

Содержание

Обращение к читателю	10
Интересный факт	12
Предисловие	13
ЧАСТЬ I. Юность	21
Вступление.....	22
Письмо без номера	22
Письмо 1. Здравствуй	23
Письмо 2. О себе.....	29
Письмо 3. Про учебу и работу	32
Письмо 4. Пара строк	34
Письмо 5. Как я влюбилась.....	35
Письмо 6. Про маму.....	43
Письмо 7. Про Руслана	51
Письмо 8. Про развод	60
Письмо 9. Про меня в футляре.....	63
Письмо 10. Про изнасилование	65
Письмо 11. Про дядю Олега	71
Письмо 12. Про моих мужчин	75
Письмо 13. Про мечты.....	78
Письмо 14. Про личную жизнь	82
Письмо 15. Про мечту на ножках	85
Письмо 16. Прощай, Руслан	90
Письмо 17. Про маньяка	94
Письмо 18. Про мое падение	99
Письмо 19. Про уход	107
Письмо 20. Про институт	110
Письмо 21. Про Илью	118
Письмо 22. Бегущей строкой	127
Письмо 23. Про общежитие	143
Письмо 24. И снова Илья	146

Письмо 25. Про Подругу	149
Письмо 26. Про друзей	155
Письмо 27. Про Сашу	159
Письмо 28. Про ответы на глубоком уровне	161
Письмо 29. Про обручальное кольцо	164
Письмо 30. Про еще одну новую жизнь	166
Письмо 31. Про измену	170
Письмо 32. Про крах	176
Письмо 33. Бегущей строкой — 2	185
Письмо 34. Про работу	193
Письмо 35. Про День рождения	203
Письмо 36. Цитаты	204
Письмо 37. Про секреты	206
Письмо 38. Про позитив	209
Письмо 39. Про отпуск	210
Письмо 40. Про мое новое жилье	219
Письмо 41. Про больницу	221
Письмо 42. Про Елену Сергеевну	232
Письмо 43. Про увольнение	234
Письмо 44. Про стажировку	235
Письмо 45. Самое короткое	238
Письмо 46. 31-й гость	239
Письмо 47. Точка	243
Письмо 48. PS, позитивная нота	244
ЧАСТЬ II. Взросление	245
Глава без номера, но важная	246
Глава 1. Володя	249
Глава 2. Сон	253
Глава 3. Переезд к Сергею	267
Глава 4. Елка в презервативах	275
Глава 5. Знакомство с детьми Володи	278
Глава 6. Бегущей строкой — 3	284
Глава 7. Крещение	302
Глава 8. Профлексия	308
Глава 9. Папа не принял Володю	317
Глава 10. Встреча с женой	320

Разговор Дьявола с народом	331
Глава 11. Снова работа в колонии	332
Глава 12. Школа для сирот и детей-инвалидов	334
Глава 13. Настя	338
Глава 14. Прощай, Настя	342
Глава 15. Снова про отвержение	344
Глава 16. Рефлексия	347
Глава 17. Склады	349
Глава 18. Стиви	353
Глава 19. Травля	355
Глава 20. Мисс «Дельта-телеком»	363
Глава 21. Возвращение Володи	371
Глава 22. Инсульт	373
Глава 23. Мама! Я — есть!	385
Глава 24. Другие мужчины	390
Глава 25. Егор	405
Глава 26. Бегущей строкой — 4	424
Глава 27. Открытка	446
Глава 28. Психоз	449
Глава 29. А что сейчас?	460
Эпилог	470
ЧАСТЬ III. Разговор с психологом	477
Родительская любовь	478
Травля в школе. Причины и последствия	481
Смена половых партнеров как защита от травмирующих переживаний	487
Поиск друга	491
Отказ от женственности	494
Самоценность	499
Депрессия	502
Мама	504
«По итогам прочитанного»: моими глазами сегодня	511
Послесловие	522
Письмо маме	522
Обращение к читателю	523
Глоссарий	525

Кризис — это когда ты перестаешь задавать вопросы окружающим и начинаешь задавать их себе.

