

Дом

Хочешь понять себя — начни со своего дома. Дом есть отражение тебя.

На всё смотри. На отделку. На район. На метраж. На то, дом это или квартира. В собственности или съёмная. Какая она внутри — тёмная или светлая, просторная или тесная, высокие потолки или давят. Всё это говорит о тебе. Всё это — текст, который можно читать.

Но фундамент начинается не с обоев. Фундамент начинается с документов. На чьё имя. Кто прописан. Кто платит. Кто несёт ответственность — и несёт ли вообще. На чём стоит этот дом юридически — вот где правда.

Дом — это слепок того, как ты существуешь в мире. Кому себя отдаёшь. Кого держишь на себе. Где твоя энергия утекает — и куда течёт вообще.

Я поняла это не из книги. Я поняла это, когда однажды выписала на бумагу всё, что числится на мне — и увидела чужие жизни. Мамину. Папину. Бывшего мужа. Людей,

которым я давно ничего не должна. А они — на мне. В документах. В моей энергии. В моих деньгах.

И я впервые задала себе честный вопрос: если убрать со своего имени всё, что мне не принадлежит, — что останется? И где в этом списке я сама?

¹ Это первый момент, когда родовая программа перестаёт быть невидимой. Пока я была *внутри* неё, дом на моё имя казался «нормой» — «ну так получилось». Выписать на бумагу — это и есть выход из слияния. В системной работе Хеллингера это называется «посмотреть со стороны порядка»: пока ты внутри роли, роли нет — есть жизнь. Как только ты видишь роль, ты уже не полностью в ней.

Начало. Макеевка, Холмогорская, 4, квартира 16

Где положить начало моего пути на земле?

Я родилась в городе Макеевка. Улица Холмогорская, дом четыре, квартира шестнадцать. Это была первая точка на карте моей жизни. Мой старт.

Трёхкомнатная квартира. Досталась маме от её бабушки — две комнаты. Потом мама выкупила соседнюю комнату у

бабы Клавы. Собирала по кусочкам. Расширяла пространство. Это важная деталь: мама не въезжала в готовое — мама *собирала*. По комнате. По метру. По человеку, которого нужно уговорить, оформить, отпустить.

Шестнадцать. В нумерологии это Башня — Аркан разрушения всего выстроенного. Когда то, что казалось стенами, обрушивается, чтобы обнажить фундамент. Я не знала этого в детстве. Я просто там жила.

Когда мама создавала семью — папа пришёл жить к ней. В её две комнаты, в её квартиру. Не она к нему — он к ней. На её территорию.

Казалось бы — сила. Женщина в своих стенах, мужчина — в гостях у её жизни. Но именно в этих двух комнатах он её бил. В её пространстве. В её доме. Она держала стены — но не держала себя внутри этих стен.

Это первое, что я хочу, чтобы ты услышал: стены ничего не решают. Можно быть хозяйкой квартиры и заложницей в ней одновременно. Можно владеть домом юридически и не принадлежать себе в нём ни на секунду.

Видеть, как папа избивает маму, — было для меня нормой. Видеть, как мама лежит на полу в крови, — было для меня нормой. Видеть, как приезжает скорая, — было

для меня нормой. Слышать сирену во дворе и знать, что это к нам, — было для меня нормой.

И ещё одна сцена, которая во мне до сих пор живёт телом, а не картинкой. Мы — босые, в ночнушках, зимой, в мороз — выбегаем из квартиры и бежим к бабушке. Снег под ногами, дыхание срывается, где-то сзади папа, впереди темнота двора и единственный ориентир — бабушкин дом. Не помню, сколько мне было лет. Тело помнит. Ступни помнят. Холод помнит.

Это была норма. Фон. То, что просто *есть* — как обои, как кран на кухне, как запах борща. Ребёнок не знает, что такое «ненормально», пока ему не покажут другое. А мне не показали.

И вот здесь я хочу, чтобы ты остановился вместе со мной. Потому что у многих людей, которые это сейчас читают, было что-то похожее. Не обязательно избиение. Не обязательно ночнушки и мороз. Но *что-то*, что было для них нормой в детстве, а сейчас, когда они про это рассказывают взрослым словами, — взрослые молчат и не знают, что сказать. Если ты узнал себя — ты не один. И то, что ты выжил, — уже само по себе действие, за которое с тебя род в долгу, а не наоборот.

Мама тогда не знала слов «родовые программы». Она не читала Хеллингера, не знала про порядки любви, про то, что насилие в роду — это всегда про непрожитое предками. Но она уже это проживала. Телом. Лицом. Полом под щекой.

И я — рядом. Наблюдала. Впитывала.

А потом мы уехали. Мне было двенадцать. Из Макеевки — в Москву. Квартира осталась.

Но квартира — это не только стены. Это коммуналка. Долги. Электричество, которое отключили. Ремонт, который разваливался. Документы, которые нужно было решать.

И знаешь, кто этим занялся? Я. Самая младшая в семье. Сестра — старше на двенадцать лет. Брат — на шесть. Но вернулась, закрывала долги, ремонтировала, решала вопросы с электричеством, приводила квартиру в чувства — я. Не потому что кто-то сказал «Таня, ты должна». А потому что я посмотрела вокруг — и увидела, что никто другой это не делает.

Потом я приводила эту квартиру в порядок, чтобы продать. И занималась продажей. Когда продали — деньги поделили между всеми, кто был прописан. Включая детей сестры.

