

книга-терапия

НА РАЗНЫХ ЭТАЖАХ *...с собой*

*как обрести внутренние опоры,
даже если не знаешь
с чего начать*

Аня МАЯК



Аня МАЯК

На разных этажах с собой

«Автор»

2026

МАЯК А.

На разных этажах с собой / А. МАЯК — «Автор», 2026

«На разных этажах с собой» — первая книга практикующего психолога Ани МАЯК. Она родилась из преодоления собственного кризиса автора, её профессиональных знаний и сотен клиентских историй. Это не учебник. Это путешествие к себе — и к своим внутренним опорам. Вместе с героиней Лизой вы спуститесь по внутренним этажам: от поведения и мыслей к убеждениям, чувствам, потребностям — и наконец к самым глубинным опорам. Внутри — живая история, в которой каждый сможет узнать себя или кого-то рядом. А ещё психологический разбор, практические упражнения и две рабочие тетради: по эмоциональному интеллекту и по работе с внутренними фигурами родителей.

© МАЯК А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Об авторе	6
Вступление	8
РАЗДЕЛ 1: КРУШЕНИЕ ИЛЛЮЗИЙ	11
1.1. Не быть собой	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Аня МАЯК

На разных этажах с собой

Предисловие

*Боль — это не враг. Это язык, на
котором говорит твоя забытая
часть.*

<i>Психотерапевтическое утверждение</i>

Перед вами моя первая книга. Она написана для одной девочки — той самой, что живет в каждой из нас. Ей еще нет пяти, зато есть пухлые щечки и забавный хвостик на макушке.

Моя девочка, я написала эту книгу для тебя, чтобы напомнить: **ты справишься!** В твоей жизни случится многое. Слишком многое. Однажды твой мир разобьется на тысячу осколков и будет казаться, что и ты разбилась вместе с ним. Это столкнет тебя с невыносимой болью, разочарованием и потерями. Однажды и я потеряю тебя...

Тогда весь мир сузится до размеров твоей боли, сжавшись в плотную ловушку, где не найти ни легких путей, ни спасителей. Лишь ты, одиночество, бессилие... и тлеющая искра надежды на счастливую, благополучную жизнь. И знаешь что? Ты не позволишь искре погаснуть. А изо дня в день будешь разжигать ее изнутри.

И однажды сможешь обеспечить себя всем необходимым, независимо ни от кого. Ты поймешь, что тысяча осколков — это не конец, это мозаика, из которой ты сложишь внутри источник того, что всегда искала снаружи. Ты научишься видеть свет и силу сквозь каждую свою трещину.

И станешь маяком, моя маленькая. Потому что свет не боится тьмы. Он знает, что тьма — лишь место, где его пока нет. Ты будешь светить тем, кто заблудился в собственной жизни, тем, кто забыл, на что способен.

Увидишь, как в сердцах других загорается ответная искра: **«Я тоже смогу!»** И тогда ты поймешь, что ни один твой шаг, ни одна победа над болью — даже самая маленькая — не была напрасной. Я знаю это наверняка. Ведь когда-то я была тобой — а теперь рассказываю твою историю миру.

Внутреннему ребенку посвящается...

Об авторе

*Мечты должны сбываться. Особенно
детские.*

<i>Общеизвестное выражение</i>

Одеяло свинцовой тяжестью давило на грудь. Солнечный свет резал глаза. Я не хотела просыпаться. Не хотела жить этот день. Это была не усталость. Это было **крушение**. Очередной оглушительный крах всего, на чем я пыталась стоять.

Внешне у меня было все для счастья: любимый муж, двое детей, комфорт. Детская мечта сбылась. А внутри — **звонящая пустота**. Уже долгое время жизнь шла на автомате: функция «жена», функция «мама». Дни сливались в серую массу обязанностей. Я чувствовала себя **роботом с потухшим экраном вместо души**.

