

Марина Яблочкова  
Вакцина от  
злокачественной  
дружбы



# Марина Яблочкова

## Вакцина от злокачественной дружбы

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70617361](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70617361)*

*SelfPub; 2024*

### **Аннотация**

Как часто мы не можем сказать друг другу важных слов, уходим из жизни другого человека тихо и молча. Мы думаем, что таким поведением причиним ему меньше боли, но все с точностью, да наоборот. Время бесследно уходит, пока мы собираемся с мыслями, чтобы признаться в чувствах. Иногда важно взять друга за руки, крепко обнять и тихо прошептать на ушко: «Я тебя люблю». «Вакцина от злокачественной дружбы» – первый рассказ, рожденный в любви к людям и миру. В данном рассказе автор призывает людей к открытому диалогу с близкими, поднимает вопрос ценности семьи и дружбы.

# Марина Яблочкова

## Вакцина от

## злокачественной дружбы

Когда мне встречается в людях дурное,  
То долгое время я верить стараюсь,  
Что это скорее всего напускное,  
Что это случайность. И я ошибаюсь.  
(отрывок из стихотворения Э. Асадова)

Я бежала к храмам Свято – Успенского мужского монастыря – месту покоя и душевной силы.

Был день рождения моего сына, 26 мая. Тогда ему исполнился один год. Мы неплохо отпраздновали его в кругу семьи. Утром купила дорогой торт ручной работы. Воздушная белая бисквитная радость была спрятана в бежевую коробочку с прозрачной крышкой, перевязанной коричневой атласной лентой. Днем я старалась отдохнуть, поэтому, когда малыш уснул, просто начала читать книгу. Любовный роман. Вечером пришел муж и четырехлетняя дочка. Мы выпили чай с тортом, потом танцевали под детские песенки. В девять часов вечера уложили детей. Я одела тёплую толстовку, плотные джинсы и легкие кроссовки.

На улице было тепло. Опять накуталась! В воздухе витали запахи сирени и черемухи. Зеленые листья тихо шелестели. Мимо пролетали майские жуки. Один из них врезался в мою голову и громко зажужжал, запутавшись в волосах. Я испугалась и быстро стряхнула его на асфальт. Потом вдруг вспомнила про народную примету и засмеялась: «К деньгам!»

Тем не менее на душе было очень больно. Уже полгода я отходила от предательства подруги, которую любила всем сердцем. «А что ты хотела? Дружбы женской не бывает», – говорила я сама себе. Внутри все сжималась в точку, голова становилась тяжелой. Мне казалось, что напряжение в ней такое сильное, что еще немного и произойдет взрыв. Но его не последовало. Мне просто заложило уши.

Я побежала изо всех сил, чтобы это ужасное состояние прошло. Слезы текли горячим горьким потоком вместе с потом под толстовкой. К счастью, людей поблизости не было. Вдоль дорожки произрастал молодой лес. Я свернула туда и заплакала еще громче. Друг, в отношения с которым я так долго вкладывалась, резко и безжалостно исчез, включив режим игнорирования.

Когда мы с ней познакомились, я была безмерно счастлива. Яркая, успешная девушка сразу привлекла мое внима-

ние. Поначалу, она была крайне внимательна ко мне, заботилась, поддерживала добрыми словами. Даже сказала, что, наконец, встретила родную душу – меня то есть. Священная, дорогая и нежная дружеская любовь зарождалась крайне стремительно. Быстрое сближение насторожило меня, но так хотелось верить в искренность ее слов и поступков. Я изголодалась по глубоким, теплым отношениям и поддержке. Хотелось, чтобы все было как в детстве: по-настоящему живое общение, не поверхностное и не для извлечения собственной выгоды. А тут человек внимательно относится к моим чувствам, обнимает, понимает. Но только это было до тех пор, пока я была этой девушке нужна. Я помогала в трудных ситуациях, уделяла внимание и выслушивала. По вечерам и в выходные занималась с ее детьми, давала ценные материалы и книги, дарила подарки, писала трогательные слова. Конечно, это был мой выбор. Но когда настали неприятные времена в моей жизни: проблемы с родителями, детьми и не было сил вообще ни на что-она исчезла. Подруга начала игнорировать, перестала отвечать на сообщения или «отмахивалась» смайликами, не проявляла никакой инициативы, чтобы встретиться. Видимо, больше нечего было взять у меня. Кончилась энергия для захвата и присваивания. Невероятное чувство брошенности, отвержения, обиды и просто жалости к себе были на тот момент невероятно сильны.

