

Шаг за шагом к себе



Анастасия Воротилова

Анастасия Воротилова

Шаг за шагом к себе

«Автор»

2026

Воротилова А.

Шаг за шагом к себе / А. Воротилова — «Автор», 2026

Это книга о пути к себе. О том, как через боль, усталость и внутренний хаос можно заново услышать себя и начать жить по-настоящему. Здесь нет идеальных историй — только честные переживания, сомнения, поиски и маленькие шаги к внутренней опоре. Эта книга для тех, кто устал держаться, кто ищет себя, кто хочет почувствовать жизнь глубже и вернуться к себе настоящему.

© Воротилова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Пролог	6
Часть I. Корни Люди моей жизни	8
Бабуля Надя	9
Я Настя	10
Мама Евгения	11
Отчим Аркадий	12
Бабушка Ася (мама отчима)	13
Братишка Игнат	14
Мои тётя и дядя: Оливия и Владислав	15
Моя любимая собака: Джесси	16
Мои добрейшие и умнейшие коты: Гаврюша и Майкл	17
Часть II. Юность	18
Глава 1. Тихий подросток	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Шаг за шагом к себе

Глава

От автора

Эта книга основана на реальных событиях моей жизни.

Некоторые имена, а также отдельные детали и обстоятельства были изменены.

Это сделано для сохранения личных границ и уважения к людям, которые стали частью этой истории.

Всё остальное — чувства, переживания и путь, о котором здесь рассказано, — остаётся искренним и настоящим.

Пролог

- Зачем написана книга
- Что такое «потеря внутренней опоры»
- Обещание читателю: здесь будет честно, светло и по-настоящему

Доброго времени, дорогие читатели.

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже сделали первый шаг — шаг к себе. Я искренне надеюсь, что на её страницах вы найдёте не только мою историю, но и отражение собственной, что ваши мысли, переживания и сомнения найдут здесь отклик, а где-то — поддержку и свет.

Эта книга родилась из желания понять свою жизнь заново — увидеть в ней и хорошее, и трудное, и то, что больно принимать. Когда я писала её, как и стихи, что сопровождали меня многие годы, я перепроживала моменты, которые казались невыносимыми, и училась отпускать то, что давно тянуло вниз. Писать оказалось способом снять с души груз вины и остановиться перед тем, как окончательно погаснуть.

В самый тяжёлый период своей жизни я чувствовала лишь два состояния — усталость и пустоту.

Такую усталость, что становилось сложно поднять руку, сделать вдох, произнести хоть одно слово. Пустоту, в которой не оставалось даже страха — только тихое желание исчезнуть.

Переломный момент наступил тогда, когда мысли о конце уже не покидали меня. Их становилось всё больше, и они казались единственным выходом. Но однажды внутри меня что-то дрогнуло. Может быть, это был голос моих детей, которых четверо. Может быть — тихий остаток инстинкта жизни. А может — последняя капля силы, которая сказала: «Нет. Так просто всё закончиться не может».

Тогда я обратилась за помощью.

К неврологу, к психотерапевту.

И это было самым честным и самым смелым решением в моей жизни.

Два месяца терапии стали возвращением к жизни. Мысли о конце начали отступать, а на их место пришли маленькие, неуловимые ранее радости — ветер на набережной, глубокий вдох, солнце на лице, ощущение, что ты всё ещё жива. И этого уже достаточно, чтобы продолжать.

Этой книгой я хочу сказать каждому читателю:

Вы не один.

Вы не странный.

Вы не слабый.

Вы не сломанный.

То, что вы чувствуете — реальность.

И из неё есть выход, если идти не в одиночку.

Я представляю своими читателями многодетных матерей, которые забыли, что у них тоже есть право на слабость. Людей, переживающих депрессию. Одиноких. Тех, кто потерял близких. Кто живёт с выгоранием. Кто однажды обнаружил, что жить стало тяжело.

Главный смысл этой книги прост:

надо продолжать жить.

Не потому, что надо кому-то, а потому что жизнь может снова стать тёплой — если позволить ей вернуться.

В самые тяжёлые моменты меня держала одна мысль:

если жизнь подарила мне детей, если оставила мне шансы, если сердце ещё стучит — значит, я делаю что-то неправильно, и мне нужна помощь. И это не слабость — это путь к спасению.