Привычно делала вид, что все в порядке. **Надевала маску**: улыбка мужу, улыбка детям. А потом — падала в кровать, часами листая телефон. К вечеру, когда все возвращались домой, снова маска: домашние дела и «счастливое» лицо. Бесконечный круг. Из дня в день. Из года в год.

Фоновая тревога усиливалась — звенела в ушах, сжимала в груди. Усталость пропитала каждую клеточку. Тело сдавалось и часто болело. Это казалось необъяснимым: нормальная жизнь, к которой я так стремилась, стала пыткой. И я хотела сбежать от нее «по старым рельсам» — в привычный, выученный трудового изма. Осваивала профессии фотографа, домашнего кондитера, открывала шоурум... Но все это было «не моим». Пустым и безвкусным. Я выгорала, уходила в себя на несколько месяцев, а потом — новый рывок. И не понимала, почему прежняя схема больше не работает.

До замужества, как казалось, я выстроила нерушимые внешние опоры: сбежала из родного города, прошла путь от стажера до управляющей в федеральной компании, заработала статус и неплохой доход. А сейчас... Что не так сейчас?

Мы чувствуем что-то подобное, когда случаются **«поворотные события»**. Когда рушится старое «я» и привычные действия больше не эффективны. И мы оказываемся в новой реальности, которая меняет взгляд на мир. Это кризис: точка роста или точка падения. Выбор за вами.

Позже, прочитав мой пост о том времени, муж удивился: «Да? А когда это было?» Вот как убедительно я делала вид, что справляюсь. И даже не отдавала себе отчета в том, сколько сил съедает обслуживание «внутреннего театра».

Именно муж предложил мне поехать на первое обучение психологии. Он помнил: быть психологом — моя детская мечта. А я знала, что закопала ее, ради побега и успешной карьеры. От которой не осталось и следа, когда я ушла в декретный отпуск.

Узнав стоимость и сроки обучения, я опустила руки. У меня не было денег — шел четвертый год в декрете. Да и времени не было — двое малышей держат меня «в заложниках». Именно так я ощущала материнство.

Я мастерски умела предавать свои мечты, а просить о помощи... не умела. Совсем.

«Мы справимся», — сказал муж. С детьми помогли свекровь и его старшая дочь. Он оплатил все расходы. Для меня это стало новым опытом и настоящим чудом.

Признаюсь, я ехала туда, до конца не понимая зачем. Внутри извергался вулкан сомнений и разочарования от прошлых неудач: «Что я там получу? Решение своих придуманных проблем? Ведь у меня и так все прекрасно! Отличный муж, двое детей, комфорт. Я уже нашла все то, что искала». И вместе с этим... я запираюсь в туалете, чтобы не навредить детям от

бессилия. Порой ору как сумасшедшая... А по утрам не хочу открывать глаза... Этот внутренний разлад не дал мне сбежать в очередной раз.

Там я и узнала главное: причина моих проблем — в потере контакта с **внутренними опорами**. Это не про должности и банковские счета. Это про **фундаментальный стержень**. Прознание своих сильных сторон и принятие слабостей. Про внутреннее чувство: «Я достойна любви и хорошего просто так». Про умение слышать свои истинные желания. Про способность успокоить себя в трудную минуту. Про понимание и бережную защиту своих границ.

Без связи с внутренними опорами — пустота и хаос. С ней — устойчивость, даже если рушится мир.

Этот поворот **вернул меня** к забытой мечте, к себе. Я проходила обучения и одновременно с этим личную терапию. Знания и полученный опыт невероятно впечатляли. Теперь день за днем, шаг за шагом, я восстанавливала свой внутренний мир, возводя в нем **настоящие опоры**. Бережно и прочно.

Снаружи мало что изменилось: все тот же муж, комфорт, дети подросли. А еще я обрела любимое дело, крепкое окружение и научилась по-настоящему отдыхать. Внутренние перемены помогли по-новому взглянуть на те события, которые заставляли меня сбежать. Я смогла восстановить старые семейные связи, что считала вообще невозможным.

