ЗЕЛЬДА ПЭРЛЕ

КАК ЖЕНЩИНЕ СНЯТЬ ЯЙЦА И НАДЕТЬ КОРОНУ!

Dace Zelca

Как женщине снять яйца и надеть корону!

https://litres.ru/74644422
SelfPub; 2026

Аннотация

Об авторе — Зельда Пэрле

Я не психолог и не гуру просветления. Я обычная женщина с необычным чувством юмора, острым языком и жизненным опытом, которого хватило бы на несколько книг.

Я слишком долго была сильной, всё контролировала, всех спасала и жила по принципу «Я сама!».

А потом однажды поняла: хватит, блядь! Пора перестать тащить на себе весь мир и наконец начать жить свою жизнь.

Я пишу о том, что прожила сама. Без розовых очков, заумных нравоучений и обещаний волшебного счастья. Зато с юмором, самоиронией и любовью к жизни.

Мой девиз: яйца — в сумочку, корону — на голову!

Содержание

НЕБОЛЬШОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ-МАНИФЕСТ 4
ГЛАВА 1. ДЕТСТВО, В КОТОРОМ ТЫ НАУЧИЛАСЬ БЫТЬ ВЗРОСЛОЙ, А НЕ МАЛЕНЬКОЙ 10
ГЛАВА 2. «Я САМА!» — САМЫЙ БОЛЬШОЙ И ХИТРЫЙ СПЕРМАТОЗОИД 16
ГЛАВА 3.КОНТРОЛЬ, КОТОРЫЙ МАСКИРУЕТ СТРАХ 21
ГЛАВА 4. НЕДОВЕРИЕ — К СЕБЕ, К ЖИЗНИ, К МУЖЧИНАМ 32
Откуда берётся недоверие? 32
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Dace Zelca
Как женщине снять яйца и надеть корону!

НЕБОЛЬШОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ-МАНИФЕСТ

Сегодня дождик льёт с утра,
А яйца, что растила я, трещат по швам — давно пора!
Все сперматозоиды разбегаются кто куда,
А цветок в моей душе не завянет никогда.
Мир слегка поехал крышей.

Женщины стали сильными до полного охренения. Сами зарабатывают, сами тащат, сами чинят, сами детей растят, сами всё придумывают, сами всё делают.

А вечером ещё и сами себя хвалят:

«Ну вот. И эту херню как-то вывезла».

А потом удивляются, почему уже ничего не хочется. Ни романтики, ни секса, ни саморазвития, ни очередного умного подкаста про женскую энергию.

Хочется только одного — чтобы все хотя бы на пять минут отъебались.

Мужчины, кстати, тоже где-то по дороге слегка потерялись. И в результате уже хрен поймёшь, у кого тут корона, у кого яйца и кто вообще за что отвечает.

Можно, конечно, до пенсии искать виноватых и ковыряться в вопросе «почему?». Но меня заинтересовал вопрос куда практичнее:

Как, блядь, вернуть весь этот бардак хоть в какое-то равновесие?

И вот однажды утром, по дороге на работу, меня осенило:

ЁБ ТВОЮ МАТЬ! ДА Я ЖЕ СЕБЕ ПО ЖИЗНИ ЯЙЦА ОТРАСТИЛА! КАК У СЛОНА!

И самое ужасное — я их всё это время таскаю с собой.

Тяжело.

Неудобно.

Болтаются.

Жить мешают.

И тут я задумалась:

А НАХУЯ ОНИ МНЕ, СОБСТВЕННО, НУЖНЫ?!

Может, пора наконец их снять?

Но позже выяснилось: не всё так просто.

Потому что, мать его за ногу, за эти годы в яйцах накопилось столько всякого добра, что иногда весь процесс напоминает вытаскивание сперматозоидов пинцетом. По одному.

Первый:

Я САМА!

Второй:

МНЕ НИКТО НЕ НУЖЕН!

Третий:

Я СПРАВЛЮСЬ!

Четвёртый:

ЕСЛИ НЕ Я, ТО КТО?!

