Ирина Валерьевна
Дурдук

Письмо той женщине, которой я была

История женщины, которая
перестала спасать других
и начала спасать себя

Ирина Валерьевна Дурдук

Письмо той женщине, которой я была. История женщины, которая перестала спасать других и начала спасать себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73784088
ISBN 9785006960435

Аннотация

Это честная и глубокая история внутренней трансформации.История женщины, которая научилась говорить «нет», отпускать людей, перестала спасать тех, кто не хочет спасаться, и наконец выбрала себя.Через страхи, сомнения, одиночество и силу она проходит путь к самому важному открытию – её ценность никогда не зависела от того, сколько людей она спасёт.Эта книга для тех, кто устал быть сильным для всех. Для тех, кто боится проявляться. Для тех, кто хочет перестать быть удобным и начать жить своей жизнью.

Содержание

Это книга о женщине, которая устала быть удобной! 5
Книга для тех, кто чувствует 6
Ломка спасателя 13
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Письмо той женщине, которой я была
История женщины, которая перестала спасать других и начала спасать себя

Ирина Валерьевна Дурдук

© Ирина Валерьевна Дурдук, 2026

ISBN 978-5-0069-6043-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Это книга о женщине, которая устала быть удобной!

О той, кто всю жизнь спасала, поддерживала, тянула, доказывала – и однажды поняла, что потеряла себя.

Это путь внутренней трансформации: от роли сильной для всех – к женщине, которая выбирает себя. От страха быть одной – к внутренней опоре. От удобства – к живой. Это честная история о выборе, о тишине после громких решений, о цене свободы и о любви, которая начинается не с другого, а с себя.

Книга для тех, кто чувствует

Мне так хотелось капельку любви. И так хотелось просто понимания, Чтоб кто-то крепко прижимал к груди

В момент, когда сердце рвут страданья. Я не умела жить лишь для себя – Пыталась всем помочь, быть просто рядом, Протягивала руку – вдруг беда, Поддерживая словом, делом, взглядом.

Я слишком много сделала добра, И моё сердце просто опустело. Мне не вернулась даже часть тепла, И я сама тихонько охладела.

Я за улыбкой прятала себя – Ту настоящую, ранимую, живую, Мечтавшую начать всю жизнь с нуля, Свою, хоть раз свою, а не чужую!

Я поняла, что в жизни всё не то, И окружавшие меня – совсем не те. Не оказалось рядом никого, Когда нуждалась я сама в тепле.

Я больше не хочу жить по-старому, но ещё не знаю, как по-новому.

Когда я поняла, что живу не своей жизнью, я не сразу это осознала. Снаружи всё выглядело нормально. Я была сильной, ответственной, удобной – той, на кого можно опереться. Той, кто всегда поймёт, спасёт, поддержит. Я гордилась этим. Мне казалось, что в этом и есть моя ценность! Но по ночам, когда становилось тихо, я чувствовала пусто-

ту – странную, вязкую. Как будто я живу, но не присутствую в своей жизни. Я жила ожиданиями, чужими настроениями, чужими проблемами, чужими решениями – и где-то между «я помогу» и «ничего страшного» я потеряла себя.

Я боялась проявляться, боялась сказать, что мне больно, боялась признаться, что устала, боялась быть неудобной. Мне казалось: если я перестану быть хорошей, меня перестанут любить. Поэтому я старалась ещё больше. Но внутри становилось тесно – тесно от того, что моя жизнь проходила как будто фоном.

И однажды я поймала себя на мысли: «А если так будет всегда?»

Вот этот вопрос меня испугал по-настоящему! Не одиночество! Не мнение людей! А мысль, что я могу прожить жизнь и так и не узнать себя!

В тот момент я впервые честно признала:

– Я живу не в реальности. – Я живу в страхе. – В страхе быть ненужной. – В страхе быть настоящей.

Это было больно! Но именно с этого началось пробуждение – не с громкого ухода, не с красивого решения, а с тихого внутреннего «хватит»:

– Хватит спасать! – Хватит доказывать! – Хватит заслуживать!