Но главная перемена — внутри. Я научилась насыщаться жизнью. Вернула себе радость мелочей, удовольствие пути. Больше не ломаю себя, не притворяюсь, спокойно говорю «нет». Играю с детьми искренне и больше ни от кого не прячусь. Отношения с мужем сохранились и обрели новую глубину несмотря на то, что порой изрядно штормило. Любой шторм — лишь часть пути. Любая признанная боль — это часть силы. А **мечты, они сбываются!** И эта книга в ваших руках — наглядное тому подтверждение.

Сегодня я — психолог и голос этих страниц. За моими плечами — не один год обучения и личной терапии. Я изучала различные подходы: эмоционально-образную психологию, регрессологию, гипнологию, травматерапию, юнгианский психоанализ, системные расстановки и многое другое.

Не ради корочек. А потому что **мне жизненно важно было найти то, что действительно работает**. Сначала — для себя. Потом — для тех, кто приходит ко мне с такой же внутренней пустотой или дискомфортом.

В работе я не привязываюсь к одному методу, а использую интегративный подход. Это как **набор ключей**: под каждую дверь, под каждый уникальный случай, подбираю **подходящий инструмент**. Кому-то нужно бережно прожить горе, кому-то — снять тревожную «корку», кому-то — вернуть вкус к жизни после череды неудач.

Если вы хотите продолжить знакомство или задать вопрос — **добро пожаловать в мои соцсети**.

Там собраны статьи, записи встреч и анонсы новых проектов. Я делюсь тем, что не вошло в книгу, отвечаю читателям и просто бываю живой.

Название канала в телеграмм и МАХ — Аня МАЯК. Ник канала в ТГ @psykhholog_maYAk. Адрес электронной почты: AniaMayak@yandex.ru

В книге же я предлагаю концентрат того, что **сработало**. У меня. У других. Такой текст не просто читается, он **меняет**, напоминая о том, что **истинная опора** — только внутри и она нерушима. Внешние роли, достижения важны, но вторичны. Ваша **сила уже в вас**. А чувства — ваш **компас**, который всегда укажет к ней путь.

И я **приглашаю** отправиться в это путешествие **прямо сейчас**.

Вступление

*Человека нельзя ничему научить,
можно только помочь найти искомое
в самом себе.*
<i>Галилео Галилей</i>

Мир захлестнула волна «осознанности». Тренд на самопознание, медитации и практики растет. Поход к психологу больше не считается «ненормальностью», а наоборот — это почти обязательный атрибут современной успешной жизни. И это здорово: **забота о душевном благополучии наконец вышла из тени.**

Живя в эру доступной информации, мы имеем шанс сделать свою жизнь, свое состояние и даже здоровье лучше, буквально не выходя из дома. И я искренне верю, что мы — первое поколение, способное **качественно** поменять отношения с собой, другими, миром. Где фундаментом станут **прямой диалог и доверие**, вместо манипуляций, оскорблений, обид, демонстративного молчания и домашнего насилия. Где главной мотивацией будет **созидание**, а не потребление.

И давайте начистоту: идти к психологу только потому, что «это модно», — все равно что лечить здоровый зуб. Лично я берусь за работу, если в жизни клиента:

1. есть дискомфорт — когда внешне все хорошо, а счастья нет; когда тревога становится постоянным спутником; когда отношения с собой напоминают минное поле самокритики и неприятия; когда отношения с другими не складываются из раза в раз; когда цели не достигаются.

2. стагнация — есть ощущение «застоя», нет развития, нет радости; когда жизнь потеряла вкус и цвет, превратилась в день сурка, а вы — в того самого робота с потухшим экраном. Без чувств. Без целей. Пустота.

В этой книге не про то, как угнаться за трендами. В ней про возвращение к себе. И не ради галочки в соцсетях, а для того, чтобы построить ту самую **внутреннюю опору**, которая не рухнет, даже если мир вокруг перевернется. Когда мода пройдет (а она всегда проходит), вы останетесь наедине с тем, что внутри.