Пятый:

Я ДОЛЖНА БЫТЬ СИЛЬНОЙ!

И гляди-ка — яйцо ещё даже наполовину не опустело.

Я пишу эту книгу для женщины, которая снаружи сильная, а внутри уже давно мечтает сложить эти яйца на пол и наконец-то присесть по-человечески.

И давай сразу договоримся об одном.

Выбрасывать мы их не будем.

Положим в сумочку.

(Практика показывает — иногда ещё пригождаются.)

Откуда берётся всё это тяжёлое содержимое?

Если тебе кажется, что никаких яиц у тебя нет, — поздравляю.

Очень может быть, что у тебя размер XXL.

Потому что женщина, которая всё умеет, всё контролирует, всех спасает, не просит помощи и вечером падает в кровать с единственной мыслью «ну, и этот день как-то пережила», — не просто сильная женщина.

Это уставший до чёртиков танк с помадой на губах.

Снаружи всё прекрасно.

А внутри:

«Может, хоть кто-нибудь однажды позаботится и обо мне?»

Такие яйца не вырастают за один день.

Их бережно выращивают годами.

Из ситуаций, когда некому было защитить.

Из моментов, когда приходилось быть сильной.

Из отношений, в которых нежность не работала.

Из разочарований.

Из страхов.

Из контроля.

Из убеждения:

«Если не я, то никто».

И однажды ты понимаешь:

Ты уже не живёшь. Ты тащишь.

Себя.

Детей.

Работу.

Дом.

Чужие проблемы.

И, конечно, три пакета из магазина за один раз, потому что дважды ходят только слабаки.

А потом, блядь, ещё удивляемся, почему устали.

Из чего состоит эта яичная коллекция?

• Детство, в котором ты научилась быть взрослой вместо того, чтобы побыть маленькой.

• Синдром «Я САМА!» — один из самых жирных спер-

матозоидов во всей коллекции.

• Контроль, который часто оказывается страхом в красивом костюмчике.

• Недоверие — к себе, к жизни, к мужчинам.

• Чрезмерная ответственность за всех и за всё.

• Синдром «Ничего, я справлюсь!».

• Запрет быть слабой.

• Жизнь в голове, пока тело уже колотит снизу, из подвала: «Эй! Я вообще-то тоже здесь!»

И вот тут мне хочется слегка придраться к одному очень популярному комплименту:

«Ты такая сильная женщина».

Иногда это вовсе не комплимент.

Иногда в переводе это означает:

«У тебя так долго не было другого выбора, что теперь все думают — у тебя просто характер такой».

И нет, возможно, ты вовсе не родилась какой-то сверхсильной.

Ты просто слишком долго всё делала одна.

Дальше ты увидишь, что все эти темы связаны между собой.

Один сперматозоид подкармливает другого.

«Я сама» кормит контроль.

Контроль кормит недоверие.

Недоверие кормит чрезмерную ответственность.

Ответственность кормит усталость.

И в итоге там уже целый профсоюзный съезд сперматозоидов.

Поэтому вытаскивать их будем по одному.

И пофиг-нафиг, сколько времени это займёт.

ГЛАВА 1. ДЕТСТВО, В КОТОРОМ ТЫ НАУЧИЛАСЬ БЫТЬ ВЗРОСЛОЙ, А НЕ МАЛЕНЬКОЙ

ДЕТСТВО, В КОТОРОМ ТЫ НАУЧИЛАСЬ БЫТЬ ВЗРОСЛОЙ, А НЕ МАЛЕНЬКОЙ

Есть девочки, у которых было детство.

А есть девочки, у которых вместо детства был проект: «Выживай как умеешь».

Ты не родилась сильной.

Ты научилась ею быть.

В тот момент, когда поняла:

— маме самой слишком тяжело;

— папа эмоционально где-то вне зоны доступа;

— дома лучше никому не мешать;

— кому-то в этом бардаке надо оставаться разумным человеком.

И ты молча приняла свою первую должность: ВЗРОСЛАЯ.