Внутри меня было несогласие. Тихое, глухое, не имеющее голоса. Я не смогла его сказать вслух. Я промолчала — как молчала всегда, когда дело касалось семьи. Потому что «хорошая дочь не спорит». Потому что «ну так получилось». Потому что мне было проще проглотить, чем рисковать отношениями.

Запомни этот момент. Он будет повторяться дальше — в разных формах, с разными квартирами, с разными людьми. Но механизм один: я — младшая, я — несу, я — молчу.

² Два механизма сразу. Первый — то, что Алис Миллер называла «первичной нормой»: ребёнок не может оценить родительскую реальность как ненормальную, потому что у него нет другой точки отсчёта. То, что он видит в первые годы, становится внутренним определением «мира». Второй — то, о чём писал Марк Волинн: травма, которую мать проживает рядом с ребёнком (особенно в первые пять лет), не нуждается в словах, чтобы передаться. Ребёнок впитывает её телом. Это подтверждено исследованиями эпигенетики Рэйчел Иегуды: стрессовый опыт матери меняет экспрессию генов у детей, в том числе в системах, отвечающих за страх и ответственность. Я не «помню» насилие как событие. Я несу его как настройку.

Ребёнок, который не был ребёнком

Я не была беззаботным ребёнком. Не была беззаботным подростком.

Пока другие дети просто жили — у меня внутри всегда было что-то тяжёлое. Ощущение ответственности, которое никуда не девалось. Не потому что кто-то сказал: Таня, ты должна. А потому что я смотрела вокруг — и видела, что никто другой это не несёт. И брала.

Это не было осознанным выбором. Это было что-то вроде внутреннего «ну надо». И я несла.

Лёгкости не было. Беззаботности не было. Я была серьёзной — не про себя, а про род. Про ответственность. Про то, что если не я, то кто.

И внутри уже тогда жило ощущение, которое потом определит всю мою взрослую жизнь: **они сами не справятся**. Мама не справится. Папа не справится. Сестра не справится. Брат не справится. Кто-то из них сделает неверный шаг, во что-то встрянет, кому-то поверит — и надо, чтобы рядом был кто-то, кто видит дальше. Кто-то побольше. Кто-то, кто успеет подстраховать.

Ребёнок не думает этими словами. Ребёнок просто чувствует: *мне нельзя расслабиться*. Расслабится один — всё рухнет. И я не расслаблялась. Ни в семь лет. Ни в

двенадцать. Ни в двадцать. Я до сих пор учусь.

А теперь самое неудобное. Это ощущение «они не справятся без меня» — оно только называется заботой. На самом деле оно делает ровно одно: ставит тебя *выше* тех, кого ты любишь. Мысленно. Внутренне. Беззвучно. Ты их не уважаешь как взрослых, способных людей. Ты к ним относишься как к тем, кого надо страховать. И у любви в этой позиции очень мало места — потому что над равным ты не можешь возвышаться. Только над тем, кого ты предварительно уменьшил.

Я не знала этого в детстве. Я просто так жила. Но именно этот узор потом лёг в основу каждого дома, каждого документа, каждой истории, которую я сейчас буду рассказывать.

Это и есть родовая программа в чистом виде. Она не объявляет себя вслух. Она не приходит и не говорит: «здравствуй, я твоя миссия». Она просто живёт внутри — и ты живёшь по ней. Не выбирая.

Её нельзя «решить не нести». Потому что она не лежит в голове. Она лежит глубже — в том месте, откуда ты ещё не научился смотреть.

³ Берт Хеллингер называл это нарушением порядков любви. В здоровой семейной системе старшие несут младших, а не наоборот. Родители — детей. Дети — только себя. Когда ребёнок начинает «нести» родителей или род (эмоционально, финансово, символически), система выворачивается. Хеллингер называл это «парентификацией» и считал одним из самых тяжёлых искажений в роду — потому что ребёнок берёт на себя то, что по размеру больше него, и потом всю жизнь не понимает, почему ему тяжело «просто жить». Когда ты читаешь эти строки и узнаёшь в них себя — это не совпадение. Это значит, что в твоём роду тоже был момент, когда кто-то из детей взял чужой вес. Возможно, ты.

Дом в Кадоме. Мамин — но на моём имени

Мне было около двадцати. Я уже работала, уже зарабатывала. Мама пришла ко мне на работу и сказала: Таня, мне нужны деньги. Не просто деньги — много денег. Я хочу купить дом.

Я дала.

Между «сказала» и «дала» — не было паузы. Не было вопроса *зачем мне давать, если это её дом*. Не было внутреннего «а что я получу». Было только одно движение: мама попросила — значит, я даю. Как рука идёт к раскалённой кастрюле, когда кто-то кричит «держи».

Мама купила дом в Кадоме. На моё имя. Это был 2002 год — тот самый год, когда на мне уже висела квартира в Макеевке. Два объекта недвижимости на двадцатилетнюю девчонку, которой не принадлежало ни одно из них по сути — только по документам.

Она жила в этом доме больше двадцати лет. Он принадлежал ей по факту — и мне по документам. Я была официальным владельцем жилья, в котором не жила, которое не выбирала, о котором заботилась на расстоянии — деньгами, вниманием, юридической ответственностью.