Эта книга про **принятие**, в первую очередь **себя**. Принять — не значит смириться. Принять — значит понять умом и душой. Принятие — это процесс **управления** своими мыслями, своими эмоциями через доверие к себе, а не борьбу и притворство. Управлять умом и чувствами всегда не просто. Невозможно управлять тревожностью, не поняв ее природу.

Через книгу я предлагаю обрести контакт с **глубинным знанием и пониманием себя**. Это во многом упрощает жизнь. А незнание — это область страха. Незнание — значит быть слепым к тому, что происходит внутри и вокруг. Когда мой ребенок боялся грома, я включила ему видео, объясняющее природу таких явлений, и сказала: **чем больше ты узнаешь об этом, тем меньше будешь бояться**. И это правда помогло. Знаешь, как устроено, — знаешь, чего ожидать, как себя вести и что чувствовать.

Опираясь на опыт работы с клиентами и свой собственный, с уверенностью могу сказать, что большинство людей чувствуют себя «на разных этажах» с партнером, детьми, другими людьми, деньгами, здоровьем. И качественно улучшить жизнь в любой из сфер возможно только **будучи «на одном этаже» с собой**. Чем я и предлагаю заняться в рамках этой книги.

Я пишу для вас, если:

- вам сложно делать выбор и принимать решения;
- критика (даже мысленная) бьет сильнее пощечины, а вы ловите себя на вечном «угодить бы...» — всем, кроме себя;

- не умеете прощать себя за ошибки;
- чувство беспомощности стало вашим частым спутником, а самокритика звучит громче любой поддержки;
- вы устали бежать от внутренней пустоты, притворяясь, что все в порядке;
- замечаете, как вместе с болью притупился пульс жизни, и хотите это изменить;
- хотите не просто «справляться», а жить — глубоко, насыщенно, естественно, чувствуя внутреннее равновесие, что бы ни происходило вокруг.

Эта книга ориентирована на женщин, но будет полезна и мужчинам. **Дорогие мужчины!** Если вам кажется, что вы вдруг оказались «на разных планетах» с важной для вас женщиной, если вы тоже чувствуете смутную пустоту или непонимание себя — **эта книга и для вас.** Она поможет расширить понимание — и ее внутреннего мира, и своего собственного, а понимание лечит и сближает. Здесь мы посмотрим на психологию не через призму «со мной что-то не так», а через вопрос: **«как это знание делает меня сильнее?»** Это все равно что понимать, как устроена машина, чтобы починить ее самому или точно знать, к какому мастеру идти.

Чего здесь НЕ будет?

- Волшебных таблеток или приказов «иди туда — делай так». Я не диктатор, а проводник.
- Поверхностных советов из серии «просто будь собой». Мало кто знает, как это вообще — быть собой. В книге есть этот ответ.
- Упрощения сложных процессов. Исцеление требует времени и смелости смотреть вглубь.
- Осуждения или навязывания «единственно верной» истины. У каждого своя дорога к себе. Я лишь предлагаю маршруты.

| Когда был написан 1 % этой книги, я спросила у читателей, это много или мало, по их мнению, и получила комментарий: «Если ты поняла, что хочешь ее написать, если ты решилась и начала — это уже 50 %. Получается, ты выполнила 51 % работы». Так вот, в этой книге я предлагаю вам свои 50 % в виде концентрированной базы знаний для изменений в жизни. Что делать с остальными 50 %, решаете вы. |

Как читать?

Эта книга — ваш **компас** в лабиринте психики. Непроста красной нитью в ней изложена история Лизы. Это не просто рассказ. Это художественная психотерапия, магический реализм с глубоким подтекстом, который иллюстрирует дезориентацию, боль и одиночество героини. Через ее кризис мы увидим знакомые ловушки, «внутренние театры», где разыгрываются и наши драмы. В этой истории многие узнают себя или человека рядом.