Я пыталась поговорить по душам еще два раза, приглаша-

ла на мероприятия, писала длинные сообщения о чувствах. Хотела узнать ее мнение, что же произошло. Но в ответ получала раздражение, обесценивающие слова, шаблонные фразы. Подруга предпочла не раскрываться! В какой-то момент я подумала, что она пытается отдалиться, чтобы больше не причинять мне боль. А рассказать об истинных мотивах игнорирующего поведения не хватает смелости. Не хватает храбрости быть такой же открытой и уязвимой передо мной. Размышляя об этом и пытаясь отпустить человека, я даже написала стихотворение:

Ты хочешь меня уберечь от себя?  
Считаешь себя жестокой, токсичной?  
Я ранилась очень, всесильно любя.  
Хотела поверить я в дружбу. Трагично.

«Наивная! – скажешь. – Хороших людей не осталось совсем...»

Но все же я верю, родная, что все-таки можно:  
Согреть у подножья горы человека  
Лежащего намертво, замерзшего крепко.

Да, больно ему!  
Тело ломит в горячих объятьях.  
Но хуже бы было – пройти мимо горя,  
Оставить его на морозе валяться.

Ты сердишься очень... Не знаю за что...  
Словами кидаешь – ножами мне в сердце.  
Никак не пойму я, что хочешь узнать,  
Чего же ты хочешь добиться?

Я руку твою, наконец, отпущу.  
Буду жить спокойно, минуя ненастья.  
Я перед иконой Святых постою,  
Чтобы ты тоже увидела счастье.

Наплакавшись вдоволь березам и лиственницам, я побрела к месту умиротворения и покоя – мужскому монастырю Саровская Пустынь. Я люблю ходить этим маршрутом. На святых местах я восстанавливаю душевное равновесие.

Площадь перед колокольной была окутана атмосферой благотворительного праздника «Белый цветок». Люди толпились около палаток, в которых изготавливали бумажные белые цветы. Их выдавали тем, кто делал пожертвование для военнослужащих и детей-инвалидов. На раскладных столах продавались удивительные творческие работы подопечных волонтерского центра. Рядом с храмом Всех Святых люди в белых одеждах разожгли огонь и пели песни под гитару. Тело расслабилось, плечи опустились, а легкие наполнились волшебным целебным воздухом. Девочки в тонких платьях

и кружевных платочках танцевали, не переживая о том, как выглядят движения. Дети походили на легких мотыльков, порхающих рядом со священным огнем. Я почувствовала себя частью чистого, открытого православного потока.

Я улыбнулась. Захотелось как можно дольше оставаться рядом с храмом. В окнах отражались мы, горящий огонь и белые полосы одежд. Вместе с другими я запела во весь голос казацкую песню:

Не для тебя придет весна,  
Не для тебя Дон разольется,  
И сердце девичье забьется  
С восторгом чувств не для тебя.

Я ощутила невероятное единение с православными. «Ты с нами. Здесь хорошо. Люди могут быть другими, – слышался вдруг голос ангелов с неба, – они могут быть счастливыми, одаренными, праздничными. Принимай и цени чужую помощь. Если человек хочет, то он действительно сделает. Будь с теми, кто готов любить тебя».

Вдруг девочка лет девяти подошла и крепко обняла меня. Это было так неожиданно, что в первые секунды я оцепенела. Я обняла ее лицо и поцеловала в обе щеки. Вероятно, ребенок почувствовал, что именно сейчас так нужны объятия.

Домой вернулась ближе к полуночи. Дети и муж спали. Я умылась, почистила зубы и легла в постель с мыслью, что моя жизнь нуждается в переменах и глубоком переосмыслении себя и ценностей.

Целый год я посещала психолога. Там училась новому принимающему взаимодействию, узнавала себя и прорабатывала детские травмы. Помимо этого, читала уйму литературы. Это были книги О. Примаченко, Т. Мужичкой, Е. Хломовой, М. Битти, М. Гогугевой, Ш. Араби, а также других авторов книг по психологии, саморазвитию и личностному росту. Я проходила психологические тренинги по границам, узнала об абьюзивных отношениях, манипуляциях и газлайтинге. Поняла, что не со всеми людьми можно договориться и наладить отношения, например, с представителями темной триады: нарциссы, социопаты, психопаты.