И здесь я хочу остановиться и сказать честно. Иногда во мне поднималась жадность. Не та жадность, которая про вещи. А та, которая про удержание. А вдруг мама переоформит на сестру? На внуков? А вдруг уйдёт, и у меня не останется *никакой точки соприкосновения*?

Я замечала это в себе — и держала документы на себе. Снаружи это выглядело как забота. Внутри это был способ не дать маме уйти. Потому что пока я — владелец её дома, у нас есть нить. Юридическая. Непрерывная. Мама никуда не денется — потому что её крыша у меня в кармане.

А ещё внутри было другое. И это, пожалуй, сказать честнее всего труднее.

Внутри было ощущение, что **мама сама не справится**. Что её обманут. Что оформит на чужого человека и останется ни с чем. Что если я отпущу документы — она где-то оступится, кому-то поверит, что-то подпишет, не подумав, и потеряет крышу над головой. Что я большая — а она маленькая. Что я умею — а она нет. Что я вижу — а она смотрит и не видит.

И вот это — вот это вообще не про заботу. Это про то, что я поставила маму ниже себя. Не вслух. Даже не в мыслях — в мыслях я всегда её уважала. А внутри, в той немой части, где принимаются решения без слов, — я её *снизила*. Сделала ребёнком. Чтобы мне было чем заниматься рядом с ней. Чтобы у меня была роль. Чтобы я была нужна.

Потому что если мама справляется сама — кто я тогда? Если её не надо защищать от обмана, если её не надо держать, если её не надо страховать своими документами — что остаётся между нами? Просто дочь и мать. Без подвига. Без спасения. Без позиции сверху.

И это оказалось невыносимо. Не для неё — для меня.

Я не могла выдержать отношения, в которых я просто дочь. Мне нужна была роль побольше. Держательницы. Страховщика. Старшей, которая видит дальше и знает

лучше. И я эту роль себе выдала сама — а в счёт оплаты выдала маме статус «той, кто не справится без меня».

Это одна из самых неудобных правд, которые я скажу в этой книге: контроль часто маскируется под ответственность. И почти всегда — под любовь. А под контролем почти всегда лежит ещё одна, более тихая вещь — **снижение другого**. Потому что чтобы кого-то держать, надо сначала мысленно сделать его меньше себя. Иначе держать нечего.

Если ты сейчас читаешь это про маму, про мужа, про ребёнка, про подругу, про сестру — и где-то внутри тихо ёкнуло «ой» — не отворачивайся от этого «ой». Это как раз та правда, с которой начинается работа. Пока ты говоришь «я забочусь», ты ничего не можешь изменить. Как только ты говоришь «я держу сверху, потому что боюсь быть ниже», — у тебя впервые появляется выбор.

Младшая дочь несла на себе мать. По правилам рода — не должно так быть. Старшая держит младших, родители держат детей. Но у нас всё было перевёрнуто. И я несла. Потому что больше некому было. Потому что я умела. Потому что однажды, в каком-то неосознанном возрасте, я решила: если я не удержу, род развалится.

⁴ Три программы в одном узле. Первая — *парентификация* (Хеллингер): младший становится родителем для своего родителя. В системе это всегда тяжёлый симптом — и всегда признак, что кто-то в предыдущих поколениях не встал на своё место. Вторая — *контроль через ответственность*. Юнг называл это теневым полюсом архетипа Опекуна: под видом «я забочусь» живёт «я не могу отпустить». Это не злой умысел. Это защитный механизм: пока я держу — мне не страшно, что потеряю. Третья — *жадность как родовая черта*. Я её наблюдала в себе честно, без украшений, и впервые назвала своим именем. Назвать — это половина выхода. Пока ты называешь это «забота», ты не можешь с этим ничего сделать. Как только ты говоришь «жадность» — появляется выбор.

Я долго не понимала, откуда во мне это «если не я — то никто». Почему именно мне. Почему именно так рано. Ответ пришёл позже — и пришёл не из книги.

В 2018 году через ченнелинг я получила послание о своём роде. Я не буду уговаривать тебя верить в ченнелинг. Я буду честна: я услышала то, что услышала, и оно сложилось для меня в цельную картину — впервые за много лет. Передаю как есть.

Послание было о том, что я **сама вызвалась** прийти в этот род. Не «попала», не «не повезло», не «карма» — а выбрала. Вызвалась пройти через его самые сложные

сценарии, чтобы своим путём, своим очищением, своим прохождением вывести род из того, в чём он застрял. Что у меня нет земной кармы — я пришла на эту планету впервые. Именно поэтому мне будет «легко» (в кавычках, потому что легко тут — очень странное слово) переступить через родовые программы и идти дальше: у меня нет старых земных привязок, которые бы меня держали внутри этих программ так же, как они держали мою маму, бабушку, прабабушку.

И ещё одно, что я услышала тогда и что перевернуло во мне понимание материнства. Что я вызвалась привести на землю души, у которых будет **связь с родом и сила рода** — **но которые будут свободны от родовых программ**. Что мои дети — это та самая точка, где древняя линия продолжается как ресурс, но прекращается как приговор. Это звучит большими словами. Но именно так я это услышала тогда. И именно так я это понимаю сейчас, глядя на своих детей.

Если ты не готов принимать такое знание — пропусти этот абзац, глава от этого не развалится. Но я не имею права его не записать. Потому что для меня это был момент, когда я впервые поняла, **за что** я несу. Не «просто так получилось». А потому что это мой выбор. И как только ты

понимаешь, что у тяжести есть смысл, — тяжесть перестаёт быть жертвой и становится задачей. А задачу можно закончить. Жертву — нет.

