

Они уходят, Я остаюсь



ИРИНА РУДАКОВА

# Они уходят, Я остаюсь

как оставить в прошлом детские травмы,  
поверить в себя и исполнить мечты



Москва 2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Р83

**Рудакова, Ирина Андреевна.**

**Р83** Они уходят, я остаюсь. Как оставить в прошлом детские травмы, поверить в себя и исполнить мечты / Ирина Андреевна Рудакова. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-184248-2

Бывает очень сложно посмотреть правде в глаза: обернуться назад, чтобы осмыслить весь свой опыт и понять, что делает тебя тобой. Однако именно встреча с собой позволяет отпустить прошлое и двигаться дальше.

Чужие истории могут стать для нас зеркалом, отразить нашу собственную глубину. В них можно увидеть то, что до сих пор оставалось в «слепой зоне».

Ирина Рудакова, основательница языковой школы в Красноярске, мама четверых детей, рассказывает о своих страхах, поисках признания, отчаянных попытках добиться желаемого, будь то беременность или открытие своего бизнеса, об обидах и прощении. Комментарии психолога помогают понять, как собственная психика иногда загоняет нас в ловушку и как можно этого избежать.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**ISBN 978-5-04-184248-2**

© Рудакова И.А., текст, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

# Содержание

От автора .....	7
Осеннее солнце светило ярко .....	10
Переезд .....	15
Ледяной страх .....	23
Папа .....	28
Наша первая квартира .....	33
Папа ушел, а мы остались .....	37
Первая встреча с отцом .....	41
Прощение .....	45
Две победы .....	47
Для кого эти победы? .....	52
У меня есть золото! .....	57
Дед .....	63
Почему вы меня не слышите .....	67
Ценность денег .....	70
Знакомство длиною в жизнь .....	77
Решения на всю жизнь .....	80
И все-таки Париж .....	86
Заставлять .....	98

Не свадьба .....	107
Мечта в самом сердце .....	111
Дети, которых я люблю просто так .....	118
Велика боль .....	123
Диагноз .....	130
Маша .....	137
У всех дети, а у меня ребенок .....	142
И снова мечта не сбылась .....	147
Другая новая жизнь .....	151
Не расслабляться .....	153
А может быть, все же... ..	156
Никто не обещал, что будет легко .....	161
Сюрпризы природы .....	163
Вдох-выдох .....	166
И снова жизнь .....	170
Переложить ответственность .....	173
Начать с нуля .....	178
Новость, которая должна быть счастливой .....	182
Палата номер 6 .....	186
С детьми приходит сила .....	190
Рождество в Париже .....	194
Мечта сбылась тихо .....	200
Четыре собаки .....	205
Мои женщины и один мужчина .....	217
Заключение .....	264

## От автора



**Я** не коуч, не психолог и не автор пособий. Я самая обычная девушка из города Красноярска, из самой обычной семьи. И все равно я пишу эту книгу со смелой надеждой, что тот, кто ее прочитает, сможет лучше понять себя и наконец-то отпустить старые обиды. Я верю в терапевтическую силу историй и примеров гораздо сильнее, чем в силу учебников.

События из этой книги вряд ли можно назвать нормальными. Но они происходили и происходят почти в каждой среднестатистической русской семье.

Я говорю о злоупотреблении алкоголем, о разводах, о насилии, физическом и психологическом, о невероятной боли непонимания между поколениями. Мне тяжело далась каждая строчка, ведь все написанное происходило в реальности и не всегда хотелось окуна́ться в драматические воспоминания. Однако я искренне верю, что моя книга поможет тем, с кем в детстве обходились не лучшим образом. Моя история как напоминание: все люди на земле достойны жить в любви, в обстановке, где их ценят. И для этого не обязательно что-то кому-то доказывать, завоевывать и быть особенным. Каждый из нас особенный.

Перечитав рукопись, я осознала, какое сильное положительное влияние сыграла терапия в моей жизни, поэтому я попросила квалифицированного психолога оставить свои комментарии, чтобы было понятно, как такие истории могут повлиять на дальнейшую историю нашей жизни.

