

18+

Кира Смирнова

Мой долгий путь к себе

Кира Смирнова

Мой долгий путь к себе

«Издательские решения»

Смирнова К.

Мой долгий путь к себе / К. Смирнова — «Издательские решения»,

Когда мы клянемся в любви и верности, в горе и радости, в этот момент мы не осознаем масштаба этой клятвы. Слова кажутся нам красивыми, глубокими и важными. Всю их глубину и важность мы поймем оказавшись в горе, в болезни. И тогда перед нами стоит выбор, уйти или остаться. Эта книга о том, когда выбор пал на остаться. Тяжесть этого выбора и последствия. В книге имена вымышлены, но все остальное правда. Эта история случилась со мной и я хочу, чтобы ее услышали.

© Смирнова К.

© Издательские решения

Содержание

Глава 1	6
Глава 2	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Мой долгий путь к себе

Кира Смирнова

© Кира Смирнова, 2026

ISBN 978-5-0071-4524-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1

Чай уже давно остыл, на часах ночь. Сизый дымок поднимается над пепельницей и тянется к вытяжке, в кухне полумрак. Я сидела и смотрела на этот дым и думала, как все так получилось, что я нахожусь в углу своих страхов, беспомощности и проблем. И главный вопрос, когда и как это закончится.

Мне 34 года, меня зовут Кира, я бесконечно добрый и бесхребетный человек, неспособный выстраивать отношения со своей же семьёй. Иначе бы я не чувствовала бы себя настолько несчастной.

Как говорят многие психологи — все проблемы из детства. Я соглашусь с ними сейчас. Я росла в 90-х и начала нулевых в семье, где все тащила мать, а я, смотря на нее и жалея ее, была вынуждена стать маленьким взрослым. Со мной не играли, не вели великих диалогов о том, что и как в этой жизни. Мы выживали. Отец периодически пил и пропадал по 10 дней, мы с мамой его искали. Представьте ребёнка от 5 до 10 лет, который идет по городу и ищет отца. В глаза мамы была тревога и отчаяние. Эти чувства с ней всю жизнь. Никто ей не оплатил те великие жертвы, которые она принесла для семьи. Я росла в этом. Потом к отцу подключился старший брат. И мы искали его. Иногда находили. И дома были скандалы. А та девочка чувствовала, что она виновата в чем-то. Только в чем она не знала. Я росла в убежденности, что я не имею права разочаровать. Я училась хорошо, посещала кружки, но ни один не закончила. Я боялась, если кто-то увидит меня в чем-то неправильном: одежде, мне ее покупали редко, отдавали в основном друзья семьи, если я буду говорить как-то не так, делать что-то не то. У меня был страх внимания окружающих, осуждения или сравнения. Я всегда была для себя недостаточно хорошей. Хотя я просто хотела всегда, чтобы меня любили. Я была одинока. Потому что я не была ребенком. В школе так же был жесткий буллинг. Я не гуляла, не пила, я была тихой «хорошисткой», которую шпыняли. Мама говорила, потерпи, не обращай внимания. Своей дочери я скажу рви за себя, бей, спорь, не бойся.

Это все дало жесткий отпечаток на самосознание. На мою жизнь в дальнейшем.

Сейчас я как моя мама, я прощаю то, что нельзя. Я не могу уйти, даже не могу объяснить себе почему. Я везу свою семью от А до Я и не могу бросить этот воз и взять ответственность за свою жизнь. Я ответственна за всех, кроме себя.

Я помню день, когда осознала, что стою в кругу сверстников и они смеются с моей шутки. Это страшное осознание пятikleшки, что она существует и что-то значит, что на нее могут обратить внимание.

Первый парень, с которым я невинно встречалась при расставании сказал, что я очень наивная и ушёл к моей подруге. Он был прав. Я наивная и сейчас. Я не могла и не могу сказать нет, потому что страх отвержения сильнее самоуважения. Я много допустила в своей жизни неуважения к себе, просто потому что я хотела любви и принятия.

Это книга — история моей жизни. И я очень хочу, чтобы ее прочитало как можно большее количество девушек и женщин, чтобы они знали, они не одни, они нормальные и то, что с ними происходит это не норма.