И вот здесь я хочу остановиться и сказать честно ещё одну вещь. До 2018 года, до этого послания, — я долго думала, что всё это моя **карма**. Что я родилась и «отрабатываю». Что где-то в прошлой жизни что-то натворила — и теперь плачу. И эта мысль давила на меня как камень. Потому что у кармы нет выхода: ты не помнишь, за что, но ты должен, и всё.

И вот в тот момент, когда я услышала «у тебя нет земной кармы, ты пришла сюда впервые» — с меня упал именно этот камень. Не тяжесть пропала — тяжесть осталась. Но из неё ушло **наказание**. А это совершенно другая энергия. Можно нести задачу, зная, что ты её *выбрала*. Нельзя нести наказание, не зная, *за что*. Первое делает тебя автором. Второе — вечной жертвой.

Если ты сейчас внутри себя живёшь с формулой «это моя карма, мне положено страдать» — остановись на этой странице. Мне неважно, веришь ли ты в карму или нет. Мне важно, чтобы ты услышал: **если твоя нынешняя версия жизни объясняется формулой, в которой у тебя нет выхода, — это не правда. Это программа объяснения,**

встроенная поверх программы страдания. Сама карма, может, и существует. Но не в том виде, в котором её используют, чтобы уговорить тебя не сопротивляться.

⁵ Тут важный сдвиг в регистре — от системных фреймворков (Хеллингер, Миллер, Волинн) к прямому внутреннему знанию. Я не прошу тебя принимать один в ущерб другому. Я показываю, что они говорят об одном и том же на разных языках. Хеллингер описывает, как «души рода» ищут того, кто возьмёт на себя непрожитое — и описывает это в терминах поля, порядка и принадлежности. Ченнелинговое послание описывает то же самое в терминах добровольного прихода. Форма разная — смысл один: **кто-то должен однажды это понести осознанно, чтобы оно перестало передаваться автоматически.** И я тот, кто взялся. Не потому что я особенная. А потому что кто-то должен был. И я сказала «да» — ещё до того, как родилась.

Коренные зубы. Когда программа застывает

И была ещё одна вещь, которую я поняла — не через книгу, а через ощущение. Телесное, ясное, такое, которое не перепутаешь.

Я поняла, что родовые программы встраиваются в жизнь ребёнка **через коренные зубы.** Что пока у ребёнка молочные зубы — дверь ещё открыта. Что есть окно, в

котором бабушкины и дедушкины программы ещё не вросли в него насмерть, их ещё можно осознанно перезашить — не в ребёнке, а в себе, рядом с ним. И что ребёнок, находясь рядом со взрослым, который в этот момент делает внутреннюю работу, — тоже освобождается. Не через объяснения. Через поле.

Когда выпадает молочный зуб и вырастает коренной — окно закрывается. Программа, которая до этого ещё «гостила», становится жилищей. Не навсегда — но гораздо тяжелее.

Я получила это как внутреннее знание, без ссылок. И потом, много позже, я узнала — что почти сто лет назад об этом уже говорили. Другими словами. В другой традиции. Но об этом же.

Рудольф Штайнер, основатель антропософии и того, что сейчас называется Вальдорфской педагогикой, учил, что **первые семь лет жизни ребёнок полностью строит своё физическое тело по модели, унаследованной от предков.** Он буквально так и говорил: «по унаследованному образцу». А затем, со сменой зубов — примерно в семь лет — происходит то, что Штайнер называл «рождением эфирного тела». До этого момента эфирные силы ребёнка заняты тем, что строят тело по наследственной модели.

После смены зубов эти силы **освобождаются** от модели предков — и становятся доступны ребёнку как его собственные. Именно на этом наблюдении построена вся Вальдорфская школа: до семи лет учить нельзя, потому что ребёнок ещё занят главной работой — *отстройкой себя от наследственного шаблона*.

Прочитай это ещё раз. Первые семь лет — тело строится по родовой модели. Смена зубов — освобождение от этой модели. Сто лет назад. Другой язык. Но то же самое, что я услышала телом.

Я не беру это как подтверждение того, что я «правильно почувствовала». Я беру это как факт того, что это знание существует в разных местах и приходит к разным людям — потому что оно *есть*. А у кого какой язык — это вопрос канала, не вопрос правды.

Если у тебя сейчас ребёнок до семи лет — у тебя есть окно. Самое важное окно твоей материнской жизни. Не окно «воспитать правильно». Окно **отстроить себя рядом с ним**. Всё, что ты успеешь в себе перепрожить, пока у него молочные зубы, — в него не войдёт. Не потому что ты его защитила. А потому что поле, в котором он растёт, уже другое.

И если у тебя ребёнок уже старше — не паникуй. Ничего не закрыто окончательно. Просто работа становится другой. Уже не «не дать войти», а «помочь выйти». Это длиннее — но тоже делается.

Путь наоборот. Из взрослой — в ребёнка

И с маминым домом тоже — возможность вернуть его ей пришла не тогда, когда я «решила отпустить». Она пришла тогда, когда я перестала внутри делать маму маленькой. Это был долгий процесс. Он шёл параллельно с моей работой на Бали, с моим возвращением к себе, с тем, как я одну за другой снимала с себя роли «спасательницы» в роду. Я не могла вернуть маме дом, пока внутри продолжала думать «она не справится без меня». Потому что пока я так думала, я и не могла выпустить документы из рук — тело само их держало, без моего ведома.