Без трудового договора.

Без зарплаты.

Без отпуска.

И, разумеется, без права написать заявление об

увольнении.
Большая девочка не плачет.
Большая девочка помогает.
Большая девочка понимает.
Большая девочка подождёт.
Большая девочка не создаёт проблем.
А маленькая?
Маленькая уходит посидеть в уголке.
На долгие годы.
Ты усваиваешь: твои потребности — это обуза.
Эмоции надо проглатывать.
О помощи не просят.
А любовь часто приходится заслуживать — быть хорошей,
удобной и полезной.
И знаешь, что самое интересное?
Тебя за это ещё и хвалят.
«Какая умная девочка!»
«Какая самостоятельная!»
«Она у нас такая спокойная».
«С ней вообще никаких проблем».
Конечно, никаких.
Ребёнок сам себя воспитывает — охренительно удобная модель.
Ты не была удобной.
Ты слишком рано повзрослела.

И вот здесь зачастую появляется первый зачаток тех самых «яиц».
Поначалу маленький.
Безобидный.
Почти милый.
Но подожди лет двадцать —
вырастет яйцо размером с арбуз.
С чего начала я?
С разбора собственного детства.
И пришла к довольно неприятному открытию:
мне самой пришлось стать человеком, который меня защищает, оберегает и обо мне заботится.
С одной стороны — это даже не так уж хреново.
Хреново начинается тогда, когда программа выживания продолжает работать, хотя война давно закончилась.
Ты всё ещё в боевой готовности.
Всё предвидеть.
Всё контролировать.
Всё сделать.
Всё выдержать.
И однажды смотришь на свою жизнь и понимаешь:
ЁБ ТВОЮ МАТЬ. Я НЕ ЖИЛА. Я ВСЁ ВРЕМЯ СПРАВЛЯЛАСЬ.
Я очень рано поняла: быть маленькой — не вариант.
Маленьким нужно внимание.
Забота.

Время.
Но если у окружающих другие приоритеты, ты быстро учишься быть той, которая никому не мешает.
Я была той, которая понимает.
Той, которая подождёт.
Той, которая сама.
А потом, уже во взрослой жизни, удивлялась:
Почему я всё могу?
И одновременно:
Почему я так охренительно устала?
Ну блядь.
Потому что я занималась этим с самого детства.
В какой-то момент я спросила себя:
А когда мне вообще разрешалось быть маленькой?
Ответ был до неприличия коротким.
Никогда.
И тогда я начала учиться этому заново.
Не в теории.
Не с мудрой цитатой на холодильнике.
И уж точно не купив очередную книгу о том, как правильно отдыхать, чтобы потом в напряжении проглотить её за три дня.
На практике.
Я начала разрешать себе:
чего-то не знать — особенно когда дело касается строительства и машин;

не изображать верблюда и не тащить сразу три пакета из магазина только потому, что «я же могу»;
если устала — пойти прилечь и забить на всё большой и толстый хрен;
честно сказать:
«Мне сейчас реально хреново. И тяжело».
А иногда — просто выплакаться.
Без анализа.
Без выводов.
Без попытки через три минуты устроить самой себе капитальный психологический ремонт.
Просто поплакать. Ёшкин кот.
И ещё я сказала себе:
Я не мужик какой-нибудь.
Я не буду пахать сверх положенного.
Сегодня я ничего решать не собираюсь.
Для меня это было одним из самых смелых решений в жизни.
Потому что женщине, привыкшей тащить всё на себе, сказать «сегодня я ничего не делаю» порой гораздо труднее, чем переделать ещё десять дел.
И знаешь, что случилось?
Ничего.
Земля продолжила вращаться.
Дома не рухнули.
Человечество не вымерло.

Никто не приехал и не отобрал у меня орден «За пожизненный вклад в перетаскивание всего на собственном горбу».
Зато та маленькая девочка, которая годами сидела в уголке и ждала своей очереди, наконец получила разрешение просто быть.
И я начала дышать.
Потихоньку — даже жить.
И где-то тогда я впервые поняла: возможно, мне действительно больше не нужно носить эти яйца каждый божий день.
Сумочка-то есть.
(Опыт показывает: яйца лучше держать в сумочке. Иногда ещё пригодятся — никуда, блядь, не денутся!)