Если найти в себе смелость отказаться от ответов, которые лежат на поверхности, являются удобными, не влекут за собой изменений и решений — то начинаешь исследовать глубже.

Не всегда хватает решимости дойти до конца — там, в конце и без того сложного и страшного пути, — дверь . . .

Открыв которую, ты уже никогда не сможешь сделать вид, что ее нет.

И придется шагнуть. И снять маску, без которой ты беззащитна.

Я прошла этот путь.

И открыла дверь.

Для сохранения конфиденциальной информации должностных лиц и личных историй других героев повести, некоторые имена и прочие сведения были изменены. Это позволит предотвратить потенциальный вред, который может нанести история, поведанная мною в этой книге. Остальная информация весьма узнаваема для участников или свидетелей описанных событий. Так же оставляю за собой право на художественный вымысел там, где считаю это необходимым, так как сознательно отказалась от формата документального изложения. Убедительно прошу читателя учитывать это при соблазне дать устойчивую характеристику героям повести. Единственная фигура, которую я безжалостно и честно обличаю на страницах своей книги — это я сама.

Обращение к читателю

Дорогой мой читатель!

Эта книга для меня — как выстрадавший ребенок, рожденный в муках, боли, страхе. Если бы я могла ее не выпустить — она так и пролежала бы в столе до конца моей жизни. Также, как это было с первой частью, хранившейся в коробке двадцать лет. Но я не могла. Она должна выйти, иначе вся моя история будет как будто бы обесценена. А я не могу этого позволить более.

Я дала этой книге жизнь. У нее теперь она своя. Пусть живет.

А я... Я буду жить дальше. Но с памятью о том, что мне пришлось пережить. Что когда-то сломало меня. И что дало способность и силы жить дальше. Я соприкоснулась со своим адом. И никогда уже не смогу делать вид, что не знаю, какой он.

Но я счастлива, что благодаря этому опыту пришла к своей профессии, которая помогла мне завершить эту повесть и дает возможность помогать моим клиентам писать и завершать свои.

Спасибо:
Наташе,
Ларисе,
Юлии

за помощь и содействие в создании этой книги. Спасибо моему психотерапевту за терпение в контакте со мной при работе над рукописью :-)

Интересный факт

Между написанием первой и второй части этой книги прошло почти 20 лет.

Кто автор этой повести?

Женщина, которая...

Прошла трансформацию и путь к возможности снова любить, верить, жить.

Пережила физическое, психологическое и эмоциональное насилие, травлю в школьные годы, стыд, голод, нищету, повторяющееся прерывание беременностей, развод, сексуальное насилие, вооруженное нападение, утерю своей самооценности. Но всё же смогла найти в себе опору, чтобы в конце этого длинного и бесконечно сложного пути стать устойчивой и целостной.

Учится видеть себя в способности быть слабой, женственной и не считать это постыдным или опасным.

Смогла отказаться от идеальности и дать себе право любить без слияния и созависимости.

Научилась не хвататься за кого угодно, лишь бы быть кому-то нужной.

И которая учится до сих пор выбирать себя.

Я — та, кто, оценивая, наблюдая и подвергая анализу себя — маленькую девочку, испуганного ребенка, раненую личность — на протяжении всего пути, который невозможно было пройти без слёз, страха, страдания и смеха, приглашаю тебя пройти этот путь со мной.

Держись за мою руку крепче, и, если будет шатать — опирайся на меня.

Предисловие

Для того, чтобы родилась эта книга, несколько раз должна была сдохнуть я.

Пожалуйста, если у тебя слабая психика — не читай, попроси кого-нибудь пересказать, или пусть просто скажут — «О, это очень уморительно. Но она в конце осталась жива, так что не теряй время, садовника не будет».