Итак, знакомьтесь — Ольга.

«Здравствуй, дорогой читатель, меня зовут Ольга Долганина. Я клинический психолог и когнитивно-поведенческий терапевт. Я также являюсь педагогом-психологом и руководителем клиники доказательной психотерапии “Высота”. Психология, психотерапия и непростой жизненный путь человека — объекты моего внимания и изучения. Я глубоко убеждена, что, несмотря на все трудности,

которые встречаются в жизни человека, ему свойственно находить счастье и обретать мечты. Моя вторая профессия – ученый-исследователь. Эта специализация позволяет мне выстраивать гипотезы, изучать исследования и, опираясь на факты, находить закономерности в клиентских историях и судьбах.

Закономерности, которые позволяют человеку, невзирая на внешние обстоятельства, обретать смысл в жизни и находить самые истинные ценности. Я невероятно благодарна, что у меня есть возможность поговорить с вами через комментарии к этой прекрасной и волшебной истории. Верю, что мой профессиональный опыт и специализация будут говорить здесь на понятном каждому из вас языке. Языке поддержки, сострадания и рациональности. Одно из моих главных профессиональных правил звучит так: “Я готова принимать клиента таким, какой он есть, но я никогда не буду согласна с его уничижительной оценкой себя”.

Я также являюсь женой и мамой троих детей. Искренне верю, что наша судьба не ограничена детством и детским опытом: у каждого из вас достаточно силы и таланта, чтобы обрести любовь к себе и стать самому себе лучшим другом. И здесь мне хочется, чтобы наш с вами диалог стал основой вашей веры в себя и самоподдержки, а история Ирины – ярким примером обретения счастливой жизни».

## Осеннее солнце светило ярко

**О**н висел на толстой скрученной веревке, привязанной к железной батарее-змеевику в ванной комнате. Колени упирались в пол, голова чуть опущена, руки как плети, в воздухе ощущался аромат его одеколона и ужаса. Мне было 7 лет. Это был мой дед.

Осеннее солнце светило ярко, придавая листе насыщенный цвет, и прогревало воздух не хуже, чем летом. Счастливая и веселая, я влетела по ступенькам на крыльцо. Запах алкоголя и популярного советского парфюма говорил о том, что дед приехал на обед, поэтому я побежала поздороваться. В коридоре оказалось пусто. Я увидела свет в ванной и уже открыла рот, чтобы сказать «привет», но резко остановилась. Нужно было как-то объяснить самой себе, что я вижу, вот только ничего не получалось. Все

мысли предательски покинули меня, голова опустела. Картина перед глазами никак не загружалась в сознание, грудную клетку сдавило. Я выскочила на крыльцо в надежде добыть свежего воздуха. Кричать было невозможно, как и нарушить тишину. Не помню, сколько времени я провела в таком состоянии.

Когда пришла бабушка, по моим стеклянным глазам она поняла: в доме произошло страшное.

Все детство и летние каникулы я проводила в деревне. Меня оставили здесь месячной крохой, и бабушка заменила маму в первые годы жизни. Дед был начальником милиции, известным и уважаемым человеком не только в селе, но и в близлежащих районах. Мы жили в кирпичном доме с курятником, баней, гаражом, летним домом с печкой и большим огородом. Такое богатство было редкостью. Позже, когда этот самый дом наполняли соболезнующие, я заглядывала в ванную комнату, стремясь увидеть там живого деда. Я надеялась, что успею спасти его, повернуть время вспять. Но находила лишь стены без окон, с которых давно осыпалась побелка, дряхлый титан — своеобразную железную печь того времени, треснувшую плитку и бордовый кафель на полу. Он был бордовым! Кто же кладет такую плитку на пол? По углам на потолке висели лоскуты паутины. Люди входили, выходили, всем обязательно надо было заглянуть туда, словно желая проверить, на месте ли труп. Однако деда уже не было.