Взгляд со стороны помогает понять «природу грома», а психологический разбор — глубже проанализировать и осознать связь внешних проблем с устройством внутреннего мира.

Осознание — это уже 50 % решения.

Также в книге вы найдете инструменты и практику. Знания — это сила, но лишь когда они **применяются**. Здесь я дам вам концентрированные, проверенные методы — не абстрактные, а те, что сработали у меня и моих клиентов. Конкретные шаги, как восстанавливать контакт с собой, строить свои нерушимые внутренние опоры, управлять тревогой, выходить из тупиков, прощать себя и находить свои ответы. **Это этаж возвращения себе управления.** Здесь лежат ваши 50 % работы, о которых я писала.

Почему это может сработать?

Есть такая штука, как **принцип зеркальных нейронов**. Он заключается в том, что нейроны головного мозга активируются как при выполнении определенного действия, так и при наблюдении за тем, как это действие выполняет другой. Например, если мы видим, как кто-то улыбается, наши зеркальные нейроны активируются, и мы можем почувствовать желание улыбнуться в ответ.

Я верю: если что-то помогло мне выбраться из пропасти, если это дало опору сотням людей — значит, есть шанс, что это **отзовется и в вас**. История Лизы — не просто буквы, сложенные в текст. Она — катализатор ваших инсайтов. Анализ — не сухая схема, а ключ к пониманию ваших уникальных процессов. Инструменты — не магия, а карта и компас для вашего личного путешествия.

Что еще важно:

- Относитесь к чтению как к эксперименту. Пробуйте, примеряйте, наблюдайте за откликом внутри.

- Будьте честны с собой. Если какая-то глава вызывает сильное сопротивление или злость — возможно, это сигнал. Сделайте паузу. Вернитесь позже. Насилие над собой — не наш метод. Задайте себе вопрос: «Готов/готова ли я хотя бы взглянуть на то, что отравляет мне жизнь?» И действуйте исходя из честного ответа себе, даже если он отрицательный. Тогда пролистывайте и останавливайтесь там, где вы готовы.

- Ваши 50 % ответственности. Я даю карту, инструменты, поддержку. Для читателей книги в моих соц. сетях созданы посты-закрепы. Под ними вы всегда сможете высказаться, задать вопрос и получить обратную связь. Ваша задача — идти. Шаг за шагом. Применять. Пробовать. Ошибаться и пробовать снова. Именно ваши действия превратят знания в вашу личную силу.

Да, я знаю, многие уже пытались. Достигали, старались, истощали себя. Возможно, вам кажется, что сил не осталось. Но психика, как и тело, способна к самовосстановлению. Нужно лишь дать ей правильные условия и инструменты.

Эта книга — **инструмент для вашего роста**. Фундамент, который не ломает никакой шторм, строится не из внешних достижений, а из глубокого понимания и принятия себя. А самые важные маяки горят не на берегу, а в глубине нашего моря.

Располагайтесь поудобнее, если готовы начать строить свою нерушимую внутреннюю опору. **Мы начинаем** погружение по этажам к себе.

РАЗДЕЛ 1: КРУШЕНИЕ ИЛЛЮЗИЙ

*«...притворяться счастливым — это
почти как быть счастливым. Пока ты
не вспоминаешь, что только
притворяешься.»*

<i>Бриттани Ш. Черри</i>

Она вошла, нажала кнопку 8. Двери закрылись, и лифт поехал вверх. Он не был похож на тот старый, маленький лифт с тускло горящей лампочкой. Но почему-то внутри предательски учащалось сердцебиение, что-то давящее ощущалось в области грудной клетки, становилось труднее дышать.

Шестой этаж, седьмой. «Почти приехала», — подумала она, отмахнувшись от раздражающей тревожности. Это не важно. Все на свете больше не важно, ведь она приехала. Приехала в ту точку своей жизни, которую долгие годы рисовала в своих мечтах.

