

Исцеление — это не пункт назначения. Это путь, который проходит через боль, потери и самопознание. Для некоторых этот путь кажется бесконечным: каждый шаг вперед сопровождается двумя шагами назад. Но в каждой борьбе есть возможность расти, учиться и исцеляться.

В этой книге мы следуем за историей молодой женщины, пережившей такие потери и боль, которые угрожали сломить её дух. Она потеряна, раздавлена тяжестью собственных эмоций и не знает, как двигаться дальше. Но, как мы все знаем, самые тёмные времена могут привести к самым ярким преобразованиям.

На протяжении 51 дня она отправляется в путешествие исцеления — день за днём, осознавая, что исцеление приходит не от избегания боли, а от её принятия, осмысления и способности вновь подняться.

Каждая глава, каждый день — это шаг в её трансформации. И, перелистывая эти страницы, я приглашаю вас задуматься о своём собственном пути. Где вы находитесь в своём исцелении? Какие уроки вам ещё предстоит усвоить? И, самое главное, что вы можете сделать уже сегодня, чтобы начать свой путь к целостности?

Исцеление — это нелегкий процесс, и он не происходит за одну ночь. Но в нём мы открываем в себе силу, о которой не подозревали, учимся отпускать и заново обретаем себя.

Это её история. И, возможно, в какой-то мере, она станет вашей.

День 1

Дорогой дневник,

Я всегда верила, что ключ к пониманию — это общение. С детства мне казалось, что если говорить достаточно ясно, если правильно выражать свои мысли, всё встанет на свои места. Если подобрать нужные слова, правильный тон, подходящий язык тела, люди будут слушать. А если они слушают, значит, понимают. Просто, правда? Разве не так устроен мир?

Но сегодня, сидя здесь и размышляя обо всех разговорах, которые у меня были за эти годы, я понимаю, что ошибалась. Общение, каким бы важным оно ни было, не является истинным ключом. Настоящий ключ — в понимании.

Я потратила столько времени, стараясь выразить свои мысли, передать свои чувства, убедить других словами, и всё же часто оказывалась в ловушке разочарования, когда люди не понимали меня. Сколько бы слов я ни произносила, как бы ни меняла громкость голоса, это было похоже на разговор со стеной. Или, что ещё хуже, на разговор в пустоту.

Лишь недавно я по-настоящему осознала глубину этого откровения. И, как ни странно, произошло это в полной тишине. Позволь мне объяснить.

Это случилось во время разговора с близким другом. Мы обсуждали важную тему, требующую вдумчивости, эмоционального включения и уязвимости. Я тщательно подготовилась к разговору: собрала мысли, выстроила аргументы, подготовила чёткие доводы. Я говорила с убеждённостью, с энтузиазмом, вкладывая всю силу своих эмоций. Мне хотелось, чтобы он понял вес моих слов, глубину моих мыслей, чувства, стоящие за ними.

Но чем больше я говорила, тем сильнее замечала что-то странное. Его глаза, хотя и были направлены на меня, казались отстранёнными. Он кивал, но выражение лица оставалось пустым. Он не просто отвлекался — казалось, что он слышит меня, но не слышит по-настоящему. Слова будто зависали в воздухе, обрабатывались его разумом, но не доходили до глубинного понимания.

И тогда я сделала то, чего никогда раньше не делала. Я остановилась. Прекратила аргументировать. Сделала вдох. Посмотрела ему в глаза и спросила:

— Как ты думаешь, что я пытаюсь сказать?

Он замолчал надолго, а затем ответил:

— Я слышу тебя, но не уверен, что полностью понимаю, откуда ты исходишь.

Этот момент поразил меня словно удар молнии. Я была так сосредоточена на том, чтобы быть услышанной, что совсем упустила самое главное — убедиться, что мой собеседник действительно понимает суть моего послания. Это было похоже на разговор на разных языках.