Мне пришлось пройти очень странный и очень тяжёлый путь. Обычно взрослеют наоборот: из ребёнка — во взрослого. Я выросла **обратно**. Из взрослой — в ребёнка. Потому что моя «взрослая» позиция в семье была ложной. Я была не взрослой. Я была девочкой, назначенной на

должность матери своей матери. И чтобы стать настоящей взрослой, мне нужно было сначала разрешить себе снова быть ребёнком. Тем самым ребёнком, которому было больно. Которому было страшно. У которого были претензии. У которого была правда, которую он прятал от мамы все эти годы, чтобы маму спасти.

Я никогда не говорила маме правду. Я её от этой правды **спасала**. Потому что видела, как ей и без меня плохо, — и внутри был закон: не добавлять. Не догружать. Молчать. Проглатывать. Улыбаться, если спросит. И я молчала десятилетиями.

Открывалось это не сразу. Это шло слоями — и каждый слой давался мне годами работы.

Сначала я позволила себе рассказать про старшего брата. О том, как он меня избивал в детстве. Как издевался. Как я ходила вся в синяках — и **прятала синяки на теле**, чтобы мама не увидела. Ребёнок, который прячет синяки от матери, — это не ребёнок в безопасности. Это ребёнок, который уже назначил себя маминым защитником от собственной боли. В пять, в семь, в десять лет. Задолго до всякой работы над собой.

Потом я позволила себе рассказать про сестру. Это другая история, и я её здесь разворачивать не буду. Но каждый следующий слой давался легче и одновременно страшнее — легче, потому что уже был протоптан первый, а страшнее, потому что под первым лежал следующий, а под следующим — ещё.

В 2021 году я наконец сказала маме самое тяжёлое из того, что я несла с детства. Что её младший брат — мой родной дядя — **растлил меня, когда мне было пять лет.** Что я знала это всю свою сознательную жизнь. Что я молчала не потому, что забыла, и не потому, что «не поняла» — а потому что боялась, что мама не вынесет. Я, пятилетняя, уже тогда оценивала мамино состояние и принимала решение: молчать. Потому что она в своей жизни и так на полу. Потому что ей и без моей правды — как. Потому что если я скажу — я её сломаю.

Прочитай это ещё раз медленно. **Пятилетний ребёнок, подвергшийся насилию, молчит, потому что заботится о маме.** Это и есть родовая программа в её чистейшем, самом страшном виде. В пять лет я уже не была ребёнком. В пять лет я уже была матерью своей матери — потому что оценивала, что она может вынести, и подстраивала под это свою правду.

Злость. Которую нельзя было признать

Но даже это оказалось не самым трудным. Самым трудным было признать одну вещь, которую я не могла признать даже самой себе очень долго: **я злилась на маму**.

Злилась. На маму, которую любила. На маму, которую жалела. На маму, которую всю жизнь держала.

Злилась за то, что она всё это допустила. Что она не встала на мою сторону. Что она не защитила меня — ни от брата, ни от дяди, ни от того мужчины, который появился в её жизни позже и который тоже лез ко мне с поцелуями, когда мне было **десять лет**. Десять. Я уже помнила достаточно, чтобы понимать, что происходит. И я снова молчала. Снова спасала маму от маминой жизни. Снова решала за неё, что она может выдержать, а что нет.

Признать эту злость было как признать измену. Потому что в моей внутренней формуле «хорошая дочь на маму не злится». А я — хорошая дочь. Я — та, которая держит. А держательница не злится. Держательница понимает. Оправдывает. Жалеет. Продолжает нести.

И пока я не разрешила себе злость, — я не могла её выпустить. Всё остальное в моей жизни двигалось, а этот узел стоял намертво. Потому что **нельзя отпустить того, на кого ты не разрешил себе злиться**. Злость — это не противоположность любви. Это один из её каналов. Перекрытая злость — это перекрытая любовь. Перекрытая любовь — это та самая конфигурация, в которой ты держишь чужое на своём имени, потому что другого способа быть рядом у тебя не осталось.

Лето 2025. Точка, в которой я умерла и родилась

Переломная точка случилась летом 2025 года. И я скажу без полутонов: **я практически умерла и родилась заново**.

Когда я начала признавать эту злость — мне в какой-то момент стало казаться, что я признаю не только свою. Что через меня идёт злость *всего моего женского рода*. Всех маминых молчаний. Всех бабушкиных проглатываний. Всех прабабушкиных «так надо, терпи». Всей той безымянной, непрожитой, подавленной ярости, которая копилась в женщинах нашего рода десятилетиями — и не имела

выхода, потому что выхода не было. И которая теперь вышла — через меня.

И я поняла ещё одну вещь, про которую до сих пор не могу говорить спокойно. Что точка **ненависти к женщинам**, которая живёт во многих из нас — не важно, осознаём мы её или нет, — она идёт через мать. Всегда через мать. Потому что первая женщина, на которую мы не могли позволить себе злиться, — это мать. И вся непризнанная злость на неё потом растекается на всех остальных женщин мира. На подруг. На коллег. На соперниц. На незнакомок в очереди. Мы думаем, что это про них. Это всегда про маму.