ГЛАВА 2. «Я САМА!» — САМЫЙ БОЛЬШОЙ И ХИТРЫЙ СПЕРМАТОЗОИД

«Я САМА!» — САМЫЙ БОЛЬШОЙ И ХИТРЫЙ СПЕРМАТОЗОИД

«Я сама» совсем не выглядит как проблема.

Это выглядит как суперсила.

Ты сама зарабатываешь.

Сама растишь детей.

Сама принимаешь решения.

Сама чинишь.

Сама таскаешь.

И поначалу тебе это даже нравится.

Потому что создаётся ощущение, будто ты контролируешь

свою жизнь.

А на самом деле ты контролируешь только одно: чтобы

тебе больше никогда не пришлось ни на кого полагаться.

«Я сама» рождается в тот момент, когда ты понимаешь:

помощь никто не гарантирует.

Когда кто-то не сделал того, что обещал.

Когда кто-то подвёл.

Когда ты попросила — а тебя отшили.

И именно тогда ты принимаешь тихое решение:
Лучше я сама, чем ещё раз пережить это чувство.
Вот он, самый хитрожопый сперматозоид из всей коллекции.
Потому что снаружи он выглядит как сила.
А внутри означает:
— я не доверяю;
— я не прошу;
— я не позволяю другим помогать;
— я тащу всё одна.
И самое охренительное — ты этим ещё и гордишься.
Ты говоришь:
«Я МОГУ САМА!»
А тело отвечает:
«А Я, БЛЯДЬ, БОЛЬШЕ НЕ МОГУ!»
«Я сама» особенно прекрасно чувствует себя в отношениях
с придурками.
Там для него просто райские условия.
Ты делаешь.
Ты тащишь.
Ты организовываешь.
Ты обо всём думаешь.
А потом подводишь итог:
«Да ну нахрен этих мужиков. Проще всё самой».
И вуаля!

Ещё один слой брони готов.
Как вытащить этого хитрого засранца наружу?
Не перестать вообще что-либо делать.
А начать позволять.
Позволять другим помогать.
Учиться просить о помощи, как бы трудно это ни было.
Да, иногда тебе откажут.
Но иногда — представляешь?! — НЕ ОТКАЖУТ!
Позволить кому-то сделать что-то неидеально.
Позволить себе чего-то не знать.
Позволить себе не быть сильной.
Позволить себе завалиться в кровать, ничего не делать и не устраивать потом самой себе суд с обвинительным приговором.
Хотя, ёшкин кот, иногда это невероятно трудно!
И между прочим, всё это гораздо сложнее, чем самой переделать сто дел.
Но всегда помни одну вещь.
ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ.
Отдыхать.
Лениться.
Побыть в тишине наедине с собой.
Ты никому ничего не должна!
А с чего начала я?
Я просто разрешила себе прилечь.
В тишине.

В покое.

И тут началось представление!

Пауки, тараканы, табуны диких лошадей и белки во всех колёсах разом подняли такой грохот, будто в моей голове объявили всеобщую мобилизацию.

«ЭТО ЧТО ЕЩЁ ЗА ЛЕЖАНИЕ ТУТ НАМЕЧАЕТСЯ?!»

А я с улыбкой наблюдала за этим цирком, не собираясь никуда бежать вместе с ними.

И торжественно объявила:

— А ТУТ ТЕПЕРЬ ОТКРЫВАЕТСЯ СЕЗОН МОЕГО ЛЕЖАНИЯ,

ЛЕНИ И ОТДЫХА!

Особенно старался старый добрый голосок:

«Грязная посуда и немытый пол — к бедности!»

Ну конечно.

Если бы это было правдой, то с того самого дня, как я разрешила себе отдыхать, я уже жила бы в подземном переходе у рижского торгового центра Origo, в компании местных обитателей.