Это не просто небольшая ошибка. Это корень множества конфликтов, недоразумений и даже разрушенных отношений. Я вдруг осознала, сколько времени в жизни провела в разочаровании от того, что люди не понимают меня — не потому, что они не умеют общаться, а потому, что они не умеют понимать. И что ещё страшнее, я поняла, что и сама была виновата в этом.

Сколько раз я слышала слова, но не пыталась понять, что стоит за ними? Я слушала, но не осмысливала.

Я вспоминаю бесчисленные моменты, когда мне казалось, что я выражаю свою истину, но в итоге оставалась непонятой. Мне казалось, что если я подберу нужные слова, правильный тон или выражение лица, это поможет преодолеть барьер. Но понимание — это не про слова. Это про связь. Это про способность увидеть мир глазами другого человека, прочувствовать его эмоции, а не просто слышать слова через призму своего восприятия.

И в этом осознании я почувствовала свободу. Мне больше не нужно стремиться к идеальному выражению мыслей. Главное — сделать так, чтобы мой собеседник был по-настоящему вовлечён и присутствовал в разговоре. Не просто слышал меня, но понимал.

И это работает в обе стороны. Мне нужно не просто слушать людей, но пытаться прочувствовать их смысл, улавливать подтекст, эмоции. Ведь я тоже была виновата в том, что перебивала, додумывала за других, полагала, что уже знаю, что они хотят сказать.

Но истинное понимание требует смирения. Требует терпения.

Я долго обдумывала эту мысль. Представляла, насколько глубже и искреннее могли бы быть мои отношения, если бы я начинала каждый разговор с намерением понять, а не просто высказаться. Дело не в громкости слов и не в их количестве. Дело в умении слушать, задавать правильные вопросы, быть открытой к тому, что действительно хочет сказать другой человек.

Существует огромная разница между тем, чтобы слышать и понимать. Общение открывает дверь, но именно понимание её отпирает.

Я осознаю, что все эти годы ошибалась в самом подходе. Общение — это лишь начало. Настоящая магия начинается тогда, когда обе стороны искренне стараются понять друг друга.

Поэтому сегодня я начинаю свой путь с новым намерением. Я больше не просто говорю — я учусь делать так, чтобы меня понимали. И я обещаю быть более внимательной слушательницей — задавать больше вопросов, вникать глубже, стремиться осознать, а не просто услышать.

Дорогой дневник, сегодня я поняла, что самые громкие слова часто оказываются пустыми, если не доходят до сердца слушателя.

А может быть, истина, которую мы все ищем, кроется в тех самых тихих моментах, в паузы между словами, где и рождается настоящее понимание.

День 2

Дорогой дневник,

Странно, сколько веса может нести один момент. Вчера мне казалось, что я стою на пороге осознания чего-то глубоко важного. Сегодня же я чувствую, как почва подо мной сдвигается, словно я ступила на совершенно новую территорию, где правила другие, а воздух кажется холоднее. Я не ожидала этого, не предвидела изменений, которые с этим пришли. Но вот я здесь, пытаюсь все осмыслить, понять, почему теперь все кажется таким другим.

Все началось с чего-то мелкого. По крайней мере, так мне сначала показалось. Это был разговор — нет, скорее, столкновение. Я была на встрече, среди людей, которых знала годами. Все выглядело дружелюбно: обмен любезностями, будто мир был идеален. Но под поверхностью я ощущала что-то странное, неуловимое. И только когда прозвучали пара небрежных комментариев — саркастичных, пренебрежительных реплик в адрес моих решений и чувств — я осознала, насколько многое терпела все эти годы.

Я всегда старалась сохранять мир. Даже когда что-то меня задевало, я глушила свое раздражение, убеждала себя, что все не так уж плохо, и двигалась дальше. Ведь конфликты истощают, а спокойствие ума казалось важнее. Но в тот момент что-то во мне надломилось. Это не было бурным, драматичным взрывом — скорее, тихой, контролируемой реакцией, рожденной глубокой усталостью. Я больше не собиралась терпеть неуважение. Не в этот раз.