У батареи-змеевика отсутствовали крючки, — каждый зевака высказывал собственное предположение, как именно деду удалось привязать веревку и почему он был на коленях. Меня не замечали, ни о чем не спрашивали. Лишь смотрели жалостливым взглядом. Именно тогда я возненавидела жалость в любом ее проявлении. Мне не задавали вопросов, зато их задавала я: «Что толкнуло его на этот шаг? Почему здесь?» Взрослые молчали. Тогда я шла в гараж и разговаривала с его любимой желтой машиной марки «Жигули». С ней было связано много хороших воспоминаний. После смерти деда бабушка отдала автомобиль отцу, а тот, в свою очередь, быстро его продал. Меня оторвали от привычного дома и перевезли в город.

## КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Невозможно прожить жизнь без боли и травматичных событий. Боль — это часть жизни: как и физиологическая, так и психологическая. Боль потери, боль разочарования. Как бы мы ни пытались отгородить детей от негативных переживаний, сделать этого не удастся. Негативные эмоции имеют биологическую и эволюционную основу: вместе с рождением человека рождается его навык чувствовать и переживать. Но самая большая сложность в следующем: после травматичного и болез-

ненного события его трактовка и интерпретация увеличивают степень переживания в несколько раз, — человек начинает страдать. Не испытывать боль, не расстраиваться, а именно страдать. Нелогичные и иррациональные суждения многократно усиливают эмоции, надувая их, словно воздушный шар: «Если бы я была другой, этого бы не произошло», «Каждая твоя ошибка — это доказательство твоей никчемности», «Это тебе за твои "заслуги"!». Подобные когнитивные схемы передаются из поколения в поколение и даже оправдываются: «Мы это делали, чтобы подготовить тебя», «Так ты стала сильнее». За ними всегда скрываются привычки и поведение старших: переставая обсуждать, разговаривать, отвечать на вопросы, ребенка оставляют один на один с его переживаниями. От того, как он обойдется с ними и как объяснит их себе, зависит, каким будет его эмоциональный фон, какими убеждениями о себе и мире («опасный он или нет», «во мне что-то не так или я в порядке») ребенок будет пользоваться в дальнейшем.

Именно убеждения и жизненные правила ложатся в основу привычных эмоциональных схем: обижаться, когда люди ведут себя не так, как хочется; злиться на себя в минуты слабости; требовать справедливости и жаловаться на жизнь, когда что-то идет не так. Они тянут за собой поведенческие стратегии: активная позиция и принятие реше-

ний или избегание и замалчивание. Однако жизнь человека, к огромной радости, не predetermined детством (хотя в минуты слабости очень хочется так думать и видеть причину лишь в далеком прошлом). Жизнь всегда оставляет человеку выбор, маленький зазор – как именно отреагировать на ту или иную ситуацию, какую эмоцию испытывать в конкретной ситуации или какое значение придавать тому или иному событию. Боль невозможно убрать из жизни, а вот как относиться к ней, выбираем мы сами. Станет ли она страданием и тяжелейшим бременем, зависит исключительно от нас.

## Переезд

**Ч**уть позже, после гибели деда, приехал папа. Бабушка отдала ему машину, загрузила ее мясом, ягодами и соленьями, а мне сказала, что в этот раз я уеду к родителям. Так я оказалась в городе с незнакомыми людьми. Стояла осень. Дул слабый ветер, чуть теплый, — залетал прямо в сердце и заставлял волноваться. Солнце по-прежнему светило ярко. Меня привезли в деревянный дом в заброшенном районе города Николаевка. Здесь в основном жили алкоголики, нищие и цыгане. Несколько зажиточных домов резко выделялись, один стоял рядом с нашим жилищем. Широкая улица без асфальта, поросшая вдоль дороги сорняком, уходила вниз, к железной дороге, что создавало атмосферу тупика и безысходности. Меня забрали из знакомого, понятного и привычного дома, где я чувствовала себя комфортно и пила парное молоко, — теперь я стояла напротив грозного, темного дома в окру-