Но, как видишь, не живу.

И речь вовсе не о том, что дома теперь вообще ничего делать не нужно.

Речь о другом.

ВСЁ МОЖЕТ ПОДОЖДАТЬ.

ТЫ — НЕТ.

А все эти умники с их:

«Как можно так жить?! Это же ненормально!»

могут дружно отправляться НАХРЕН, стройной обезьяньей

колонной.

Ты имеешь право поступать так, как нужно именно тебе.

Да.

Представляешь?

ИМЕЕШЬ!

И это огромная смелость, с которой постепенно начинает меняться всё.

Потому что есть только одно место, где «Я САМА» действительно священно и необходимо.

В ЛЮБВИ К СЕБЕ.

Только я сама могу по-настоящему полюбить себя.

И тогда мир постепенно начинает отвечать мне тем же.

ГЛАВА 3.КОНТРОЛЬ, КОТОРЫЙ МАСКИРУЕТ СТРАХ

Откуда берётся контроль?

Контроль редко рождается из силы.

Чаще всего он рождается из страха.

Из страха, что что-нибудь пойдёт не так.

Из страха, что другие всё накосячат.

Из страха, что мир вдруг решит жить по собственному сценарию, а не по твоему.

И вот тут начинается веселье.

Ты превращаешься в главного диспетчера собственной жизни.

Всё должно быть проверено.

Всё должно быть распланировано.

Все должны знать, что им делать.

А если кто-то не знает — ты ему немедленно объяснишь.

Желательно три раза.

Потому что с первых двух, разумеется, этот идиот ничего не понял.

Ёшкин кот, как же человечество вообще умудрилось выжить без твоего круглосуточного надзора?!

И самое интересное — ты ведь всё это делаешь из самых лучших побуждений.

Ты же заботишься!

Ты же помогаешь!

Ты же хочешь, чтобы всё было хорошо!

Только где-то по дороге забота превращается в контроль, а помощь — в командование.

И ты даже не замечаешь, в какой момент из милой женщины превратилась в начальницу маленькой частной диктатуры.

Без выходных.

Без зарплаты.

Зато с охренительным чувством ответственности.

Что такое контроль на самом деле?

Контроль — это попытка сделать жизнь предсказуемой.

Ты начинаешь верить, что если всё проверишь, всё предусмотришь и всё удержишь в своих руках, то ничего плохого не случится.

Ну конечно!

Осталось только договориться с жизнью, чтобы она отныне вела себя строго по твоему расписанию.

Но жизни, как выясняется, совершенно ПОФИГ НАФИГ на твои графики.

Ты можешь расписать всё до последней мелочи, а жизнь в одно прекрасное утро просто заявит:

— А ХРЕН ТЕБЕ! У МЕНЯ СЕГОДНЯ ДРУГИЕ ПЛАНЫ!

И всё.

Твой идеальный план отправляется гулять в неизвестном направлении.

Чем сильнее ты пытаешься всё контролировать, тем больше устаёшь.

Потому что контроль означает постоянное напряжение.

Ты уже не просто живёшь.

Ты круглосуточно дежуришь.

Все всё сделали?

Ничего не случится?

Я всё предусмотрела?

Может, ещё раз проверить?

Ты похожа на охранную сигнализацию, которая сама себя включила и забыла код отключения.

А вечером удивляешься, почему голова гудит, как старый холодильник.

Но самое хреновое заключается в том, что зачастую ты вообще не контролируешь события.

Ты пытаешься контролировать собственный страх перед тем, что может произойти.

А это, между прочим, две совершенно разные вещи.

Как с этим разобраться?

Первый шаг — честно спросить себя:

«ЧЕГО Я НА САМОМ ДЕЛЕ БОЮСЬ?»

Не «что эти придурки опять делают неправильно».

Не «почему меня никто не слушается».

А почему для меня настолько важно, чтобы всё происхо-

дило именно так, как я придумала?

Может быть, я боюсь ошибиться.