Просторная светлая квартира... Нужно поторопиться с ужином, ведь совсем скоро она заберет детей из сада и с работы вернется муж.

«Все хорошо, моя жизнь прекрасна. В ней есть все, что мне нужно для счастья», — убеждала себя она. Для нее было важно себя убеждать, ведь внутри уже давно было какое-то странное чувство — как будто все в порядке, но что-то все равно не так. Но что? Наверное, это просто бред, который нужно задавить еще одной шепоткой фактов, поддерживающих образ внешнего благополучия.

Ее зовут Лиза. И тогда она еще не знала, что пытается заткнуть дыру в области груди признаками внешнего благополучия. Тогда она еще не знала, что все это не работает и имеет лишь временный эффект.

Она выбирала справляться. Справляться у нее всегда получалось хорошо. К слову, она всегда знала, чего хочет от жизни. Хотя... Вернее будет сказать — знала, как НЕ хочет, и действовала от обратного.

В той старой девятиэтажке, где она провела свое детство и куда так не хотела возвращаться, будучи еще совсем малышкой, она мечтала лишь об одном — повзрослеть и скорее уехать. Чтобы жить по-другому. Чтобы перестать выживать и каторжно работать без выходных, как это было принято в ее семье. Чтобы стать заметной для людей, которые так дороги, но так несправедливы по отношению к ней. Чтобы создать близкие и значимые отношения, в которых можно получать любовь и тепло просто так.

Но пока — только холод и безразличие. Что бы она ни делала. Сколько бы хороших оценок ни приносила. Как бы тщательно ни убирала дома. Какой бы ни готовила вкусный обед. Как бы ни помогала маме с ее работой. В лучшем случае — никакой реакции, в худшем — побои от брата. Казалось, он ненавидит Лизу. Но за что??? Ей было неизвестно. Часто он был так жесток с ней: подкладывал пауков в спичечные коробки, запирали в доме одну, делал так, что они застревали в лифте. В том страшном, маленьком, душном лифте...

Родной дом и родные люди, которые, как правило, являются источником абсолютной безопасности и любви, стали для нее источником непрекращающейся тревоги. И как быть? Выход только один — бежать прочь, бежать без оглядки. Так она и поступила, как только ей исполнилось 18 лет. Но из дома она взяла с собой и старые привычки: вечно куда-то спешить, делать непосильно много, а еще заслуживать любовь и не замечать своих чувств.

Ее разбудил звон будильника. «Этого не может быть, я ведь только закрыла глаза», — недоумевала Лиза, продолжая игнорировать раздражающий звук. «Почему же так не хочется

вставать и жить этот день?» — опять промелькнула в голове надоедливая мысль. И снова нужно справляться. Затыкать делами этот докучающий голос, иначе можно просто сойти с ума.

Она справлялась: отводила детей в сад, готовила завтрак, гладила мужу рубашки. Она вообще готова была что угодно делать, лишь бы больше не выходить в социум, который она выбрала оставить в прошлом несколько лет назад, когда ушла в декретный отпуск с хорошей должности на высокооплачиваемой работе.

Уходить было не просто. Ведь позади долгих 10 лет работы, за которые она успела построить карьеру, объездить полмира, отдавая взамен все свое время, свои желания и мечты. Она не знала, что значит «хочу». Жила из постоянного и не своего «надо» и «должна». Сейчас она уже и не вспомнит детали поездок «для галочки», поездок для поддержания нового и такого желанного статуса «благополучная».