Я наконец сказала это вслух. Не в голове, не в терапии, не в дневнике — **вслух**. «Как ты могла со мной такое допустить?»

Эта фраза стоила мне тела.

Меня увезла скорая. Я лежала на полу в ванной — голова разлеталась на миллион осколков. Меня рвало, и одновременно был понос. Меня чистило по всем каналам одновременно. Всё, что я держала в себе годами — десятилетиями — род выходил из меня через всё, чем можно выйти. Это был ад. Не метафорический. Физический.

Буквальный.

Я не романтизирую это. Я не скажу тебе «это было красиво» или «это было очищение». Это было страшно. Я думала, что не выживу. В какой-то момент я почти приняла это — ну ладно, если так, значит так. И именно в этот момент, когда я отпустила и приняла, — начало отпускать меня. Тело перестало биться. Осколки собрались обратно. Я выжила.

Но женщина, которая встала с того пола, была не та, что легла. Та, старая — умерла. На полу в ванной. Вместе со всей злостью рода, которая через неё вышла. Новая — только училась ходить.

И вот **только после этого** мама и я смогли начать путь к переоформлению дома в Кадоме. Не раньше. Не одной только «решимостью». Не «силой воли». А после того, как я буквально **вылила** из себя десятилетия невыпущенной женской ярости — и обнаружила, что я всё ещё люблю маму. Что злость не убила любовь. Что под злостью была любовь, которую я не могла дойти, пока не прошла через злость.

Это — тот самый путь наоборот. Чтобы стать взрослой матери, мне пришлось сначала разрешить себе быть

ребёнком, который имеет право злиться. А чтобы разрешить себе эту злость, мне пришлось почти умереть. Потому что тело хранило её так плотно, что выпустить можно было только через распад.

⁶ Тут пересекаются сразу несколько вещей. Первое — *парентификация наоборот*. Алис Миллер в «Драме одарённого ребёнка» описывала детей, которые в раннем возрасте научились защищать мать от собственной боли. Она называла это «одарённостью», потому что такой ребёнок развивает сверхчувствительность к состоянию другого — но платит за это своим правом быть ребёнком. Второе — *отложенное высвобождение травмы*. Бессел ван дер Колк в книге «Тело помнит всё» показал десятками историй: травматическая память живёт в теле, а не в голове. И когда она наконец выходит — она выходит телесно. Третье — *передача через женскую линию*. Марк Волинн описывал, как непрожитая ярость женщин рода накапливается и ждёт носительницу, готовую её выпустить. Четвёртое: **пока ярость не вышла, дом не мог переоформиться**. Потому что дом — это не документы. Дом — это узел, в котором была зашита роль. Как только ярость прошла через тело — узел раскрылся.

И мама тоже была не готова. Пока я снимала с себя роль «старшей матери», мама снимала с себя роль «той, за кого всё держат». Это двусторонняя работа. Один человек не может в одиночку отпустить отношения, в которых было сцеплено двое. Мы обе должны были дойти каждая до своей

внутренней готовности.

И мы дошли. Одновременно. Не потому что договорились словами — а потому что внутри обеих нас что-то встало на место.

Сегодня — Страстная Пятница, 10 апреля 2026 года. День, в который, по христианской традиции, отдают то, что должно умереть, чтобы могло воскреснуть. Я пишу эти строки — и в этот самый день нам пришло уведомление: мы с мамой записаны на приём в посольство, чтобы завершить переоформление дома в Кадоме обратно на неё.

Я специально не подгоняла это под дату. Дата подогнала себя сама. И это — тоже один из законов, про которые эта книга: *когда ты внутри заканчиваешь нести — реальность начинает двигаться в такт.*

Почти двадцать лет я держала мамин дом на своём имени. Сегодня, в день, когда традиция говорит «отпусти», — я наконец отпускаю.

Папина квартира. Назначили держателем

Есть такая традиция — считается, что для того, чтобы у дочки в жизни всё сложилось хорошо, папа должен подарить ей кольцо. Золотое, серебряное — неважно. Важен жест. Символ. Отцовское благословение через вещь, которая остаётся с ней навсегда.

Я узнала об этом на тренинге. Тренер сказала: если ваш папа вам не дарил кольцо — попросите. Это важно.

Я попросила.

Папа не подарил мне кольцо. Он переписал на меня квартиру.

Звучит как щедрость. Но это была не щедрость — это была передача груза. Его сестра сказала ему: ты пьёшь, тебе доверять нельзя, переформи на Таню. Она не продаст. Не отдаст. Не выгонит. Она удержит.

Меня не спросили. Меня назначили **держателем**. Не хранителем — именно держателем. Потому что хранитель бережёт. А держатель — не даёт упасть. Я стала опекуном папы и ответственным лицом за его крышу над головой, чтобы у него, не дай бог, не случилось так, что ему негде жить.

И самое интересное — я согласилась без слов. Без возражения. Внутри не было «а почему я?». Внутри было узнавание: *ну да, конечно я. Потому что папа сам не справится. Он выпьет и подпишет. Его обманут. Он кому-то поверит. А я — не поверю. Я удержу.*

Узнаёшь ход? Он тот же самый, что и с мамой. Другой человек, другая квартира, другой город — а механизм один в один. **Он сам не справится. Я большая — он маленький. Я вижу — он нет.** И пока я это думаю, я нахожусь над собственным отцом. Я — выше. Он — ниже. У любви в этой конфигурации тоже почти нет места.