Я всё ещё в поиске внутренней опоры, того самого стержня, который однажды потеряла. Но я уже начала понимать: наша сила — там, где мы перестаём идти против себя. Это не про потакание слабостям, а про честность с собой. Про то, что человек рождается, чтобы жить в мире, в поддержке, в единстве — а не в разломе и одиночестве, которое сегодня поглотило так многих.

Если эта книга станет для вас опорой — хотя бы на один шаг.

Если она даст вам вдохнуть чуть глубже.

Если хоть в одном месте вы почувствуете, что не одни — значит, всё написано не зря.

Добро пожаловать в путешествие. Шаг за шагом — к себе.

Часть I. Корни Люди моей жизни

Каждый человек вплетает в нашу судьбу свою нить — яркую, тёмную, спокойную или колючую. Из этих нитей и складывается узор жизни. Иногда только спустя годы мы понимаем, что каждый человек, появившийся рядом, был дан не случайно: кто-то дал опору, кто-то — рану, кто-то — урок, а кто-то — нежность, которой порой так не хватало.

Бабуля Надя

Женщина с прямой осанкой и тихой внутренней силой. Стройная, красивая, с мягкими чертами лица, напоминающими Гурченко, но без сценического блеска — её свет был другой, домашний. Она была строгой для мира, но удивительно тёплой для меня. Бабуля умела держать дом, семью и своё сердце в порядке. Она научила меня женственности не через слова, а через маленькие ритуалы — рукоделье, шитьё, вышивки, вязание, порядок вокруг. Это была её форма любви.

Я Настя

Девочка из Актау, города белых скал и каспийского ветра. Я всегда тянулась к творчеству — шила, вязала, создавала красоту руками, потому что душа искала место, где можно спрятаться, исцеляться, оживать. Я росла с ощущением, что мир не безопасен, что доверять сложно, что собственных сил будто бы не хватает. И всё же мечта жила: создать пространство, где дети могли бы творить и находить себя. Может быть потому, что когда-то этого не хватило мне самой.

С годами я всё сильнее понимала, что чувствую людей и происходящее вокруг глубже, чем иногда хотелось бы. Эта чувствительность приносила не только вдохновение, но и внутренние испытания. В моей жизни были периоды сильных эмоций, внутреннего хаоса и моменты, когда казалось, что я почти теряю себя и стою очень близко к опасной границе, за которой трудно вернуться назад. Но именно тогда во мне появилась решимость остановиться, искать помощь и ответы.

Постепенно слова и творчество стали для меня способом освобождения. Сначала это были отдельные мысли, фразы и стихи, которые словно сами находили меня. Со временем они сложились в текст, а потом — в книгу, в попытку честно рассказать о своём пути.

Сегодня я — мама и человек, который продолжает учиться жить осознанно, принимая свою историю и находя в ней смысл.

Мама Евгения

Образ моей мамы всегда был противоречивым, сложным, наполненным смесью света и тени, любви и недосказанности. Она родила меня рано, в семнадцать, и мир заставил её взрослеть быстрее, чем она успевала понять саму себя.

В глазах окружающих мама — это опора, храм, куда приходят за теплом. Но для меня этот храм всегда стоял вдалеке. Он был — и одновременно его не было. Мы вроде бы имели друг друга, но близости — настоящей, безопасной — её почти не было.

Мама научила меня стойкости. Она дала жизнь, дала свет, вытолкнула меня в мир, чтобы я жила — как умела. Но она не научила самому трудному — отпускать боль и прощать без следа. Моя благодарность к ней всегда жила рядом с молчанием сердца, с вопросом, который невозможно задать: как нам поговорить, о чём, и возможно ли это вообще?

Есть моменты, когда становится страшно от мысли, что когда-то будет поздно — поздно спрашивать, поздно понимать, поздно договариваться, когда мамы уже нет. Этот страх живёт тихо, но глубоко.

Сейчас, когда я сама мама — уже в четвёртый раз — я начинаю видеть её другими глазами. Я понимаю, как сложно бывает жить, растить детей, любить так, как возможно, а не так, как нужно. Я узнаю в себе её черты — и её свет, и её холод.

Мама для меня — это одновременно храм и страх.

Мир и ветер.

Свет и разлом.

И в этом сложном сочетании есть одна важная истина: она дала мне жизнь, а вместе с ней — путь. Может быть, именно через эту не простую связь мне и нужно было пройти, чтобы найти свою силу и начать собственное возвращение к себе.

