



МАЯК НАДЕЖДЫ

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ИСТОРИИ

МАРИЯ ЗАБОТИНА

САМОЗВАНКА

Как исцелить
внутреннего
критика

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 821.161.1-312.4
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
З-12

Заботина, Мария Дмитриевна.

З-12 Самозванка. Как исцелить внутреннего критика / Мария Заботина. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Маяк надежды. Исцеляющие истории).

ISBN 978-5-04-222808-7

Вика всегда жила чужими ожиданиями — любимого мужчины, семьи, начальства. Она умела подстраиваться и быть удобной, но однажды ее мир рухнул... Любимый бросил, мечты оказались несбыточными, а внутри еще громче зазвучал знакомый голос: «Ты недостойна». На развалинах прошлого ей предстоит самое трудное — найти себя настоящую.

«Самозванка» — психологический роман о преодолении синдрома самозванца и обретении веры в себя и свои силы. Вместе с героиней книги вы найдете причины деструктивного сценария и сможете исцелить внутреннего критика.

УДК 821.161.1-312.4
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-222808-7

© Мария Заботина, текст, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Каждый из нас сам делает себя либо несчастным,
либо сильным. Объем работы, необходимой и в первом,
и во втором случае, — один и тот же.*

К. КАСТАНЕДА

Эта книга — частичка моей души, и я с трепетом посвящаю ее **Жанне Абрамовой**, человеку, который осветил мой путь и подарил бесценную веру в себя. Удивительной женщине и высококвалифицированному психологу, обладательнице редчайшего дара сопереживания и исцеления душ.

Твое жизнелюбие, словно яркий луч солнца, проникает в самые потаенные уголки сердца, а искрометный юмор, как волшебный эликсир, исцеляет от кровоточащих ран. Ты — живое воплощение того, как можно достигать самых смелых целей, преодолевая страхи и освобождаясь от гнета чужих суждений.

Отточенное мастерство, помноженное на нестандартный, исключительный подход, помогает тебе распутывать самые сложные психологические узлы, находить выход из, казалось бы, безнадежных лабиринтов.

Жанна, бесконечно благодарю за то, что научила меня любить и уважать себя, помогла найти мое истинное призвание и открыла двери в волшебный мир писательства.

Спасибо тебе за все!

ГЛАВА 1

ВЧЕРАШНИЙ ВЕЧЕР ЗАКОНЧИЛСЯ СКАНДАЛОМ. Я ждала своего мужчину с работы и старалась не вспоминать ссору, случившуюся накануне. Словно в трансе я перемешивала болоньезе в большой кастрюле. Кухня постепенно наполнялась аппетитными ароматами: сочетание жареного фарша, томатной пасты, базилика, черного перца и орегано завораживало. В духовке уже томилось мясо по-французски.

Я представляла, как Антон, уставший от рабочего дня, заходит в квартиру и вдыхает этот волшебный запах... Его настроение поднимается, и он улыбается мне с благодарностью.

В последние месяцы мы совсем перестали выбирать куда-то вместе, и я очень скучала по тем временам, когда совместные «вылазки в свет», как мы их называли, были нашей маленькой традицией. Об этом я и хотела поговорить. Но вместо того, чтобы спокойно выслушать, попробовать понять проблему и найти выход, Антон назвал меня эгоисткой и грубо бросил в конце: «Если тебе нечем заняться, это исключительно твои проблемы».

Его слова больно укололи — упрекать меня в отсутствии дел по меньшей мере несправедливо. Однако доказывать что-то в такие моменты было бесполезно — когда

Антон заводился, он становился абсолютно невыносимым. Наверное, я сама спровоцировала ссору и стоило подождать с обсуждением моих капризов, пока у него не наладятся дела на работе. Головой я понимала, чем может закончиться такой разговор, но мне чертовски не хватало внимания Антона, которым была окружена когда-то.

Его поведение казалось несправедливым и задевало меня, но я решила не обострять и первой сделать шаг к примирению. Вместо любимого домашнего трикотажного костюма — с шортами и свободной футболкой — надела тонкое нежно-голубое шифоновое платье, которое выгодно подчеркивало фигуру. Аккуратно подвела глаза, нанесла блеск для губ и распустила волосы, позволив им свободно спадать на плечи.

