ищем оправдания для несчастья.

И ещё я заметила: некоторые люди, даже когда им хорошо, продолжают смаковать истории о прошлых страданиях. Они не ищут помощи, не меняют жизнь, не включают голову. Они упиваются своим страданием, словно выдержанным вином, в компании подружек. Не убирают мысли, которые их разрушают.

Встречайте трудности с поднятой головой и говорите себе: «Я могу всё изменить». Состояние жертвы – это яд, это форма саморазрушения. Если человеку нравится быть несчастным, любые усилия бесполезны.

Легко впасть в идеализацию. Говорят: в бардаке жить плохо, в чистоте – хорошо. Но для кого хорошо? Важно чувствовать грань. Одно дело – когда чистота является искренним

желанием. И другое – когда мы загоняем себя в рамки, стараясь быть «хорошими». Я хочу, чтобы вы не становились рабами идеальности.

Задача каждого из нас – собрать себя воедино: тело, душу и дух. Стать целостным человеком. Старики говорили просто: «Довести до ума».

Представьте себе черту. Над чертой – «думаю», под чертой – «ощущаю». Большинство остаётся сверху и не переходит к действию, а значит, не чувствует по-настоящему.

Я часто слышу: «Я должна решиться...», «Ещё не время», «Я думаю, думаю, но ничего не понимаю». Спрашиваю: а какие ощущения в теле?

– Нормально.

– Насколько нормально?

– Пятьдесят на пятьдесят...

– А остальные пятьдесят – это тепло или прохлада?

– Ну... нормально.

Мы говорим «нормально», когда не чувствуем. А когда чувствуется – тогда и энергия появляется. Чувствую – понимаю – действую.

По-простому это происходит тогда, когда жареный петух клюёт. Тогда человек действительно ощущает: «Горячо». И начинает что-то делать. Действие рождает осознание. Только через действие.

Если вы всё понимаете, но не действуете – это ментальная ловушка: «Я думаю, что понимаю». Не понимаю, а лишь

думаю, что понимаю. Эта ловушка формируется ещё в подростковом возрасте.

Как легко барахтаться в болоте самообмана, вещая: «Я гуру, я всё постиг». А действие – для «непросветлённых». Только бездействие и созерцание пупка.

Но если серьёзно – не верьте мне на слово. Проверяйте всё через собственный опыт. Я сама – полигон для своих экспериментов. Я проживаю психологию на собственной душе. И только через проживание рождается настоящее доверие к себе.

Я доверяю своим рукам, глазам, ушам – они меня не обманывали. Из этого доверия рождаются знания, методы, книги. Чем больше доверия – тем меньше страха.

Когда мы уверены в себе, мы становимся верны себе. А верность рождает веру. Мы либо верим, либо боимся – третьего не дано.

Я верующий человек. Но вера – это не хождение по воде. Если, стоя на краю пропасти, я думаю о разбитой голове, – это не вера. Мы только учимся верить.

Люди хотят верить во что угодно: в партии, в президентов, в будущее, в высший разум. Потому что каждый из нас – это любовь. Мы созданы любовью и к любви стремимся.

У каждого свой путь: деньги, тело, отношения. Но есть основа для всех – принятие себя. Многие живут в плену чужого мнения, запрещая себе быть собой. Душат желания фразами «так не принято», «я же мать», «я не могу».

Деньги важны. Но трагедия в том, что мы не позволяем себе зарабатывать, занимаясь любимым делом. Люди теряются, не понимают, чего хотят, боятся смотреть в себя.

Всё это – от страха и неуверенности. От жизни напоказ. От пустоты, которую пытаются заполнить чем угодно.

Самое главное – понять себя. Принять и полюбить. Найти опору внутри.

Тем, кто потерялся, не хватает именно этого.

А тем, кто уже близок к себе, нужна лишь точечная помощь.

И ещё одна мысль: нужно научиться жить в гармонии с собой, принимать все свои стороны, даже «тёмные». Ведь многие отрицают свои недостатки, видя их в других. Не хотят признавать, что и в них есть то, что им не нравится. Боятся признаться себе в этом, подстраиваясь под чужие идеалы, лишь бы понравиться. И вот тут, мне кажется, кроется корень проблемы. Поэтому так важно обратить взор на себя, вглубь себя.