Глава 2

Все началось в январе 2023 года. Тогда мы уже несколько месяцев жили в квартире моей мечты — просторной трёшке, где кухня настолько большая, что можно в ней танцевать. Я узнала, что в третий раз беременна. На тот момент у нас уже росли двое сыновей 6 лет и 8 месяцев. Я была в шоке. Я мечтала о дне, когда вернусь на работу. Хотя мой Марк и заботливый и отношения наши были тогда волшебными, но он не добытчик, он в одиночку не лихо справлялся с обязанностью по обеспечению семьи. Я подрабатывала, как могла и находила источники дохода где угодно. Марк тогда обрадовался и просил оставить, он очень любит детей. Он из тех отцов, кто души не чает в своих детях, но заботиться и проявлять любовь к ним не умеет, поэтому это было моей задачей. Должна отдать должное, к обоим сыновьям он вставал ночью и кормил с бутылочки, все болезни переболел с нами и так же переживал, как и я. Он помнит о зубках, коликах, запорах всех наших сыновей. Бывало даже от усталости ночью укачивал подушку под детский плач, во сне перепутав с ребёнком. Он хороший папа. А я не могла решиться на беременность. Это всегда был для меня психологически трудным периодом. Каждую мою беременность Марк творил немыслимое, что вытягивало у меня жизнь по нитке. Но я решила оставить, мечтая о дочери. И вселенная мне ее послала. Я ждала дочку.

Весной все изменилось. Когда я уже вошла во второй триместр, Марк в местной группе познакомился с женщиной, она соседка по кварталу. Они стали общаться. Я не была против, потому что это общение было открытым и ни о чем. Уведомления приходили в общий ноутбук, где я могла видеть все, о чем они говорили. Тревогу я забила, когда там стали появляться откровения моего неразговорчивого Марка и ее недвусмысленный флирт, сравнения ее со мной. Марк тогда пообещал прекратить общение, но он просто перенес его в другой мессенджер. В это время наши отношения стали портиться. Он пропадал где-то днями, ссылаясь на работу. Мы тогда занялись своим делом в сфере недвижимости, купили 7 своих квартир в ипотеку и развивали как могли. А когда он был дома, он был отстраненным. Приливами нежным, но в основном все более чужим. Я не понимала, что происходит. Он говорил, что все нормально, просто у него кризис.

Мой живот рос, на мне были двое детей, быт, вопрос финансов, проблемы с Марком, и я была одна. В это время пришла беда. Моя мама слегла с ишемическим инсультом. Благо, что в легкой форме. Она разговаривала, ходила, хоть и были проблемы с рукой и ногой, но прежней она не стала до сих пор. Раньше мы были очень близки, я помогала ей, а она очень помогала мне. Мы были как подружки и могли болтать часами обо всем на свете. Она была моим всем. Я стала потом со временем родителем ей, помогая восстановиться, поддерживая ее в новом её течении жизни. Ни брат, ни отец этого не сделали, хотя ее любят по-своему. Но их эгоизм более для них любим.

Первый скандал произошел в конце апреля, когда Марк стал мечтать о рыбалке. Он заядлый рыбак, у него есть для этого все. Он с другом нашей семьи обсуждал поездку, с ночевкой, без сомнений и совести. Потому что к этому моменту он стал холодным, его не было дома. Я тащила все сама, я была одна, я устала. Услышав этот разговор, я взорвалась и просто накричала на него. Для меня это несвойственно. Как правило, я проглатываю обиду, недопонимание и сглаживаю даже самые острые углы. Как скажет психолог — сдерживаю раздражение и обиду в себе, не выплескивая. А тут выплеснула. Я сама удивилась позже такой своей реакции. Но скандал был сильный. Он смертельно на меня обиделся, он не разговаривал и говорил о том, что мы разные, что я унизила его перед другом. На следующий день он поехал на работу, и чтобы сгладить как-то ситуацию я наготовила его любимых блюд и написала в мессенджер, как его жду, сожалею о содеянном и хочу мира. Он ответил, что возможно даже не вернется домой. Я была в шоке. Для меня мир тогда дал трещину. Он много мне писал, какая я неправильная,

что он в тот вечер разлюбил меня и возвращаться не хочет. Где он был, для меня загадка. Как он сказал, он просто ехал прямо по трассе, чтобы снять адреналин и подальше от меня. Вечером он вернулся. С нежностью. Но за ужином снова сказал, что меня не любит и ничего у нас не выйдет. Я была в панике, я не понимала, как мне дальше жить.

Я любила этого человека безумной любовью. Той любовью, которой любить нельзя. Самопожертвование было нормой. Я шла за ним куда угодно, как слепая. Как поёт Арбенина «я без тебя сирота». Потом под эту песню я выплакала океан слез.

А дальше начался мой персональный ад, в котором выгорело все, что раньше было мною, чтобы было важным для меня.

Я по утрам, до того, как открыть глаза, я чувствовала, как липкий страх медленно поднимался в груди, тревожность нарастала с каждым вздохом. Не открывая глаз, я пыталась услышать обстановку дома. Если шумит вытяжка, значит он курит и снова полностью находится в себе. Дома только оболочка человека. Все его мысли, чувства, эмоции и желания вне его тела. Спала я тогда плохо, постоянно просыпаясь от тревоги. И просыпалась с рассветом.