Май в этом году бил все температурные рекорды, решив поменяться местами с июлем. Плита раскалилась, и от нестерпимой жары на кухне стало нечем дышать. Я настежь открыла окно — от духоты и нервов раскалывалась голова.

Когда хлопнула входная дверь, часы показывали восемь вечера. Я часто стала ловить себя на мысли, что боюсь возвращений Антона с работы. Скорее всего, подсознательно я понимала, что мы держимся на последнем издыхании и любая мелкая ссора приведет к окончательному разрыву. И в этот раз предчувствие не обмануло...

Я поправила волосы и вышла в коридор, чтобы встретить Антона. Внутри бушевал ураган эмоций, но я старательно прятала их за улыбкой и попробовала примириться.

— Привет, я как раз приготовила ужин, — сказала я, целуя его в щеку.

— Я очень устал и не сильно голоден, — холодно и сухо отреагировал Антон.

— Жду тебя на кухне, — продолжила я дружелюбно. Я решила не устраивать сцен, но внутри клокотал вулкан: «Мог бы оценить мои старания, а не демонстрировать в тысячный раз свой паршивый характер!»

— Что на работе? — спросила я, накладывая ужин в тарелку и изо всех сил стараясь не показывать обиду, — нужно было разрядить обстановку.

— Как всегда, завал. — Он явно не собирался продолжать беседу и уткнулся в мобильный.

— Давай поговорим, — сказала я как можно спокойнее. Он резко встал и подошел к окну.

— Я ухожу от тебя, — вдруг бросил Антон, даже не глядя на меня. Он стоял у окна вполоборота, наблюдая, как на улице поднимается сильный ветер.

Эти слова прозвучали так просто, так буднично, как будто он попросил переключить канал телевизора.

У меня резко помутнело в глазах. Руки дрожали — бокал вина казался невыносимо тяжелым, точно свинцовым. Я медленно опустилась на стул, удерживая себя от падения.

— Уходишь?! Что это значит?! Говоришь как о смене погоды... — Голос предательски оборвался. — Ты хоть понимаешь, что делаешь, Антон? Я целых три года отдавала тебе все! Свою душу, свои мечты, свою жизнь! — кричала я, захлебываясь слезами.

В ответ — скупая тишина. Даже не пошевелился... Я сжала кулаки и глубоко вздохнула, пытаюсь успокоиться. Но голова кружилась от боли, а в горле образовался ком. «Я не могу сейчас взять и вот так просто отказаться от него. Я знаю, что мы можем быть счастливы!»

— Ты уходишь от меня, — прошептала я. — После всего, что мы прошли вместе... — Я ощутила, как по спине

пробежал холодный пот. — Антон, ведь мы же... — Договорить не успела — он перебил резким жестом:

— Хватит! Ты не станешь той женщиной, которая пойдет в одну ногу со мной. Ты не в состоянии дать мне то, что нужно!

Его слова звучали так грубо и жестоко, словно он разговаривал не с когда-то любимой женщиной, а с безликим предметом. Отказываясь верить в происходящее, я все-таки нашла в себе силы, чтобы задать главный вопрос:

— У тебя кто-то появился?

— Да, — ответил он тем же безучастным тоном. — Но дело вовсе не в ней, а в тебе!

Я закрыла глаза, пытаюсь отгородиться от убивающей правды.

Антон повернулся ко мне, и в его взгляде я не нашла ни капли сочувствия или сострадания.

— Вика, посмотри на себя! Ты смешна! Ты только и делаешь, что создаешь проблемы и во всем меня ограничиваешь. Я уже не знаю, куда от тебя деться, понимаешь?! Ты же как щенок, который все время просит, чтобы его погладили! Ты никогда не сможешь быть той, кто мне нужен. Ты слишком слаба, глупа и неинтересна, — с усмешкой сказал Антон.

— Но... как я буду без тебя?.. — спросила я в растерянности, понимая, как жалко выгляжу.

— Мне плевать! Как же ты меня достала!!! — закричал Антон с такой злобой, что стало страшно. Я подняла глаза и увидела взгляд, полный ненависти, пронизывающий меня насквозь. Антон бросил вилку на пол и вышел из кухни.

Все кончено.