История клиента:

Клиентка в поисках отношений... женщина, чьи слова пропитаны смятением. В них сквозит боль непонимания, горечь от неудовлетворённости, разъедающей её связь с партнёром. «Я не понимаю, что происходит... что мне делать?» – крик души, эхом разносящийся в пустоте сомнений.

История их отношений – зыбкая тень прошлого, где когда-то была искра, погасшая под грузом невысказанных обид

и психологических ран, кровоточащих в сердце мужчины. Расставание... причина которого погребена под слоем недомолвок и невысказанных упрёков. Осталась лишь странная, удобная близость, лишённая тепла и страсти. Она могла позвонить – и он приходил, друг, готовый прийти на помощь. Но где же любовь? Где та исступлённая нежность, что должна связывать мужчину и женщину?

«Он хороший человек... отличный друг... но не мужчина моей мечты». Слова режут воздух, словно осколки стекла. В них – холодный расчёт, отчаянная попытка убедить себя в том, во что она перестала верить. «Он не подходит мне...» – приговор, вынесенный сердцем, жаждущим иного.

«Мне нужен мужчина-каблук... тот, кто будет делать для меня всё, а я – принцесса». В этой фразе – отголосок детской мечты, тоска по беззаботному счастью, где не нужно бороться и доказывать свою силу. Но он... он не такой. Он – равный, такой же волевой и независимый. И это рождает конфликт, искры недовольства, вспыхивающие между ними.

«Когда я добра к нему, он не отвечает тем же... с ним как на поле боя». Боль... разочарование... осознание того, что не получается построить гармоничные отношения. Моменты комфорта и близости сменяются вспышками враждебности, непонимания. И жуткое признание: «Когда я веду себя как сука, он становится послушным». Отчаянная попытка манипулировать, выжать хоть каплю внимания и заботы.

В начале всё было иначе... он проявлял себя, как полага-

ется мужчине. Но что-то сломалось. Он перестал делать... перестал дарить... перестал предугадывать её желания. И это ранит её, словно лезвием по живому. В прошлых отношениях ей не нужно было просить – он знал, как быть мужчиной. А здесь... здесь она чувствует себя обделённой, униженной.

Он приезжает в гости... и не думает о том, что ей нужно, что она устала, что ей нужна помощь. Он не думает о ней. «Меня хотят использовать... и я ещё должна готовить?» – возмущение, гнев, неприкрытая обида. Ей не нужно, чтобы он покупал её любовь подарками... ей нужно, чтобы он просто видел её, чувствовал её, понимал её без слов. «Почему я должна просить? Это же очевидно!» – последний крик отчаяния, пронзающий тишину её одиночества.

Почему же ей приходится вымаливать хоть искру внимания? Вроде бы после мимолётной бури и примирительного разговора, когда забрезжила надежда, что он начнёт больше вкладываться в их союз, его словно подменили. Они встречаются у неё, и после той беседы, в которой, казалось, всё наладилось, вдруг посыпались упрёки, колкости, будто он проверял её на прочность, высмеивал внешность, ранил замечаниями.

И когда я спросила, чего она действительно ждёт от этих отношений – серьёзности или мимолётной игры, – она ответила, что он ей просто хороший друг, с которым уютно и весело, с которым есть общие шутки и интересы, но не более. Но в её голосе сквозила грусть, когда она добавила: «Если бы

он был выше ростом, если бы зарабатывал больше... если бы он был другим, тогда, возможно...» Ей нужно было лишь тепло его тела и приятное времяпрепровождение. Но эта начинающаяся бытовуха душит её, лишает надежды на чудо, на проявление чувств. Ей хочется ухаживаний, знаков внимания, а не этой бездушной потребительской связи.

В разговоре она упомянула, что одиночества не боится, что ей комфортно наедине с собой. Но когда речь заходит о нём, я не понимаю, зачем тогда ей эти отношения. Она говорит, что ей нужен мужчина, настоящий мужчина, каким она его себе представляет, чтобы он был рядом, чтобы он был её. Но при этом продолжает ходить на свидания, искать кого-то другого, словно он – лишь временное убежище. Как запасной аэродром. Она призналась, что хочет использовать его для «земных целей», пока не найдёт «своего человека». Просто использовать. Как же это больно! Просто воспользоваться его чувствами, его теплом, его временем...

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.