Я вышла на кухню. Тишина, все еще спят. Его нет дома. На часах шесть утра. Я заварила себе крепкий кофе и вышла на балкон. Летнее утро прохладное и дышать так легко. Тишина вокруг. Только в голове рой мыслей и вопросов, на которые нет ответа. Мне не дают эти ответы, а догадки одна страшнее другой. Я выпила кофе, когда в замке повернулся ключ. Он вернулся, счастливый, улыбающийся.

— Привет. Ты где был в такую рань? — я поцеловала его, хотела обнять, но он увернулся и прошел в кухню. Я пошла следом.

— Бегал. Хочу похудеть, решил заняться бегом.

— Это круто, ты молодец.

Он выпил воды из холодильника и ушел в ванну. Я осталась стоять одна в центре кухни, не зная, как дальше разговаривать. О чем?

Мы и раньше не особо разговаривали, наплывами были вечера, когда мы могли что-то обсуждать, делиться друг с другом. Но сейчас тишина давила на барабанные перепонки.

Пока он был в ванной, проснулись дети и у меня началась обычная бытовая работа. Умыть, покормить, пожалеть, успокоить, помыть, переодеть, поиграть. С большим животом, ноющей спиной и давящей на все тело паникой, которая меня ни на минуту не отпускала, я все это делала на автопилоте, в процессе прислушиваясь, чем занят он, с кем разговаривает.

Из ванной он вышел через час с небольшим, когда сыновья уже позавтракали, переоделись и смотрели мультики. У Марка появилась привычка не выпускать телефон из рук, он стал с ним неразлучным, часто носил его в резинке трусов, чтобы нигде не оставить ни на минуту. Глаза Марка были пустыми, невидящими живой атмосферы дома, шума, смеха наших родных детей. Он ушел в спальню и закрыл дверь. Молча. Любая комната, где он находился в таком состоянии, превращалась в его личный склеп, окруженный нашим шумным домом. Он мог лежать часами. Не спать, не есть, не разговаривать, а просто смотреть в одну точку и гонять свои мысли в голове. Я кружилась по дому, убиралась, готовила, развлекала детей.

Старший сын, первый ребенок, первый внук. Мы все избаловали его, за любимы. Я до сих пор не могу найти между нами здорового контакта. Он может нагрубить мне, не слушается и постоянно врывается в разные истории. К нам домой приходили периодически и дети, и родители с историями о том, что мой ребенок натворил. Марк никогда не выходил к подобным посетителям, все вопросы решала я., и я от этого устала. А если и начинался дома разбор полетов, лекции о том, что нужно беречь все, что нас окружает, с добром относится к людям, то с сыном получался в итоге конфликт и Марк всегда становился на сторону сына, обвиняя меня в том, что я неправильно подбираю слова к ребенку. Мои требования просты всегда: слушайся, не обижай никого, не дерись и не порти имущество, учись. Все. Во всем остальном я добрая и понимающая мама, которая в моменты конфликта всегда на стороне ребенка в обществе, а

наедине я позже стараюсь объяснить сыну правила поведения. Это Марк называет «не можешь подобрать слова».

Ближе к обеду Марк надел белую рубашку, брюки, прихорошился, парфюм. С одежды убрал даже самую маленькую сориночку, чтобы выглядеть более, чем идеально. Он делал это с таким счастливым лицом, воодушевлением, что я сначала обрадовалась его перемене настроения, а позже задумалась, с чем оно связано. Последнее время, он часто уходил в таком настроении, при параде, в одно и то же время и возвращался примерно часа через два.

— Ты куда? — я подошла к нему, присмотрелась к нему более внимательно.

— Да так, Серж попросил помочь. — он, не то чтобы в глаза, он даже в мою сторону не смотрел, он был занят завязыванием галстука. — я ненадолго, скоро буду.

— Ладно, хорошо. — что я могла ему сказать еще? Я понимала, что то, что он мне говорил совершенно неправда. Но выяснять это, значило начать скандал, потому что на расспросы он не реагировал спокойно, как реагирует человек, который честен. В коридор выбежал младший сын, ему тогда было полтора года.

— Папа, папа, — он повис на ноге Марка, привлекая внимание.

— Мне идти нужно, иди к маме, сынок, — Марк буквально оторвал сына от своей ноги и вышел из квартиры. Сын разрыдался. Я подняла его на руки и как могла успокоила. Такие ситуации потом повторялись часто.

В такие моменты, когда Марка не было дома, у меня появилась привычка, даже потребность, каждые десять минут смотреть на парковку, замечать каждую проезжающую машину. Вдруг это он? Я ждала его всегда, я слушала шорохи со стороны подъезда, прислушивалась к голосам, доносящимся с улицы. Это выматывало. А когда он приезжал, он был в том настроении, где он не видит и не слышит никого, ему нужно быть одному. Так проходили мои дни на протяжении многих месяцев.