Я не знала, как жить по-другому! Но я уже не могла жить по-старому. И, возможно, именно так начинается возвращение в реальность – с честного взгляда на себя!

В ту ночь я не спала. Снаружи всё было спокойно. А внутри – шум! Я смотрела в потолок и впервые не убегала от своих мыслей.

– Почему ты молчишь? – Потому что так безопаснее. – Для кого безопаснее? – Для всех! – А для тебя?

Тишина…

– Если я скажу, что мне больно, меня могут не понять. – А если ты не скажешь, тебя точно не поймут. – Если я перестану спасать, я стану ненужной? – Или ты узнаешь, кто рядом с тобой – не из-за твоей пользы? – А если я останусь одна? – А разве сейчас ты не одна?

Это был самый болезненный вопрос. Я ведь правда чувствовала одиночество – даже когда рядом был кто-то, потому что рядом были с моей ролью, не со мной.

– Кто ты без спасательства? – Я не знаю… – Тогда, может быть, пришло время узнать?

Мне стало страшно! Страшно оказаться обычной! Страшно быть неудобной! Страшно разочаровать! Но ещё страшнее было прожить жизнь и так и не встретиться с собой.

– Чего ты хочешь на самом деле?

Я долго не могла ответить… А потом внутри тихо прозвучало: – Я хочу, чтобы меня выбирали не за силу. – Я хочу, чтобы меня любили не за терпение. – Я хочу, чтобы мне не нужно было заслуживать место рядом.

И я расплакалась, потому что впервые разрешила себе быть слабой – это хотеть. В тот момент я поняла: моя самая

большая иллюзия была в том, что любовь нужно зарабатывать. Моя самая большая ложь – что я сильная и мне ничего не нужно. Мой самый большой страх – быть настоящей. И именно туда мне и предстояло идти – в реальность. Туда, где я могу сказать: «Мне больно, важно, нужно, я не согласна». Туда, где я перестаю быть функцией и становлюсь собой!

Это и правда будет точка перелома. Там начинается не размышление, а действие. Моё первое «нет».

После той ночи ничего внешне не изменилось. Я проснулась, приготовила завтрак, ответила на сообщения, улыбнулась. Всё было как обычно. Кроме одного: я больше не могла не слышать себя. Внутри что-то проснулось – тихое, но очень твёрдое.

Первый экзамен случился быстрее, чем я ожидала. Они снова начали говорить о своих проблемах, о том, что им тяжело, о том, что им нужна поддержка, о том, что я их не понимаю. Как всегда! Но в этот раз внутри что-то оборвалось. Была усталость и вопрос изнутри: «А кто поддержит тебя?» Они говорили и говорили, а мой мозг как будто на время отключился. Я слушала и молчала. И вдруг почувствовала, как тело сжимается, как раньше, как всегда, когда я собиралась снова им помочь. И в этот момент внутри прозвучало: «Если не сейчас, то никогда».

Сердце забилось быстрее, ладони вспотели, горло сжалось. Мне было страшно – не от их реакции, а от мысли раз-

рушить образ удобной. Они замолчали и посмотрели на меня: «Ты же нас понимаешь?» Раньше я бы сказала: «Конечно, я рядом». Но в этот раз я сделала вдох и услышала свой голос – чуть дрожащий, но свой: «Я понимаю, что вам тяжело, но сейчас тяжело и мне, и я не могу быть для вас опорой в этом состоянии».

Повисла тишина – такая, в которой раньше я бы срочно начала оправдываться, смягчать, сглаживать. Но я осталась спокойной. Они удивились, немного рассердились и спросили: «Ты что, больше не хочешь нас поддерживать?»

Вот он – страх! Внутри всё сжалось, хотелось отступить, сказать: «Нет-нет, вы не так меня поняли». Но я впервые выбрала не спасать. «Я хочу быть рядом, но не ценой себя». Эта фраза стала первым «нет» – не агрессивным, не обвиняющим, а взрослым.