«Таня не денется никуда». Прочитай эту фразу ещё раз. Её сказали не про дом. Её сказали про меня. Это формула, в которой обо мне думали всю мою жизнь — и мама, и папа, и тётя, и бывший муж. *Она не денется.* Это и похвала, и приговор одновременно.

Самое интересное — эту квартиру оформили на меня в тот самый момент, когда мамин дом в Кадоме тоже встал на моё имя. 2002 год. Два объекта — на одну и ту же девчонку. И начался очень длинный юридический процесс, который растянулся почти на двадцать лет.

Папа оформил квартиру на себя где-то в 2015 году — как раз когда я начала работать с родовыми программами. Тогда происходило очень много событий, и одно из них — движение вокруг этой квартиры. Как будто внутренняя работа стала сдвигать внешние обстоятельства задолго до того, как я это осознала.

И когда внутренняя работа дошла до порога, снаружи вдруг стало можно. Брат помог папе. Мы пошли через суд. Я давала согласие — и впервые в жизни это было согласие не «ну ладно, что делать», а живое, взрослое, радостное. *Да, пожалуйста. Верните отцу его квартиру. Я больше не держу.*

Внешнее не двигается, пока не сдвинулось внутреннее. Сколько бы ты ни пыталась «отпустить» с помощью воли — не получится, пока внутри ты всё ещё держишь. А когда внутри отпустила — снаружи вдруг находятся и юристы, и суды, и родственники, которые помогут.

12 февраля 2026 года квартира наконец переоформлена обратно на отца. После почти двадцати лет юридических процедур — и после стольких же лет, которые я держала на себе то, что никогда не было моим.

Я выдохнула — и даже не сразу поняла, как долго не дышала.

⁷ «Таня не денется» — это семейный договор, заключённый за моей спиной, без меня. В системном смысле это называется *лояльность рода*: негласное обязательство ребёнка держать то, что взрослые не удержали сами. Анн Анселин Шютценбергер писала, что такие договоры часто повторяются через поколение. Переоформление обратно — это не «юридическая процедура». Это возврат договора отправителю. *Я не буду держать то, что не моё. Не потому что я плохая дочь. А потому что я живая.*

Дом в Киеве. Тот, который был «наш»

Когда мы с мужем покупали дом в Киеве — я думала, это наш дом. Для нас. Для детей. Для жизни, которую мы строим.

Дом оформили на компанию. Я была соучредителем — значит, тоже внутри. Так казалось.

Потом меня оттуда выписали. Он обещал переоформить на меня. Не переоформил. Потом компанию арестовали. Дом завис — юридически ничей, фактически его. А я в нём прописана. И дети прописаны.

Я продолжала о нём заботиться. Следила за ним. Платила. Решала все вопросы. Занималась этим домом — хотя по сути дом не являлся нашим.

Остановись на секунду. Это — квинтэссенция программы. Вкладывать в то, что не твоё. Нести ответственность там, где нет прав. Заботиться — потому что привыкла.

⁸ Программа «держать то, что не моё» — это прямой перенос родительского сценария в брак. Девочка, которая в детстве несла на себе мать, во взрослой жизни *автоматически* ищет конфигурацию, где снова можно нести. Не потому что она выбирает плохо. А потому что несение — это её привычный способ быть нужной. Волинн называл это «эмоциональной памятью тела»: тело ищет знакомое, даже если знакомое = невыносимое. Мозг интерпретирует «невыносимое, но знакомое» как «дом».

Квартира в Киеве. Моя — но в ней он

После развода мне досталась квартира в Киеве. Моя. По документам — только моя.

Но в ней прописан бывший муж.

Год назад я думала её продать. Не смогла. Рука не поднялась. Я помню, как сидела перед документами — и что-то внутри сказало «не сейчас». Я послушала. Сейчас понимаю — я ещё держалась.

И эта завязка ещё есть. Её нужно будет решить. Но я больше не тороплю себя — потому что научилась доверять своему «пока нет».

⁹ «Рука не поднялась» — это не слабость. Это мудрость тела. Тело знает, когда внутренняя работа ещё не завершена. Если бы я продала квартиру год назад — я бы сделала это из «надо выписать его». А так — сначала отпустила внутри. Потом отпустила снаружи. *Не доверяй совету, который говорит «просто сделай». Доверяй своему «пока нет». Оно знает, чего именно ещё не хватает.*

Дом на Бали. Первый мой

На Бали у меня есть дом.

Оформлен на меня. Только на меня. Никто не прописан. Никто не вписан. Нет чужих историй в документах. Нет груза, который я несу за кого-то другого.

Впервые в жизни — дом совпадает с тем, кто я есть.

Но путь к этому дому был не про деньги. Он был про готовность.

Когда я приняла решение, что хочу покупать дом, — я не могла зайти в сделку. Мы долго вели переговоры. От момента, когда я впервые увидела этот дом, до момента подписания прошло практически девять месяцев. Как беременность. И это не метафора — это буквально так.

Потому что пока не решились все те истории, которые произошли летом 2025 года, пока я не вышла во взрослую позицию, пока я не поняла, что я уже не маленькая девочка, что я могу жить свободно, — я не могла купить этот дом. Не могла оформить на себя. Тело не давало. Реальность не давала. Дом — это символическое проявление того, кто ты внутри. И пока внутри была девочка, которая держит чужое, — своё оформить на себя было невозможно.