Психолог давала мне упражнения, которые нужно было выполнять каждый день. Где-то после шестой сессии я почувствовала сильное сопротивление изменениям. Я сидела на кровати с открытым ноутбуком с заданием, погрузив пальцы в волосы и медленно раскачиваясь из стороны в сторону. Глаза распухли от слез. Мне хотелось все бросить, потому что на самом деле у меня же все нормально. Это я все себе придумала. Зачем вообще пошла на психотерапию. Мне

просто надо было отдохнуть, может быть уехать в путешествие. Собрав всю волю в кулак, я заполнила таблицу с заданием через адское «не хочу». После этого шага, мне стало гораздо легче, и перемены не заставили себя ждать.

Я думала о подруге часто. Она мне снилась, мерещилась в прохожих. Номер ее автомобиля виделся в любом похожем проезжающем транспорте. Я пыталась злиться на нее так сильно, чтобы быстрее забыть. Специально вспоминала и записывала все самое отвратительное, что она мне сделала. Но облегчение не наступало, хоть и прошло достаточно времени. Казалось, что этот человек вколол мне вакцину от злокачественной дружбы, а антитела вырабатываются слишком медленно.

Была суббота перед Вербным Воскресеньем. Мы с мужем и детьми сели в машину после прогулки в парке. Я подняла голову и увидела ее. Она шла, держась за руку с супругом. Они улыбались и, казалось, были невероятно счастливы. Девушка выглядела ослепительно ярко. Наши взгляды встретились и тут же разбежались, как будто обожглись о горячее пламя друг друга. Когда они ушли, я позорно заревела прямо в автомобиле и проплакала всю дорогу домой. Видели бы вы лица моих детей в тот момент.

Меня очень поддержала книга Ольги Примаченко «К се-

бе нежно», а особенно пункт из памятки нежности к себе: «Вы имеете право чувствовать что угодно, когда угодно и как угодно долго. Нет неправильных, некрасивых или неуместных чувств, они все – ваша правда».

Чтобы облегчить себе состояние, написала бывшему другу все как есть, еще раз максимально откровенно. Да-да, в десятый раз. О том, что мне до сих пор больно. Я попросила ее, чтобы при встрече мы доброжелательно здоровались, а в отношениях поставили большую жирную точку без права их возобновления. Давно пора! Но меня мучило жуткое чувство вины, что хочу навсегда уйти. И мне важно было услышать от нее, что она не испытывает ко мне негатива и ненависти за это. К счастью, именно это она и ответила. И только в этот момент я почувствовала легкость и радость освобождения.

Как часто мы уходим от других молча, начинаем игнорировать, не отвечать на сообщения, уходить от объяснений. Мы думаем, что этим причиним другому меньше боли, но все с точностью, да наоборот. Я считаю, что необходимо завершать отношения, четко проговорив это друг с другом. Человек пройдет этап горевания и получит необходимый ему опыт. Конечно, это требует взрослости, не каждый на такое пойдет.

Год работы над собой дал отличные результаты. Я полностью поменяла окружение, окончательно сепарировалась от родителей, начала заниматься тем, что мне действительно нравится. Я пришла к тому, что хочу быть писателем и прошла курсы литературного мастерства. Я перестала бояться высказываться, стала меньше зависеть от чужого мнения. Значительно улучшились отношения с мужем: появилось больше близости и понимания. Дети перестали болеть, поскольку изменился микроклимат в семье. Самое главное – я стала более внимательна и осторожна с людьми. Токсичные персоны, эмоциональные качели, отсутствие прозрачности в отношениях стали вызывать у меня сильное отвращение. Как будто вакцина, что вколола мне моя бывшая подруга, наконец, подействовала. А сформировавшиеся антитела начали активно защищать от ненужных взаимодействий. У меня даже появилось чувство благодарности этому человеку. Я стала прекращать общение, как только в нем проявлялось неуважение или пренебрежение. А также завершать его, если отношения не складываются. Как говорила Т. Черниговская – известный ученый в области психолингвистики и нейронауки: «Избирательно относитесь к тому, что вы едите, пьете, с кем общаетесь. Все это очень сильно влияет на мозг и нейронные связи! Перестаньте слушать плохую музыку, общаться с неприятными людьми, пить плохое вино, нюхать дешевые духи...».

