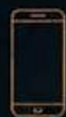


# Издевайся надо мною *бережно*

НЕ ИСТОРИЯ О ЛЮБВИ.  
ИСТОРИЯ О ВОЗВРАЩЕНИИ К СЕБЕ.

Он умел причинять боль с почти ювелирной точностью.  
Не грубо, не резко — а будто ставил диагноз.  
Каждая фраза резала не кожу,  
а воздух между вами.  
И всё же ты не уходила.  
Ты жадно ловила эти удары,  
потому что в них было что-то живое.

Это не просто книга.  
Это эмоциональная инициация  
через 33 главы.  
Путь от зависимости к свободе.  
От ожидания к выбору себя.  
От боли к тишине.  
От него — к себе.



НЕПРОЧИТАННЫЕ  
СООБЩЕНИЯ



ОКНО  
И ЗИМНИЙ СВЕТ



ЧАЙ  
И ТИШИНА



ЗЕРКАЛО  
И ПРАВДА



МОРЕ  
И ПУСТОТА



ОБЪЯТИЯ,  
КОТОРЫХ НЕ БЫЛО



ДОРОГИ,  
КОТОРЫЕ ВЕДУТ



ГОЛОС ВНУТРИ,  
КОТОРЫЙ ОСТАЛСЯ

Самые сильные трансформации  
происходят не тогда,  
когда нас любят,  
а тогда, когда мы теряем иллюзию  
любви и встречаемся с собой настоящими.



Ольга Матвеева

**Издевайся надо мною бережно**

«Автор»

2026

**Матвеева О.**

Издавайся надо мною бережно / О. Матвеева — «Автор», 2026

Дорогой читатель, сейчас ты держишь в руках не просто книгу с наборов букв. В твоих руках целое путешествие по внутреннему миру двух людей, один из которых однажды понял, что сильнее всего нас меняют не встречи друг с другом, а то, кем мы становимся после них. Эта история живая, настоящая, с дыханием, которое чувствуется между словами. Она вибрирует в частоте боли, осознания и женской силы, просыпающейся из пепла, словно птица Феникс. Перед тобою эмоциональный роман-трансформация, где каждая глава не просто рассказывает историю, а проводит через чувство. Ты совершишь прогулку по эмоциональной дороге, близкой к модели круга Плутчика: любовь, ожидание, гнев, принятие, печаль, катарсис, новая жизнь. Последняя глава - дверь во взрослость, в ироничную мудрость, в то состояние, где однажды становится ясно, что никто не приходил разрушить тебя, некоторые приходили, чтобы ты наконец встретилась с собой. А что именно поймёт героиня ты узнаешь только тогда, когда проживёшь с ней все 33 главы.

© Матвеева О., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1                           | 5  |
| Глава 2                           | 8  |
| Глава 3                           | 11 |
| Глава 4                           | 14 |
| Глава 5                           | 17 |
| КОММЕНТАРИИ АВТОРА                | 19 |
| Глава                             | 20 |
| Глава 6                           | 21 |
| Глава 7                           | 23 |
| Глава 8                           | 25 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 26 |

# Ольга Матвеева

## Издевайся надо мною бережно

### Глава 1

#### ГЛАВА ПЕРВАЯ. ПРОБУЖДЕНИЕ БЕЗ ЗВУКА

“Если бы можно было проснуться не в теле, а в душе.

Если бы можно было выключить автопилот и просто... быть.

Я устала ждать, чтобы меня выбрали.

Сегодня я выберу себя.”

ОМ

Однажды ты проснешься, еле открыв глаза, потянешься на автомате к телефону. Нет не для того, чтобы отключить звук ноющего будильника; эту стадию ты прошел давно, научился вставать без посторонних звуков, даже тогда, когда оказывался в чужой постели, в объятьях очередной, мирно спящей и посапывающей девушки, наивно полагающей, что ты оформишь отношения и станешь ее супругом, нет...

Нет!

Для того, чтобы убедиться, что от неё нет письма. Или есть?!