Я осталась сидеть за столом, не в силах пошевелиться. В моих представлениях этот день никак не должен был

стать началом конца. Мы столько лет были вместе, планировали будущее, мечтали о семье. Я вдруг вспомнила жаркие летние вечера на природе, когда мы подолгу сидели обнявшись и смотрели на звезды, делясь друг с другом самым сокровенным. Вспомнила нашу первую поездку на море: как много тогда смеялись, купались в теплой воде, загорали, лежа прямо на песке, как он держал меня за руку, когда мы шли босиком по пляжу встречать рассвет. Вспомнила первый медленный танец — такой неловкий, но полный нежности, как он робко и бережно обнимал меня за талию, словно драгоценность.

Теперь это казалось выдуманным, нереальным — сном, который исчез так же быстро, как мыльный пузырь, лопнувший на ветру.

Меня распирало от желания высказать Антону все, что я о нем думала, но я понимала, что сделаю хуже. Я чувствовала себя сломленной, как хрупкая фарфоровая статуэтка, которую нечаянно уронили, она разбилась, стала ненужной, и ее забросили в дальний угол. Но, несмотря на шок, я понимала: любые слова он сейчас воспримет в штыки, а потому спряталась в ванной и там, за закрытой дверью, дала волю слезам.

Включив воду, чтобы Антон не услышал рыданий, я склонилась над раковиной и упивалась своим горем. Он был для меня целым миром, а я для него — лишь временным вариантом, всего-навсего «одной из». Ему все равно. Он уходит, не оглядываясь назад, оставляя меня одну с разбитым сердцем. Больно. Так больно мне было лишь однажды — в тот чудовищный февральский день, когда мое сердце треснуло, как стеклянная ваза, и не восстановилось.

Как человек, которого я считала самым близким, мог оказаться предателем? Перед глазами мелькали картинки

счастливых мгновений, проведенных вместе. Вечер, когда мы гуляли под дождем в центре города. Антон купил мне горячий шоколад, и мы сидели на скамейке в парке, смотрели на мокрые асфальтовые дорожки и говорили одновременно обо всем и ни о чем. Он накинул мне на плечи свою ветровку, и я поняла, что невообразимо и безвозвратно влюблена: в его тепло, чувство юмора, спокойствие, внимание и заботу, его тембр голоса, такие добрые глаза и сильные руки.

Тот день, когда он впервые попросил у меня прощения после какого-то дурацкого скандала из-за пустяка... Он был таким трогательным и так искренне раскаивался в своем поступке, что я простила его без остатка. И поняла, что теперь не смогу его не любить.

Мы провели вместе на Бали две незабываемые, райские недели блаженства, счастья и любви. Всего две недели, но благодаря им я почувствовала, что хочу прожить с этим человеком всю жизнь. Мы купались в теплых водах океана, лежали в гамаках на пляже, катались на мотоцикле, плавали на катере, пили всевозможные коктейли в местных барах... Это было самое счастливое время в моей жизни.

Вдоволь наревевшись, я умылась, собрала в кучу остатки достоинства и самоуважения и направилась в спальню собирать вещи. Руки дрожали не переставая, когда я снимала с полки наши совместные фото в стильных рамках, которые так тщательно выбирала, стараясь создать уют... Пальцы сжимали высокую керамическую вазу необычной витиеватой формы, которую Антон подарил мне, когда мы начали жить вместе... Каждая вещь в этом доме была пропитана теплыми воспоминаниями, и я словно физически ощущала, как мое сердце разрывается на куски.

Не было смысла умолять Антона одуматься — мне оставалось только освободить квартиру и попробовать как-то жить без него. На смену первоначальному шоку пришла злость — теперь я в ярости сметала с полок все без разбора и кидала в чемодан.

...Спустя два часа я стояла в коридоре в окружении десятка сумок и пакетов и с огромным зеленым чемоданом, который казался неподъемным — как и груз моей потери.

— Возьми самое необходимое, остальное привезу тебе в ближайшие дни, — тем же отстраненным, ледяным тоном произнес Антон, выходя из гостиной. Он говорил так спокойно, словно о старой мебели, которую нужно срочно вывезти и на ее место поставить другую.

— Спасибо, справлюсь. — Огромными усилиями я натянула слабую улыбку на заплаканное лицо — надела маску, чтобы не дать слезам хлынуть из глаз.