Отчим Аркадий

Я помню его как доброго, весёлого, живого человека, который умел приносить в дом маленькие радости — конфеты, куклы, мороженое. С годами его характер стал тяжелее, но в моём детстве он был тем, кто умел подарить ощущение праздника. И пусть он не стал идеальным отцом, в памяти осталось главное — тепло, которое однажды было.

Бабушка Ася (мама отчима)

С шести — семи лет я часто проводила время с бабушкой Асей — мамой моего отчима. Она иногда водила меня в садик, иногда оставалась со мной дома. Именно она привила мне любовь к мелочам и побрякушкам, к красивым штучкам — я была как сорока-ворона, собирала всё блестящее, пышное. С ней я ходила в хор, где она выступала на концертах, и эти моменты оставили тёплый след в моей памяти.

Позже, уже во взрослой жизни, были периоды, когда я снова оказывалась у неё.

После ссор и тяжёлых ситуаций я приходила к ней — сначала одна, потом уже с Верой.

Это было место, где можно было просто остановиться и немного прийти в себя.

Братишка Игнат

Мой брат Игнат появился в нашей семье, когда мне было уже семнадцать. С самого детства он часто болел, и мама полностью погрузилась в заботу о нём. Я наблюдала это со стороны и видела, как не просто ему приходилось. Его детство прошло между больницами и домом, а я в это время уже училась жить своей взрослой жизнью. Мы почти не росли вместе и знаем друг друга не так близко, как, наверное, бывает у брата и сестры. Сейчас он живёт с родителями и учится в колледже. И всё же мне важно знать, что он смог пройти через свои трудности и продолжает идти своим путём.

Мои тётя и дядя: Оливия и Владислав

В моём детстве Оливия и Владислав были чем-то гораздо большим, чем тётя и дядя. Они были моей первой настоящей семьёй — живой, шумной, настоящей.

Оливия стала для меня всем сразу: младшей мамой, подругой, сестрой, наставником. Она возилась со мной с малых лет — купала, переодевала, делала хвостики и косички, кормила с ложечки. Она была той заботой, которую обычно дают старшие сёстры, хотя между ней и Владиславом всего десять месяцев разницы. Но жизнь сделала её старшей — по характеру, по ответственности, по сердцу.

И хотя у меня нет родной старшей сестры, я знаю, что такое сестринская любовь. Она — в Оливии. На сто процентов.

Владислав был другим — живым, шаловливым, настоящий пацан, который вечно доставлял бабуле Наде хлопоты. Его любили за искренность, за открытость, за детскую непосредственность. Он был младшеньким в семье, любимым, озорным. И тоже был частью моего маленького мира: он убирал за мной горшок, как старший брат без особых обсуждений. Он умел и напугать домашним пауком так, что я визжала по всей квартире, и рассмешить до слёз.

С ним я помню море — бесконечные походы к воде, ловлю бычков и раков, целые трофеи, которые мы тащили домой. Помню, как бабуля перерабатывала наши «уловы» — то котлеты делала, то жарила, то просто варила. Жизнь была простой, шумной, настоящей. Жизнью — в лучшем смысле слова.

Их двоих я вижу, как единое целое — две части одной опоры.

Оливия — тепло.

Владислав — энергия.

Вместе — дом.

Если бы их не было, я бы росла одинокой, закрытой, возможно даже сломанной. С ними я всегда знала: я не одна. С ними я впервые почувствовала себя в семье. Настоящей. Живой.

Моя любимая собака: Джесси

Черный пудель — умный, красивый, невероятно преданный. Она стала моим первым настоящим другом. Джесси слушала, чувствовала, была рядом, когда в душе был шторм. Её утрата стала первой настоящей болью, но и первым пониманием: любовь не исчезает, даже если кто-то уходит.

Мои добрейшие и умнейшие коты: Гаврюша и Майкл

Два пушистых хранителя домашнего тепла. Коты, которые умели быть рядом просто так, без условий. Иногда их присутствие заменяло разговор, объятие, поддержку — всё то, что так нужно, когда в душе пусто.

Часть II. Юность

Глава 1. Тихий подросток

Юность началась для меня не с влюблённости, свободы или ярких перемен. Она началась с зажатости.

Я была молчаливой, тихой, как будто всё время сдерживала дыхание.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.