Может быть, боюсь кому-то довериться.

Может быть, боюсь снова остаться одна со всеми проблемами.

А может, я просто настолько привыкла держать всё в своих руках, что уже не помню, каково это — разжать пальцы.

И вот тут начинается самое интересное.

Отпустить контроль — не значит превратиться в безответственную дуру.

Это не значит усесться на диван, закинуть ноги на стол и ждать, пока Вселенная сама оплатит счёт за электричество.

Хотя, ёб твою мать, иногда очень хотелось бы заказать у неё такую услугу!

Это значит понять, где заканчивается твоя ответственность и начинается ответственность другого человека.

Если кто-то делает что-то иначе, это ещё не значит, что он делает неправильно.

Если что-то идёт не по твоему плану, это ещё не конец света.

И если ты на пять минут перестанешь за всем присматривать, планета не вылетит с орбиты.

Ты имеешь право отпустить руль там, где ты вообще не сидишь за рулём.

Для начала — хотя бы немного.

По одному пальцу.

Ведь совсем не обязательно сразу выпускать из рук всю свою жизнь.

Достаточно начать с того, что вообще не входит в твои обязанности.

И иногда именно в тот момент, когда ты перестаёшь всё контролировать, в твоей жизни впервые появляется место для спокойствия.

С чего начала я?

Я начала с очень простого вопроса:

ПОЧЕМУ Я ТАК ОХРЕНИТЕЛЬНО УСТАЛА?

И в какой-то момент пришла к гениальному выводу:

Я УСТАЛА ОТ ТОГО, ЧТО Я УСТАЛА.

Ёб твою мать, вот это научное открытие!

Но на самом деле смешного было мало.

Я устала не только физически.

Я устала головой.

От мыслей.

От планирования.

От попыток всё предусмотреть.

От ответственности.

От вечного «а что ещё может пойти не так?».

В поисках ответов я пришла к довольно жёсткому выводу:

По жизни я зарулила в такую задницу, что дальше уже просто некуда.

И чтобы не въехать ещё глубже, я начала контролировать всё, что движется.

А иногда и то, что не движется.

Потому что в моей голове всё выглядело абсолютно логично:

Если я не прослежу — всё испортят.

Если я не проверю — обязательно ошибутся.

Если я не сделаю — никто не сделает.

И тут, конечно, из-за кулис выходит наш старый знакомый.

Я САМА!

Тот самый жирный сперматозоид, который ещё в предыдущих главах успел разрастись, как начальник в собственном кабинете.

Ведь самой-то надёжнее!

Сама сделаю.

Сама проверю.

Сама исправлю.

А если понадобится, ещё и всех остальных научу, как правильно жить.

Блядь, как удобно!

Только одна маленькая проблема — сил больше нет.

И самое ужасное заключалось в том, что сначала я пыталась переделать людей вокруг себя.

Даже собственных детей.

Мне ведь казалось, что я лучше знаю.

Как правильно.

Как безопаснее.

Как надо.

Как нельзя.

И я действительно верила, что делаю добро.

Но в какой-то момент мне пришлось признаться самой себе:

Я не просто помогала людям.

Я пыталась подогнать их жизни под собственные представления о том, как всё должно быть.

А это, подруженька, довольно безнадёжный проект.

Потому что люди, оказывается, не мебель.

Нельзя просто взять и переставить их туда, где тебе удобнее.

У них есть собственные мысли.

Собственные ошибки.

Собственный опыт.

И, что самое возмутительное, — СОБСТВЕННАЯ ВОЛЯ!

Ёшкин кот, какая наглость!

И тут до меня наконец дошло:

Я пытаюсь контролировать весь мир.

ВЕСЬ МИР!

Не собственную кухню.

Не список покупок.

ВЕСЬ, БЛЯДЬ, МИР!

Ну охренеть.

Оставалось только начать командовать погодой.

И тогда я сделала кое-что, что поначалу казалось практи-

чески невозможным.

Я перестала переделывать других.

И начала смотреть на себя.

Не искать виноватых.