Вечером я подошла к нему, не имея больше сил жить в такой атмосфере. Мне патологически не хватало близости с ним, разговоров и ответов на мои вопросы и сомнения.

— Давай поговорим? — его молчание было вечностью. Он оторвал взгляд от экрана телефона, куда только что улыбался и посмотрел на меня. Впервые за день.

— О чем ты хочешь поговорить?

— О нас. Что происходит? Ты отдаляешься от меня.

— Ничего не происходит. Все нормально.

— Ничего не нормально, мы не разговариваем, ты какой-то странный, отстраненный. Я хочу понимать, что случилось?

Марк тяжело вздохнул, как будто устал объяснять ребенку очевидные вещи.

— Мне нечего тебе сказать.

— Ты никогда не думал, что общение с той женщиной, Ольгой, оно тебе вредит и мешает жить в семье полноценно?

— Мы просто друзья, между нами ничего нет, я тебе уже сто раз это говорил, -он раздражался, я это видела и мне стало страшно, потому что в любую минуту могла начаться ссора, где я бы вышла виноватой. Причем, я бы и чувствовала эту самую, навязанную мне, вину. — ты знаешь, что я необщительный человек, мне трудно встретить того, с кем бы я мог вот так легко общаться. Поэтому мне дорого мое с ней общение, потому что оно такое для меня редкое. Я тебе не изменяю, я дома, в семье, что тебе не хватает?

Он был в семье физически, но не эмоционально, не вовлечено.

— Мне кажется, что я одна в наших отношениях, одна стараюсь с тобой построить общение и вложиться в эти отношения. — у меня слезы непроизвольно накатывали, но я держалась.

— Да, так и есть.

Его взгляд вернулся в телефон, хотя не заметить того, что я начинаю плакать, он не мог. Он игнорировал это.

Я встала и вышла в соседнюю комнату и в голос разрыдалась. Я чувствовала дикое, страшное одиночество. Как будто я одна во всей вселенной. Я так хотела, чтобы он зашел, обнял меня, пожалел. Пообещал, что все наладится, что он любит и дорожит мной. Я одна просидела довольно долго, сама себя успокоила, потому что от такого моего состояния, дочь внутри меня начала сильно пинаться.

Когда я вышла из комнаты, кругом была тишина. Дети давно спали, и я пошла в спальню, мне нужно было лечь. Марк спал на своей половине кровати, отвернувшись от меня спиной. Я легла рядом. Я хотел его обнять, но он не знала, можно ли. После его слов и такого безразличия, я чувствовала себя отвергнутой, побитой, провинившейся собакой, которая выпрашивает внимание своего хозяина, но не знает, можно ли ей это.

Ближе к утру я уснула. Следующий день был один в один как предыдущий.

Я потушила сигарету. Включила чайник и закурила новую. Пить холодный чай, это все равно что обнимать человека, которого уже не любишь. Вкус похож, запах тот же. Но уже не греет. На кухню, клацая по ламинату когтями, зашла собака. Джек Рассел, по кличке Майла. Мы ее купили спонтанно, потому что Марк сказал, что всегда хотел такую собаку, как фильме «Маска» с

Джимом Керри. Я пошла у него на поводу и нашла объявление о продаже. В тот же вечер у нас появился новый член семьи.

Майла подошла ко мне, уткнулась носом мне в стопу. Она так просит, чтобы её взяли на руки, и она уснула на коленях. Совсем ручная.

Чайник закипел и с чашкой горячего чая я села с собакой на небольшой диванчик в кухне и стала смотреть на свет вытяжки. Нужно было решать вопрос с пропиской, идти в госорганы, которые вызывали у меня панику и дикий страх. Завтра будет новый день и он будет идти по тому же сценарию, как и все многие до.

На этом диванчике три года назад я читала все сообщения от Марка, которые рвали мне душу на части.

Тот май, который измотал меня эмоциональными качелями останется рубцом в моей душе. Потому что после первой ссоры началась раскачка «люблю-семья-нам надо дистанцироваться-я хочу развода-люблю». В моменты проявления ко мне нежности, Марк даже устроил мне красивый праздник на день рождения. Мне тогда исполнился 31 год, утром он принёс мне букет в 31 красную розу, заказал столик в ресторане и договорился с няней для детей. Мне оставалось только к 5 вечера быть готовой. Я весь день ходила с предчувствием, что что-то не так. Как позднее я поняла, ресторан он не сам нашел, а с ней, то самой соседкой. В тот день, Марк увидел мое настроение, и я охотно поделилась с ним своими мыслями о тревоге, я ловила каждую секунду душевной близости с ним. Я помню, как он обнял меня.

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.