Я была так терпелива с людьми — с друзьями, семьей, даже с незнакомцами. Я мирилась с тем, с чем мириться не должна была, оправдывала поведение, которое невозможно оправдать, и в каком-то странном смысле убеждала себя, что это часть понимания и сострадания. Но, стоя там, слушая насмешливые слова, я поняла, что позволяла обращаться с собой так, будто я меньше, чем есть на самом деле. Я позволяла неуважению проникать в мою жизнь под видом «терпимости» и «понимания». И теперь я не могла этого больше терпеть.

Я не повысила голос, не закатила сцену. Я просто ответила — спокойно, но твердо, тем же саркастическим тоном, с той же долей пренебрежения. Я не

сдержалась. Я указала на их поведение, на лицемерие их слов и дала понять, что больше не позволю быть мишенью их бездумных замечаний.

И вот так — динамика изменилась.

Я видела удивление в их глазах — шок оттого, что кто-то наконец-то за себя постоял. Я чувствовала напряжение в комнате. Но больше всего меня поразило изменение в том, как они начали меня воспринимать. Один за другим, люди начали отдаляться. Наступила оглушающая тишина, словно мой ответ разрушил какое-то негласное соглашение о том, как мы все должны себя вести.

В этот момент я осознала нечто болезненное, что давно знала, но не хотела признавать: никто не обращает внимания на твое душевное состояние — пока ты не доходишь до предела. Пока в какой-то момент ты не срываешься, когда давление становится слишком сильным, и ты реагируешь — вдруг ты становишься проблемой. Ты — «плохой человек». Ты — тот, кто ведет себя драматично, неразумно или агрессивно. В тот момент, когда ты перестаешь терпеть неуважение, когда ты перестаешь подставлять другую щеку, ты становишься злодеем в их истории.

Это ирония, которая ранит до глубины души. Я столько времени беспокоилась о чувствах других, тратила столько энергии, стараясь сохранить мир, избегая конфликтов любой ценой. И все же, когда я наконец защищаю свой покой, когда я отстаиваю себя, именно меня начинают считать разрушителем. Лицемерие этого поражает. Почему никто не замечает годы тихих страданий, внутреннего истощения, медленного разрушения твоей личности из-за постоянного неуважения? Они не видят бессонных ночей, моментов сомнений, эмоциональной нагрузки, которая тихо накапливается. Они не замечают боли, накапливаемой от едких комментариев или игнорирования твоих границ. Но как только ты реагируешь, как только перестаешь это терпеть и начинаешь относиться к людям так же, как они к тебе, — ты вдруг становишься злодеем.

Будто мир шокирован твоим самоуважением, твоим отказом быть чьим-то ковриком. И в этом шоке они отворачиваются от тебя. Им не важно, что ты молча страдал месяцами или годами. Им не важно, что твое душевное состояние медленно разрушалось. Нет, их заботит лишь то, что ты наконец сказал: «Хватит».

Как бы ни было больно быть воспринятой как «плохой человек», я понимаю, что эта перемена в восприятии важна. Я научилась ценить себя больше,

устанавливать четкие границы и не позволять другим разрушать мой внутренний покой. Да, сегодня я ответила тем же неуважением, но теперь понимаю, что это был переломный момент. Дело было не в мести или ответном ударе — а в том, чтобы вернуть себе право на уважение.

Я больше не собираюсь жертвовать своим душевным здоровьем ради комфорта других. Пора ставить себя на первое место — не из эгоизма, а ради самосохранения. Я больше не потерплю поведения, которое причиняет мне вред, и если это означает, что кто-то будет считать меня «плохой» или «драматичной» за установленные границы — пусть так. Это небольшая цена за собственное спокойствие.

Я не знаю, куда приведет меня этот путь, но знаю одно: в тот момент, когда я перестала терпеть неуважение, я начала возвращать себе свой голос, свою силу. И это то, что никто не сможет у меня отнять.