Или, на худой конец, хрен с ним, читай, но только одним глазком и наискосок. Так как если всерьез вчитываться в строчки, особенно там, где не очень смешно и не про экшн, есть риск психотерапевтического эффекта.

А к этому, между прочим, нужно быть совершенно и осознанно готовым (я серьезно).

Давай знакомиться.

Со мной постоянно происходит различная хрень.

Кстати, ко мне можно сразу на ты. Но не всем :-)

Кто дочитает предисловие до конца — тот молодец и ему точно можно.

Меня зовут Катя (не очевидно).

(Только не Катенька, Катюша и всё остальное, что точно не подходит пятидесятилетней тетке, которая ходит в рваных джинсах, танцует вместе с сыном под рэп и использует ненормативную лексику.)

Для друзей, семьи и близких — Ася.

У меня есть я (#ГромоваэтоЯ), муж, сын (#провокационныйребенок), названная дочь (#мояНаташа) и толстая жопа (пока без тега).

Я родилась в Санкт-Петербурге, а с 34 лет, вот уже 14 лет, проживаю в Москве (Питер, я люблю тебя!).

Еще иногда я могу нецензурно выражаться.

Считай, что я заранее извинилась, и если ты после этого остался — значит согласился, и не возмущайся :-)

Я весьма саркастична и умею пошутить над собой. Пошутить, а не позволить себя оплевать.

Меня легко удивить, рассмешить или порадовать.

А иногда мне не понятен сам феномен моего существования.

Мое ЛИЧНОЕ Я:

- За свою жизнь я была однажды жертвой вооруженного нападения. И дважды — вооруженного сексуального насилия. Первый раз в 15 лет. Поэтому я мало чего боюсь.
- По первому из своих высших образований я инженер по двигателям внутреннего сгорания (дорожная и строительная техника, силовые системы и механизмы, вибрационно-вакуумное оборудование).
- Очень люблю и хорошо понимаю теорем, сопромат и вообще цифры, таблицы, формулы и графики.
- Я люблю, когда меня любят. А когда не любят — не люблю :-). И становлюсь весьма саркастичной.
- Однажды мне предложили подарить машину за секс. Я отказалась. Дура :-). Теперь не предлагают.
- Я намного проще и менее пафосна, чем могу иногда казаться в Сети, медийно или в кругу коллег.
- Очень люблю оружие и фактически всегда имею его при себе, прыгала с парашютом, управляла вертолетом, участвовала в любительских автогонках, занимаюсь боксом, люблю горные лыжи и езжу на мотоцикле. Еще играю в преферанс. А недавно увлеклась шахматами.

- Не умею собирать грибы, ягоды, ловить рыбу, кататься на коньках и роликах, петь, играть в бильярд и делать селфи.
- Не люблю, когда мне дарят цветы и драгоценности. Меха я тоже не люблю. Но мне их и не дарят. Драгоценности, впрочем, тоже :-)
- Люблю органную музыку, джаз и западный рок.
- А еще я совершенно беззлобная, ироничная, не умею долго злиться и обижаться (только в моменте, как вспышка, а через минуту готова к диалогу) и не умею кричать и скандалить (просто мой голос становится стальным, а фразы короче).

Мое ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ Я:

- Психоаналитический психотерапевт
- Клинический психолог
- Супервизор в психодиагностике личности, психотерапии и психологическом консультировании
- Преподаватель психологии
- Верификатор-профайлер (ooo... это очень, **ОЧЕНЬ** интересно)

Еще я почетный член весьма значимых (по крайней мере для меня) Ассоциаций:

- Аккредитованный консультант **ОБЩЕРОССИЙСКОЙ** Профессиональной Психотерапевтической Лиги.
- Специалист в полимодальной психотерапии, аккредитованный **НАЦИОНАЛЬНОЙ АССОЦИАЦИЕЙ** развития психотерапевтической и психологической науки и практики.
- Член **ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ** Развития Психоанализа и Психотерапии.
- Победитель национальной премии «Лидеры эпохи 2021» в номинации «За профессионализм и эксперт-