В тот момент мир не рухнул, меня не бросили, я не исчезла. Я просто осталась сидеть – впервые не предав себя. И знаешь, что я почувствовала? Не триумф, не гордость, а устойчивость – тихую, новую. Как будто я впервые встала на собственные ноги.

Я поняла: «нет» – это не разрушение отношений. Это разрушение иллюзии, что любовь держится на жертве. В тот день я не стала жертвой – и с этого началась моя настоящая жизнь в реальности.

Страх последствий

После того разговора я не почувствовала облегчения. Я

почувствовала тревогу. Словно внутри включилась сирена: «Ты что наделала? Ты всё испортила. Теперь тебя разлюбят. Теперь от тебя отвернутся». Я улыбалась днём, но внутри постоянно прислушивалась. Каждая пауза казалась угрозой, каждое молчание – подтверждением, что я перегнула. Вот он, настоящий страх – не сказать «нет», а остаться после него.

Я вдруг поняла, сколько лет жила в режиме предугадывания настроения, интонации, микродвижений. Я сканировала пространство, чтобы снова стать удобной. И теперь мне приходилось сидеть с ощущением, что я больше не контролирую ситуацию. Это было невыносимо. Внутренний голос снова заговорил: «Видишь? Надо было промолчать. Так спокойнее, так привычнее, так тебя не бросят». Но был и другой голос – тихий, новый:

– А какой ценой спокойствие? – Какой ценой не бросят? – Сколько раз ты уже бросала себя?

И вот здесь по-настоящему больно. Потому что я поняла: все эти годы я боялась, что меня оставят. Но каждый раз, когда я молчала о себе, я оставляла себя сама. Я предавала свои чувства, свои границы, свою усталость.

Страх последствий – это не страх чужой реакции. Это страх остаться без старой схемы, без привычного сценария: «Я терплю – меня ценят».

Мне пришлось выдержать несколько дней внутренней турбулентности: не писать лишнего, не оправдываться,

не возвращаться к спасательству. Просто быть! И однажды утром я проснулась и почувствовала странное состояние – внутри стало немного тише.

Я впервые прожила конфликт без самоуничтожения, без паники, без немедленного «спасения». И в этой тишине я поняла: страх последствий – это дверь. Если ты её не откроешь, ты останешься в старой клетке. Но если выдержишь – за ней начинается взрослая любовь.

В тот момент я поняла ещё одну важную вещь: я могу пережить чью-то временную дистанцию. Но я больше не хочу переживать постоянную дистанцию от самой себя. И именно тогда во мне начала рождаться внутренняя устойчивость.

Ломка спасателя

Никто не предупреждал, что отпускать роль – больно. Я думала: стоит один раз выбрать себя – и станет легче! Но вместо лёгкости пришла пустота – странная, непривычная.

Раньше моё утро начиналось с чужих задач, с чужих настроений, с вопроса: «Кому я сегодня нужна?» А теперь – тишина. Никто срочно не нуждался во мне, никого не нужно было вытаскивать, никого не нужно было спасать. И я вдруг почувствовала тревогу: «Если я не спасаю – кто я? Если я не решаю чужие проблемы – в чём моя ценность?»

Это была настоящая ломка. Меня тянуло обратно: предложить помощь, даже если её не просили; сгладить напряжение, вернуть привычную динамику. Внутри звучало: «Сделай что-нибудь, исправь, верни контроль – ты же можешь!» И я правда могла: я знала, какую фразу сказать, чтобы стало как раньше; как улыбнуться, чтобы разрядить атмосферу; как уступить, чтобы избежать дистанции.

Но в этот раз я остановилась и впервые задала себе другой вопрос: «А если я ничего не буду исправлять?» Это было не про холодность, не про гордость, а про доверие – доверие к тому, что отношения могут жить без моей жертвы.

Самое трудное было выдержать ощущение ненужности. Спасатель внутри шептал: «Смотри, без тебя все справляют-

ся – ты больше не особенная, ты заменима». И это ранило, потому что я привыкла быть незаменимой.

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.