День 3

Дорогой дневник,

Странно, но мне кажется, что я только что пришла к такому моменту, когда больше не готова тратить свои силы на людей, которые отказываются видеть то, что прямо перед ними. Так долго я пыталась быть той, кто объясняет, кто открывает глаза, кто помогает людям понять последствия их действий. Я верила, что если я буду говорить достаточно ясно, если скажу правильные слова, люди в конце концов поймут, что они делают неправильно, и изменятся. Но за последние несколько дней я осознала, что не все готовы услышать то, что ты пытаешься им сказать.

И честно говоря, я устала. Я устала пытаться быть тем человеком, который исправляет чужое поведение, пытаюсь заставить их увидеть свои ошибки, когда они даже не хотят их признать. Поэтому я решила остановиться. Я больше не трачу дыхание на определенных людей. Мне трудно это объяснить, но что-то внутри меня щелкнуло сегодня. Я не могу заставить человека измениться, если он даже не понимает, что есть проблема. Это как разговаривать с кирпичной стеной, говорить слова, которые никогда не доходят до другой стороны.

Хотела бы я сказать, что это решение далось мне легко. Но это не так. Я потратила так много времени — слишком много времени — веря, что если я буду стараться больше, если я буду общаться лучше, я смогу помочь им понять. Это было изматывающе, как эмоционально, так и психически. Я вкладывала свою энергию в разговоры, где другой человек не слушал по-настоящему, не слышал меня. Я пыталась объяснить себя снова и снова, предлагая им свою точку зрения, надеясь, что они воспримут это всерьез. Но ничего не менялось. Они извинялись, говорили, что поняли, и потом снова делали то же самое. Словно ничего из того, что я говорила, никогда не имело значения.

Я начала чувствовать себя невидимой, как будто мои слова исчезали в пустоте. И с каждым днем все труднее было убеждать себя, что я поступаю правильно, вступая в эти разговоры. Я поняла, что, в некотором смысле, я сама способствовала их поведению, не устанавливая четкие границы. Я ждала, что они изменятся, что они придут в себя, но этого не происходило. И чем дольше я

ждала, тем более разочарованной становилась, потому что правда становилась яснее с каждым днем: они даже не знали, что есть проблема.

Это осознание не пришло мгновенно. Это не произошло за одну ночь. Но после того, как я подумала о недавних разговорах, о многих моментах, когда я пыталась объяснить себя, только чтобы встретиться с защитной реакцией или равнодушием, я вынуждена была признать это: они не изменятся. Не потому, что им было все равно, но потому, что они не видели ничего плохого в том, что они делают. Это не было злым — нет, совсем нет, — но это было своего рода слепотой, неспособностью или нежеланием признать, какой вред они причиняли своими действиями. И это не моя работа — быть их "проводником" в этот мир осознания.

Я помню один разговор на прошлой неделе. Он запомнился, потому что стал поворотным моментом, когда я поняла, насколько бесполезными стали эти усилия. Мы обсуждали что-то, что беспокоило меня уже несколько месяцев. Это была мелочь, на самом деле, что-то, что легко можно было бы исправить с немного вниманием и уважением. Я уже поднимала этот вопрос, но другой человек не до конца это осознал, и я попробовала снова. Я объяснила свои чувства, стараясь передать, как их поведение влияет на меня. Я была спокойной, уравновешенной, хотя внутри накапливалась раздраженность.

И знаешь, что был их ответ? «Я не понимаю, в чем проблема».

Вот так. Никаких извинений. Никакого признания того, что их поведение могло бы меня ранить. Вместо этого я столкнулась с пренебрежением моими чувствами. И в тот момент что-то внутри меня сломалось. Я поняла, что они меня не слышат — не по-настоящему. Они слышат слова, но не слушают. И еще хуже — они не признают, что вообще есть проблема. Словно мои чувства не имеют значения, словно мой опыт не стоит внимания.