Он смотрел на меня равнодушно, как на ненужную вещь, от которой пришло время избавиться. Я всем нутром ощущала, что в его жизни для меня больше нет места.

— Сейчас неудачный момент, чтобы показывать свою гордость. Даже уйти по-человечески не можешь, — выплюнул Антон и скрылся на кухне.

Эти слова добились окончательно. На меня словно обрушилась каменная глыба, перекрыв воздух и заставив все вокруг потемнеть. Я хотела уйти с гордо поднятой головой, доказать, что не завишу от Антона. Но силы иссякли. Слезы затуманили взгляд, и я не видела ничего, кроме размытых очертаний коридора. Сделав глубокий вдох, я повесила на плечо большую спортивную сумку — вот и все. Финал. Ключи от его дома звякнули о полочку в прихожей, дверь громко захлопнулась, отрезав путь назад. Лифт медленно полз вниз, а я все прокручивала

в голове один и тот же вопрос: «Боже, как я допустила ЭТО?»

Чувство унижения жгло изнутри, разъедало душу. Где я свернула не туда? Когда потеряла себя, свою самостоятельность? Подняв взгляд, я увидела свое отражение в зеркале: растрепанные волосы, сутулые плечи, бесформенный спортивный костюм... Неужели эта изможденная девушка когда-то была полна жизни, мечтаний, желаний?..

* * *

Ключ повернулся в замке, и я оказалась в своей квартире, где жила до встречи с Антоном. В дверях меня встретил Рома, муж моей сестры-близняшки, которого я давно любила как родного. Не проникнуться как минимум симпатией к этому парню было невозможно. Ромка был душой компании — добрый, искренний, всегда готовый прийти на помощь и поднять настроение. Внешность целиком отражала его внутренний мир. Невысокий, светловолосый, с пронзительными голубыми глазами и пухлыми губами, словно созданными для безобидных шуток и теплых слов. Самого обычного телосложения, без признаков фанатской любви к спортзалу. Но главное — его улыбка. Она не сходила с лица, заряжая оптимизмом всех вокруг.

— Вика! — Он крепко обнял меня. — Ну почему отказалась, чтобы я за тобой заехал? Как ты?

— Нормально, — ответила я, бросив сумку на пол. — Просто устала. Физически, и еще сильнее — морально.

— Систер! — Алена подбежала ко мне, обняла и расцеловала, как будто мы встретились после долгой разлуки. — Как добралась? Пойдем пить чай? Или, может, ты голодна? Погреть перекусить? Есть котлетки с рисом...

Сестра, старшая на две минуты, чье лицо было так похоже на мое, стояла передо мной в нашем теперь снова общем коридоре и смотрела на меня очень испуганно.

На Алене были узкие черные легинсы, которые подчеркивали ее спортивную фигуру — неотъемлемое приятное следствие работы ведущим фитнес-тренером. Белая футболка с мультяшным принтом выглядела очень стильно и красиво оттеняла загорелую кожу. Темные волосы были идеально выпрямлены и собраны в высокий хвост. Пышные ресницы обрамляли большие зеленые глаза и придавали взгляду особую глубину. Яркие брови, слегка поднятые дугой, делали выражение лица уверенным и независимым. На запястье сестры красовалась татуировка в виде знака бесконечности, которая добавляла ее образу нотку таинственности и неповторимости.

Я вымученно улыбнулась и отрицательно покачала головой.

— Ничего не надо, спасибо. Пойду к себе, — буркнула я, отходя от сестры и чувствуя, как подступают слезы.

В этой трешке на Пролетарской прошла почти вся моя жизнь. И вот я снова здесь. Но все еще не верю, что опять буду тут жить. Без него. В квартире своего детства я, конечно, чувствовала себя дома, но не могла избавиться от необъяснимого, гнетущего ощущения. Однако был и положительный момент — я не осталась одна. Я не понимала, как выстраивать жизнь заново, не знала, с чего начать, но была уверена: семья всегда меня защитит и протянет руку помощи.

Внешне мы с сестрой были очень похожи: стройные зеленоглазые брюнетки, только она носила удлиненное каре, а я отрастила волосы до лопаток. Но характерами отличались, как небо и земля, с самого детства. Алена росла яркой, смелой, даже дерзкой, независимой; я — стесни-