И вот ещё одна вещь, которую мне трудно было принять. На тот момент я была замужем в третий раз. И я очень хотела, чтобы дом оформлялся на нас обоих — на мужа и на меня. Мне казалось, что это правильно. Что это «вместе». Что это семья.

Но муж настоял. Очень серьезно. Сказал: «Нет. Дом должен быть оформлен на тебя».

Это был целый процесс — внутренний, между нами, — для того чтобы я наконец взяла эту ответственность на себя. Взяла ответственность за свою жизнь полностью. Без страховки. Без «а если что — мы вместе». Без размытого «наше». Только — моё.

И когда я наконец подписала — что-то внутри встало на место. То самое место, которое двадцать лет было занято чужими домами, чужими документами, чужими грузами. Теперь там стоял мой дом. На моём имени. По моему выбору.

Я напишу это ещё раз, потому что это формула, к которой идёт вся эта глава: **впервые в жизни дом совпадает с тем, кто я есть.**

Посмотри на чьё имя стоит в документах — и увидишь, где человек находится на самом деле. Не в голове, не в словах. В реальности.

Мои документы наконец говорят правду.

Практика

Эта практика — не про уровни и не про рейтинги. Она про одно: увидеть, где ты живёшь по выбору — а где по программе. Снаружи это выглядит одинаково. Изнутри — это противоположные вещи.

Человек, который прошёл через покупку, ремонт, владение — и потом сознательно продал и сказал «мне не нужно владеть» — свободен. Человек, который никогда не брал ответственность и говорит «мне не нужно» — в программе. Слова одни и те же. Состояние — разное. Тело знает разницу.

Тебе понадобится: лист бумаги, ручка, 30 минут тишины.

Шаг 1. Лист правды

Возьми лист. Напиши сверху: **«Что стоит на моё имя»**.

Выпиши всё. Квартиры, машины, участки, аренда, ипотека, прописка, регистрация. Всё, что привязано к тебе документально. Потом ниже — вторая колонка: **«Что я несую, хотя на мне не записано»**. Это то, за что ты платишь, решаешь, отвечаешь — но по бумагам это не твоё.

Не анализируй. Просто выпиши. Список. Факты.

Посмотри на него. Это — карта того, что ты держишь.
Прямо сейчас. Сегодня.

Шаг 2. Тело

Закрой глаза. Пройди по каждому пункту списка — медленно, один за другим. И для каждого заметь: что чувствует тело, когда ты произносишь это внутри.

Не думай, что *должен* чувствовать. Заметь, что *есть*.

Где тяжесть — в плечах? В груди? В животе? Где лёгкость — может, ты удивишься, что что-то тяжёлое по факту ощущается легко. А что-то лёгкое на бумаге — давит.

Тело не врёт. Голова умеет. Тело — нет.

Поставь рядом с каждым пунктом:

- «Л» — если тело лёгкое, спокойное.
- «Т» — если тело тяжёлое, сжатое.
- «?» — если не можешь разобрать.

Шаг 3. Один вопрос

Теперь к каждому пункту, где стоит «Т» или «?», задай один вопрос:

Я несу это, потому что я так решил — или потому что я не знаю, как отпустить?

Прочитай вслух. Не в голове — вслух. Голос покажет.

Если ты говоришь «я так решил» — и голос ровный, тело расслаблено — это выбор. Ты прошёл путь и вернулся сюда сознательно. Это твоё.

Если ты говоришь «я так решил» — а горло сжимается, или голос ускоряется, или хочется быстрее перейти к следующему пункту — это программа. Ты несёшь это не потому что выбрал. А потому что не представляешь себя без этого.

Запиши рядом: **В** (выбор) или **П** (программа).

Шаг 4. Фраза

Для каждого пункта с буквой «**П**» — произнеси вслух:

«Это не моё. Я нёс это, потому что не знал, что можно не нести. Теперь я знаю. Я возвращаю это тому, кому это принадлежит.»

Произнеси медленно. Один раз. Не повторяй, если не хочется. Не заставляй себя чувствовать что-то. Ты не обязан отпустить прямо сейчас. Ты просто произнёс правду вслух. Этого достаточно.

Для каждого пункта с буквой «**В**» — произнеси:

«Это моё. Я выбираю нести это. Я знаю цену — и я согласен.»

Почувствуй разницу между первой и второй фразой. Она покажет тебе больше, чем любой анализ.

Шаг 5. Зеркало

Посмотри на свой лист. Сколько **П** — и сколько **В**?

Если программ больше — ты держишь чужую жизнь. Не свою. И эта глава была про то, как я двадцать лет разбирала это по одному документу за раз. Не потому что я сильная. А потому что однажды увидела, что несу — и не смогла больше делать вид, что это нормально.

Если выборов больше — ты уже на своём месте. Даже если это место — съёмная квартира. Даже если у тебя ничего не оформлено. Потому что выбор — это и есть дом. Не метры. Не документы. А решение: я здесь — и это моё решение.

Последний вопрос. Не записывай ответ — просто побудь с ним:

Если бы завтра с тебя сняли всё, что ты отметил буквой «П», — ты бы заплакал от облегчения или от потери?

Тебе не нужно отвечать мне. Тебе нужно услышать свой ответ. Он — и есть твой вход в следующую главу.