Раньше я бы попыталась объяснить снова. Я бы старалась выразить это по-другому, пыталась убедить их в своей точке зрения. Я бы тратила больше времени на то, чтобы они меня поняли. Но теперь нет. Этот момент стал для меня сигналом. Я увидела это как оно есть: нежелание меняться, нежелание взглянуть на ситуацию с моей точки зрения. И впервые я поняла, что мне больше не нужно себя объяснять.

Я не обязана никому бесконечно объяснять свои границы или чувства. Мне не нужно тратить дыхание на людей, которые не могут видеть то, что прямо перед

ними. Дело не в том, что мне не все равно на них, просто я поняла на своем опыте, что не могу заставить никого расти, развиваться или меняться, если они не готовы это сделать самостоятельно. Они должны сами увидеть проблему, чтобы что-то изменилось. А если они не видят, то я должна защищать свой внутренний покой, уйти, выбрать вкладывать свою энергию в отношения, которые взаимны, где есть уважение и понимание.

Сегодня я начинаю воспринимать это как своего рода освобождение. Я больше не ощущаю себя обремененной постоянной необходимостью быть понятым, быть услышанным людьми, которые не хотят или не могут меня услышать. Я не могу контролировать чужое осознание или рост, и это нормально. Я могу контролировать, как я выбираю реагировать на них. И я выбираю не продолжать общение с теми, кто отказывается признать влияние своих действий на меня.

Кажется, я освобождаюсь от эмоционального груза, о котором даже не подозревала. Это не о том, чтобы закрыться от людей или быть холодной; это о том, чтобы признать, что мое время и энергия имеют ценность. Я больше не хочу тратить свою энергию на людей, которые не готовы к изменениям, которые не видят ценности в развитии. Я хочу инвестировать в отношения, построенные на взаимном уважении, где мои слова встречаются с пониманием и мои границы уважаются.

И вот, я двигаюсь дальше. Сегодня я делаю шаг назад от разговоров, которые меня истощают, от людей, которые отказываются признать, что делают что-то не так. Я больше не трачу на них дыхание. Я выбираю сосредоточиться на себе, на своем росте и на отношениях, которые наполняют меня. Потому что в конечном итоге, это не моя работа — заставлять людей видеть свои недостатки, это моя работа — защищать свой внутренний покой и душевное здоровье.

День 4

Дорогой дневник,

В последние несколько дней я много размышляла о том, как люди воспринимают меня. Чем больше я думаю об этом, тем яснее понимаю, что сколько бы ты ни старался быть хорошим человеком, сколько бы ни отдавал, ты всегда окажешься злодеем в чьей-то истории.

Это горькая пилюля, и все же правда кажется неоспоримой. Есть люди, которые увидят твою доброту как слабость, твоё терпение как согласие на плохое поведение, а твои попытки помочь как вмешательство. Ты можешь вложить душу в что-то, действовать исключительно с хорошими намерениями, и всё равно кто-то найдёт способ изогнуть это в негативное русло. И что меня поражает больше всего, так это то, что, сколько бы ты ни пытался объяснить себя, сколько бы раз ты не сказал: "Я не хотел тебя обидеть", эти восприятия, как правило, невозможно изменить.

Я поняла, что невозможно контролировать, как все тебя видят. Люди всегда будут интерпретировать твои поступки через призму собственных переживаний, предвзятостей и эмоций. И как бы ты ни считал свои намерения хорошими, они не всегда будут восприниматься так. Это расстраивает, да, но в то же время это освобождает. Я так долго старалась убедиться, что все видят меня в самом лучшем свете, пытаюсь сформировать мнение о себе, быть тем человеком, каким, как мне казалось, они хотят меня видеть. Но я научилась, что это невозможная задача. Люди всегда будут судить, всегда будет их собственная версия того, кто ты, независимо от твоей правды.