Не анализировать, почему другие не делают так, как мне хочется.

А спросить себя:

«ЧТО ВО МНЕ ТАКОГО, ЧТО Я НЕ МОГУ ПОЗВОЛИТЬ ДРУГИМ ПРОСТО БЫТЬ СОБОЙ?»

И ответы не всегда были приятными.

Потому что заметить чужую ошибку гораздо легче, чем собственную.

Чужую ошибку можно обсудить.

Проанализировать.

Да ещё и посоветовать, как её исправить.

А со своей?

Тут уже приходится садиться напротив самой себя.

Без адвоката.

Без свидетелей.

И без возможности свалить всю вину на соседа.

Ёб твою мать, какая неудобная процедура!

Но именно там и начались перемены.

Постепенно я поняла, что не обязана брать на себя ответственность за каждого человека, которого встречаю в жизни.

Что другие имеют право ошибаться.

Что мне необязательно быть круглосуточной службой ре-

шения чужих проблем.

И что иногда лучшая помощь — не мешать другому человеку справиться самому.

Конечно, это не значит, что я вдруг превратилась в святую.

АГА, ЩАС!

«Напоследок, прощаясь со своей прежней версией, я ещё решила устроить революцию на работе! Причём попыток было целых две! Это был вообще полный звездец!»

Старые привычки время от времени всё ещё вылезают из сумочки.

Но теперь я хотя бы их замечаю.

И могу сказать себе:

— Подожди, Зельда. А это вообще твоя проблема?

Если нет — ПОФИГ НАФИГ!

Пусть человек живёт.

Пусть ошибается.

Пусть учится.

Точно так же, как когда-то училась я.

И ещё я научилась прощать себя.

За то, что когда-то была слишком строгой.

За то, что пыталась всё контролировать.

За то, что не всегда умела доверять.

Потому что тогда я поступала так, как умела в тот момент.

Но это вовсе не означает, что я должна продолжать в том же духе до конца своих дней.

И самое интересное началось тогда, когда я перестала постоянно ломать голову над тем, как всё решить.

Я стала больше внимания уделять себе.

Своей жизни.

Своим потребностям.

И позволила самой жизни тоже кое-что сделать.

Не всегда всё решалось сразу.

Не всегда так, как я себе представляла.

Но довольно часто оказывалось, что решение появляется и без моего круглосуточного дежурства.

И тогда я поняла ещё одну вещь.

Пока я пыталась контролировать весь мир, у меня просто не было свободных рук.

Потому что обе были заняты.

В одной руке — контроль.

В другой — страх.

А С ТАКИМИ РУКАМИ КОРОНУ НА ГОЛОВУ НЕ НАДЕНЕШЬ.

Поэтому я начала их освобождать.

Не потому, что в жизни больше ничего не может пойти наперекосяк.

А потому, что мне больше не хотелось всю оставшуюся жизнь провести в ожидании очередной катастрофы.

Контроль не делает всю жизнь безопаснее.

Зато он прекрасно умеет воровать душевный покой.

А спокойствие, как выяснилось, идёт мне гораздо боль-

ше, чем круглосуточное дежурство у проблем всего человечества.

ЯЙЦА — В СУМОЧКУ.

КОРОНУ — НА ГОЛОВУ.

А если когда-нибудь действительно понадобится что-нибудь починить, даже бампер, — я знаю, где стоит моя сумочка.

(Опыт показывает: иногда всё-таки пригождаются.)

ГЛАВА 4. НЕДОВЕРИЕ — К СЕБЕ, К ЖИЗНИ, К МУЖЧИНАМ

Откуда берётся недоверие?

Недоверие не возникает за один день.

Часто оно зарождается гораздо раньше, чем мы сами это осознаём.

В детстве.

В то время, когда ты ещё даже не знаешь, что такое доверие, но уже начинаешь понимать, кому можно верить, а от кого лучше держаться подальше.

Если ребёнок растёт там, где нет постоянного чувства безопасности, он может прийти к одному очень простому выводу:

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.