Но то время все же было очень интересным: постоянное движение, люди, задачи. **Так много было всего, за чем можно надежно спрятаться от самой себя и от своей душевной дыры.** Это очень удобно и звучит благородно — трудолюбие. А по факту, это **трудолизм** (очень созвучный по смыслу со словом алкоголизм), переданный по наследству, **который не способствует нахождению ответов, а лишь помогает забыть вопрос.**

Переехав в малознакомый город к мужу, оставшись без работы, спешки, задач, без собственного источника дохода, без подруг, она вообще не знала, куда себя деть. Хваталась за ремонт, поездки, ненужные встречи. Пыталась найти подработки для будущих мам, проходила все возможные курсы, по окончании которых можно было зарабатывать из дома. Но все было каким-то неподходящим, малоперспективным, а деваться было некуда. Ведь более-менее спокойно она чувствовала себя только тогда, когда работала и зарабатывала. **Некая компенсация не сформировавшегося чувства базовой безопасности.**

Просить она не умела совсем. От мысли, что нужно попросить у мужа деньги, который, кстати, был вовсе не против ее обеспечивать, у нее замирало сердце и отнимался язык. Проще сделать все самой. Проще делать так, как она привыкла.

Звучит знакомо? Вот почему Лиза сама по несколько раз вставала к первому ребенку каждую ночь, а днем училась, подрабатывала, занималась бытом, угождала друзьям и родственникам, помогала всем и каждому, даже когда ее об этом не просили. **И даже не заметила, как довела себя до эмоционального истощения.** Вскоре родился второй ребенок. Ведь с одним было «как-то легко». А еще Лиза точно знала, что хочет двоих детей, и ставила своей задачей сделать так, чтобы они дружили. Настолько ей не хватало тепла и любви брата. Вот только она никак не могла себе в этом признаться. И решила просто ненавидеть его в ответ. Они практически не общались уже много лет, и это казалось ей совсем неважным. Чем дальше он и дом, в котором она выросла, тем безопаснее. Как она ошибалась...

Роль мамы двоих детей давалась совсем не просто. Справляться получалось все хуже. «Как мама смогла вырастить нас с братом сама?» — все чаще и чаще задавала себе вопрос Лиза. У нее порой не оставалось сил даже разобрать пакеты с продуктами, которые приносил муж. Раздражение, усталость и злость нарастали и ощущались обжигающим пламенем в ее груди. И Лиза избрала тактику **делать вид, что ничего не происходит.** Все больше замыкалась в себе, выходила из дома только по делам, избегала общения с кем-либо.

Перестала наряжаться, краситься, завязывала волосы в пучок, не расчесываясь. Механически отводила детей в сад, провожала мужа на работу и ложилась в кровать. Играть в бессмысленную игру на телефоне практически до самого вечера. «Уже половина четвертого. Пора вставать и **надевать маску «все в порядке».** Сделать дома дежурную уборку, приготовить ужин, забрать детей и ждать мужа», — хладнокровно приказала себе Лиза. И так по кругу изо дня в день: безрадостно, безразлично, безжизненно.

И она снова вошла в лифт. Нажала кнопку своего этажа. Двери закрылись и лифт поехал. «Почему он едет вниз?» — запаниковала Лиза. Сердце вылетало из груди. Судорожно нажи-

мая кнопку «стоп», она пыталась как-то остановить это движение. Земля уходила из-под ног. Лампочка стала тускло гореть. Лифт становился маленьким и тесным. Лиза кричала от бессилия, металась от стены к стене, и вдруг двери открылись. Она выбежала на лестничную клетку и... о ужас... снова оказалась в той старой девятиэтажке. **«Нужно бежать, отсюда нужно бежать!»**— пульсировало у нее в голове. Но все двери были закрыты. Кроме одной. Той, что вела в квартиру ее детства.

...Она проснулась в холодном поту. Слезы текли по ее щекам. Кажется, тогда Лиза **впервые осознала масштаб своих иллюзий**. Впервые поняла, что убеждения, достижения и игнорирование реальности не работают, а лишь еще больше тянут ее на эмоциональное дно.

Она поняла, что, как бы далеко ни уехала, этот отравленный дом она носит с собой. И чем дальше она бежит, тем дальше придется возвращаться, чтобы найти ответы и саму себя.

Продолжение следует...

1.1. Не быть собой

«Чел

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.