Я помню одну ситуацию, которая заставила меня прямо столкнуться с этой мыслью. Несколько месяцев назад я поссорилась с близким человеком — с тем, кто, как я думала, достаточно хорошо меня знает, чтобы понять моё сердце. Мы не сошлись по какому-то пустяку, или, по крайней мере, я так это видела. То, что начиналось как небольшое недоразумение, быстро перерастало в нечто большее. Дело было не в самой ссоре, а в том, как мы с ней справились. В разгаре конфликта были сказаны слова — жесткие слова, слова, которых я не имела в виду, но которые вырвались из-за разочарования в ходе спора. Слова, которые я потом пожалела, но к тому времени ущерб был нанесён.

Неделями я пыталась объяснить себя, выйти на контакт, извиниться, исправить ситуацию. Но, что бы я ни говорила, сколько бы раз я не повторяла, что не хотела этого говорить, мне казалось, что этого всегда было недостаточно. Они видели во мне того, кто причинил им боль, того, кто их обидел, и никакие извинения или объяснения не могли изменить это восприятие. Я была злодеем в их истории.

Знаешь что? Думаю, это нормально. Мне потребовалось некоторое время, чтобы смириться с этим, но правда в том, что ты не можешь быть всем для каждого. Сколько бы ты ни старался, сколько бы ни имел чистых намерений, всегда будет кто-то, кто увидит тебя по-другому. Кто-то, кто будет судить тебя, недопонимать или даже осуждать. Ты не можешь это изменить. Ты не можешь заставить людей увидеть тебя так, как ты хочешь.

Долгое время я пыталась бороться с этой реальностью. Я тратила бесчисленные часы, беспокоясь о том, что обо мне подумают, пытаюсь поддерживать этот образ себя, который, как мне казалось, был идеальным. Я боялась быть непонятой, боялась, что меня увидят в плохом свете. Я думала, что если я буду достаточно усердно работать над тем, чтобы быть хорошим человеком, то все будут видеть меня таким. Но правда в том, что сколько бы усилий ты ни вкладывал в то, чтобы быть хорошим, всегда найдётся кто-то, кто найдёт в тебе недостатки. И это жестокая правда.

Но, сидя здесь и размышляя обо всем этом, я осознаю кое-что важное. Я не могу контролировать, как меня видят другие, но я могу контролировать, как я вижу себя. Я могу контролировать свои намерения, свои действия и свои реакции. И вот здесь находится мой покой — не в поисках одобрения со стороны других, не в том, чтобы доказать что-то кому-то, а в том, чтобы знать, кто я, и быть в мире с тем фактом, что я не могу быть идеальной для каждого.

Это не легко. Бывают моменты, когда я все еще чувствую укол осуждения, когда хочу объясниться, оправдать свои поступки, заставить людей увидеть все так, как я это вижу. Но я научилась, что поиск такого одобрения — это бесконечный цикл. Ты всегда будешь бороться в гору, если стремишься, чтобы все видели тебя в определенном свете. Люди будут судить тебя через свою призму, свои переживания, и ты ничего не можешь с этим сделать. И, в каком-то смысле, это освобождает. Потому что как только ты это принимаешь, как только отпускаешь необходимость получать одобрение от всех, ты начинаешь жить для себя.

Я также поняла, что нормально быть злодеем в чьей-то истории. Это не значит, что я плохой человек. Это значит, что в их рассказе я сыграл роль, которая не соответствовала их ожиданиям или потребностям в тот момент. И это не моя вина. Это их восприятие. Я не могу контролировать, как они меня видят, но я могу выбрать не позволять этому определять меня.

Я так много времени тратила на беспокойство о том, как меня воспринимают другие, но теперь я начинаю видеть, что единственное мнение, которое действительно имеет значение, — это моё собственное. Пока я остаюсь верной себе, пока я живу с честностью, это всё, что действительно важно. Люди, которые должны быть в моей жизни, которые понимают меня и ценят меня, увидят меня такой, какая я есть на самом деле. А те, кто не видят? Ну, они будут видеть меня, как им угодно, и с этим мне нужно смириться.