Исцелиться от полученной травмы мне помогли замечательные люди. Моя новая знакомая появилась совсем неожиданно и незаметно, словно упавшее с неба на плечо пушистое перышко. Я постепенно узнаю ее лучше, никуда не торопясь и наслаждаясь совместными встречами.

Особо ценным в результате терапии оказалось построение новых отношений с подругой детства. Я смогла по-новому открыться и по-настоящему довериться ей. Сбылась мечта об исцеляющей сердце дружбе. Друг всегда был рядом со мной, прямо под боком, с самого детского сада. Мы прошли вместе школу, потом разъехались по разным городам, но все равно поддерживаем связь. Я безмерно благодарна близкой подруге за то, что она молниеносно отвечает на звонки и сообщения. Порой мы переписываемся по несколько часов в день. Она потрясающий собеседник и интересная личность. Нам никогда не бывает скучно друг с другом. Каждый ее приезд к нам в город – большой праздник. Я люблю писать ей бумажные письма и отправлять по почте. Стихотворение «Посвящение другу» сочинила специально для нее.

### Посвящение другу

Как много нежности в тебе...

Мой друг, на свете нет тебя дороже!

Ты отогрела душу мне,

Когда вокруг все так тревожит.

Ласковое слово, добрый взгляд.  
Изящность линий, лёгкость тела.  
Хочу вернуть тебя назад!  
Обнять, прижать к себе несмело.

Мне в близости так горячо с тобой.  
Боюсь обжечься, будто пламя  
Течёт оранжевой рекой,  
Всю кожу тотчас обжигая.

Во мне так сильно все дрожит,  
Когда твой номер набираю.  
Подружка, милая, ну как мне жить?  
Я снова мир не понимаю!

Ты говоришь, что почему-то  
Все стали злее, свет погас.  
И верить хочется кому-то,  
Но есть сомнения сейчас.

Твою поддержку ощущаю,  
Как много силы в голосе твоём!  
Я снова крылья расправляю,  
Так радостно, что мы вдвоём.

Мне хочется отдать тебе так много...

И каждый день благодарить.

За то, что рядом ты. И снова,

Подарки разные дарить.

Как же прекрасна твоя чуткость!

И бережность, что связывает нас.

Прости меня за мою хрупкость...

Я все исправлю, будет шанс!

Я благодарна мужу за то, что помог мне справиться с тяжелыми периодами жизни. Он самое большое богатство, что у меня есть. Мы приложили немало труда, что наладить отношения и построить крепкую семью. Супруг выслушивал меня без оценок и пустых слов, обнимал, пока я рыдала в плечо. Он бросал всё и приходил, чтобы меня утешить и создал тыл, в котором я чувствую себя в безопасности.

Как часто мы пытаемся выглядеть хорошими на публике, терпим плохое отношение к себе на работе, а потом, вернувшись домой, становимся ужасными монстрами, выливающими все накопленное напряжение на самых близких людей. Они точно этого не заслуживают. Как писала Марджори Пэй Хинкли – супруга американского религиозного лидера и писателя Гордона Битнера Хинкли: «Дом – это место, где вас

любят больше всего и где вы ведете себя хуже всего». Беречь и ценить самых родных – наша главная обязанность. А в основе этого – любовь и хорошее отношение к себе.

Отдельно хочу поблагодарить художницу Юлию Горькову за яркую обложку к этому рассказу. Юлю я воспринимаю как доктора-творца-живописца, который лечит собой и природным талантом.

Она поддерживает меня на творческом пути и вдохновляет личными работами.

Мне бы очень хотелось, чтобы близкие люди открыто говорили друг с другом, берегли семьи, ценили дружбу. Время бесследно уходит, пока мы собираемся с мыслями, чтобы признаться в чувствах. Иногда важно взять друга за руки, крепко обнять и тихо прошептать на ушко: «Я тебя люблю».

«Вакцина от злокачественной дружбы» – первый рассказ, рожденный в любви к людям и миру.