Сегодня я отпускаю потребность, чтобы все видели меня как "хорошего человека". Я освобождаю себя от давления постоянно угождать всем и быть героем в каждой истории. Я буду героем своей собственной истории, и этого достаточно.

День 5

Дорогой дневник,

В последнее время я заметила, что занимаюсь чем-то, чем я не горжусь. Это странно, ведь в глубине души я понимаю, что это нездорово, но все равно продолжаю это делать. Я задаю людям вопросы — вопросы, на которые уже знаю ответы. Дело не в том, что я им не доверяю или мне нужно разъяснение. Я точно знаю правду. Но я все равно спрашиваю.

Почему? Это не про сбор информации. Мне не нужны факты. Нет, это про то, чтобы увидеть, соврут ли мне в лицо. Я хочу понять, будут ли они честны со мной или попытаются скрыть правду, изогнуть её, или вообще соврать. Это как испытание, чтобы проверить, предадут ли они мое доверие или останутся верными реальности.

Это странная потребность, почти как игра. Я задаю им что-то простое, то, что я уже знаю — какой-то маленький факт или деталь из разговора, который мы вели давно. У меня уже есть информация, и я знаю, что это правда. Но я хочу увидеть, как они отреагируют. Скажут ли они правду? Или попытаются скрыть её, twist it, или прямо соврать? Я как бы жду того момента, того промаха, когда они покажут свои настоящие цвета.

Сегодня я снова это сделала. Я спросила кого-то о решении, которое они приняли — что-то, что я уже знала. Я знала правду, и я видела, как человек колеблется, а потом дает ответ, который был не совсем правильным. Это было едва заметно, маленькое отклонение в их словах, но оно было там. Они соврали. Попытались скрыть реальность ситуации, возможно, из-за стыда или чтобы защитить себя от неприятной правды.

Я не отреагировала сразу. Не стала их уличать, не стала устраивать сцену. Вместо этого я просто осталась с этим. Пусть момент прошел. Но внутри я почувствовала что-то. Это не было злостью — нет, это было разочарование. Разочарование в них, конечно, но и в себе. Почему я продолжаю это делать? Почему я ставлю себя в такие ситуации, где тестирую людей, ожидая, что они потерпят неудачу?

Дело не в том, что я не понимаю, почему я это делаю. Меня уже обманывали. Меня предавали, обманывали и ранили те, кому я доверяла. У меня внутри как будто маленькая рана, которая постоянно напоминает мне, что люди могут быть лукавыми. Это проблема доверия, на самом деле. Я хочу доверять, но также хочу убедиться, что меня не обманывают. Я хочу верить в доброту людей, но также хочу знать, сокрут ли они, если им дадут шанс. Это постоянная борьба между желанием верить в лучшее и страхом перед худшим.

Наверное, все сводится к страху. Страху быть обманутой. Страху быть манипулируемой или введенной в заблуждение. И этот страх заставляет меня сомневаться во всем, даже когда я уже знаю правду. Меня так сильно ранили в прошлом, что теперь я чувствую, что должна все перепроверить, убедиться, что меня не используют. Но, делая это, я ставлю себя в положение, где активно ищу ложь. Это как если бы я подставляла людей, чтобы доказать себе, что я не ошибаюсь в них. Это утомительно и нездорово.

Проблема в том, что это не только про них. Это про меня. Я создаю ситуацию, где доверие невозможно, потому что я не даю никому выгоды изначально. Я всегда ищу подвох, всегда жду момента, когда кто-то меня подведет. И, делая это, я закрываю себя от настоящих отношений с людьми. Как я могу построить искренние отношения, если всегда сомневаюсь в мотивах каждого?

Мне нужно это прекратить. Мне нужно перестать задавать вопросы, на которые я уже знаю ответы. Мне нужно перестать проверять людей, потому что, делая это, я не позволяю себе быть открытой. Я не даю людям шанс проявить себя честно. И в процессе этого я не даю себе покоя, который приходит с истинным доверием к другим. Доверие не что-то, что можно тестировать — это что-то, что нужно давать свободно, не ожидая предательства на каждом шагу.

Но это трудно. Так трудно. Шрамы из прошлого до сих пор свежи. Те моменты, когда меня ранили, обманывали или манипулировали — они остаются со мной. Они создают стену между мной и людьми, с которыми я общаюсь. И эта стена, какой бы высокой она ни была, — это я построила. Я воздвигла её, чтобы защитить себя от боли разочарования. Но теперь я понимаю, что, удерживая этот страх, постоянно ожидая, что люди будут мне лгать, я только причиняю себе больше вреда. Я раню себя и отталкиваю людей, не осознавая этого.

Правда в том, что мне нужно исцеление. Мне нужно отпустить эту потребность проверять людей, чтобы убедиться, что они заслуживают доверия, прежде чем дать им шанс. Мне нужно позволить себе поверить, что некоторые люди

действительно хорошие, что не все хотят меня обмануть. А если кто-то все-таки солжет, ну, это их проблема, не моя. Я не могу продолжать носить груз чужих ошибок, чужой нечестности. Мне нужно отпустить это бремя.

Это долгий путь вперед, но я начинаю видеть выход. Мне нужно перестать жить в состоянии постоянной настороженности, всегда ожидая, что кто-то докажет мне, что я ошибаюсь. Мне нужно доверять, не потому что я думаю, что люди идеальны, а потому что я верю, что я заслуживаю отношений, основанных на честности и открытости.

С этого момента я постараюсь отпустить эту потребность проверять людей, задавать вопросы только чтобы увидеть, соврут ли они. Я не буду держаться за страх предательства. Я буду давать людям шанс показать, кто они на самом деле, вместо того чтобы ждать, что они меня разочаруют. И, делая это, я надеюсь, что смогу начать строить что-то лучшее, что-то более доверительное, для себя и для людей в моей жизни.

День 6

Дорогой дневник,

Забавно, как мы идем по жизни, занимаясь своими делами, будучи уверенными, что все остальные такие же, как мы. Мы видим людей вокруг — друзей, семью, коллег — и предполагаем, что они в порядке. Мы думаем, что они счастливы или хотя бы нормально функционируют. Мы предполагаем, что каждый держит все под контролем так, как мы пытаемся.

Но правда в том, что никто на самом деле не знает, сколько боли скрывают другие. Это как будто мы все мастерски прячем свою боль за маской. Мы можем улыбаться, смеяться, вступать в разговоры, но под всем этим есть что-то глубоко внутри, что остается невидимым. Это сердечная боль. Это груз. Эти невидимые битвы, которые мы ведем каждый день.

Я много думаю об этом сейчас. О том, сколько раз я проходила мимо кого-то, сидела рядом с ними или даже разговаривала с ними, не имея ни малейшего представления, что они на самом деле переживают. Мы все ходим по миру, неся какой-то груз — боль, печаль, страх — и держим его при себе, не потому что хотим, а потому что чувствуем, что никто нас не поймет.

Легко забыть или упустить из виду, что у каждого есть своя история. Мы так сосредоточены на своих собственных жизнях, своих трудностях, победах, что забываем, что другие люди проходят через свои версии тех же самых вещей. Мы забываем, что, как и мы, у них бывают моменты, когда они чувствуют, что тонут, когда они полностью теряются, когда они задумываются, смогут ли они справиться.

Я помню, как несколько недель назад я сидела в кафе, занимаясь своими делами, когда напротив меня села женщина. Она была примерно моего возраста и казалась... нормальной. У нее была теплая улыбка, мягкий смех, и она болтала с подругой, как и все остальные. Я не придавала этому значения. Она была просто еще одним лицом в толпе.

Но потом, когда я собиралась уходить, я подслушала, как она сказала что-то, что заставило меня остановиться. Она упомянула, что только что потеряла свою