**«Мы не жертвы молчания — мы его авторы».**

**«Иногда пустое сообщение говорит громче всех признаний».**

И тогда в тебе что-то словно загорается, ты тихо радуешься, несмотря на ситуацию, уже не смахиваешь сообщение на «прочсть потом», а открываешь сразу. Жадно впиваешься в каждое слово, словосочетание, предложение. Ты порхаешь в тени междустрочия, упиваясь тем посланием, которое она зашифровала для тебя. Душа танцует, пусть и по-мужски, неявно, с тонким налетом скептицизма.

Девушка, ждущая тебя в кровати, счастлива. Она знает, что все хорошо.

Тело в сопротивлении. Утро. Сердце бьется сильнее, как напоминка того, что рядом с тобою другая. Фальшивая реальность, казавшаяся вчера такой сладкой и упоительной. Секс был классным, стыковка прошла как обычно успешно. Сладко. Страстно. Но без любви. Приятные эмоции. Всё.

**«Иногда оргазм — это просто способ не заплакать».**

**«Он был рядом телом, но отсутствовал смыслом».**

Он отложил телефон.

Встал. Пошел в ванную.

Ему хотелось просто уйти.

Вновь выйти в себя от мыслей о ней.

Так и сделал.

Секс в ванной, красивый вкусный завтрак, влюбленные глаза напротив. Он получал всё. Всё.

Но не её.

На том конце Вселенной была она.

Она смотрела в экран телефона, перечитывая только что отправленное письмо.

Тело застыло, руки каменели, из глаз медленно полились ручьи соленой воды.

«Вот блин», - подумала она молча. Как наш организм ухитряется у такого нежного органа продуцировать столько соленой воды, обжигающей, неприятной?!

Это было раздражение с щепоткой злости. Она агрессивовала, направляя злость снова на себя.

**«Гнев — это любовь, у которой отняли право на слово».**

**«Ты имеешь право злиться, если когда-то слишком долго прощала».**

«Нехорошо другим портить настроение и ощущение мнимого счастья», - подумала она и тут же её советник - дьявол с барского плеча нашептал: «вот ещё, он твой! Это твой мужчина. Просто походи и возьми то, что твое. Тебе полагается по праву рождения!».

Шаг сделан.

Но тут появляется здравый смысл – ангел на плече и шепчет: «ЭГО приструни уже!!!».

Да, ты его любишь, но на этом точка!

Пусть в мире существует твоя любовь - дарение по отношению к нему. И это прекрасно!

Пусть это прекрасное живёт и наполняет Вселенную.

**«Истина никогда не кричит — она просто не исчезает».**

**«Голос, который знает, не требует доказательств».**

Однажды он это почувствует, и с благодарностью обнимет.

И ты его. Всё. Более ничего.

Объятия - самая дорогая валюта после улыбки!

**«Объятия — это способ сказать “я здесь”, не произнеся ни слова».**

**«Любить — это не держать, а греть».**

Когда ты прочтешь эту книгу, она уже будет бестселлером.

Когда ты прочтешь эту книгу, ты поймёшь, как важно было пройти этот путь бок о бок, побывать в разных состояниях и разрешить себе трансформации.

Когда ты прочтешь эту книгу, ее уже не будет в России.

Она исполню мечту, будет жить у моря. И это будет не Краснодарский край и Сочи...

Когда ты прочтешь эту книгу, она улыбнется сквозь время и пространство.

Ведь ты однажды сказал: «напридумывают себе, а потом пишут мемуары».

Эта книга про реальность.

Про настоящую, неподдельную жизнь, наполненную жизнью, как бы это не звучало банально!

### **КОММЕНТАРИИ АВТОРА**

«Ты не ждёшь его сообщения — ты ждёшь себя».

«Иногда пустой экран честнее всех признаний».

«Пробуждение начинается не с кофе, а с правды».

**Как это про тебя, родная?**

«Ты просыпаешься в мире, где звуки больше не нужны, потому что боль будит лучше будильников».

Тело живёт, но душа ищет сигнал.

Телефон — как оракул, отражающий ожидание любви».

**Ключ:** начало пробуждения.

**Запиши в свой дневник:**

«Ты ещё не проснулась, но уже чувствуешь вкус перемен».

«Настоящее утро начинается тогда, когда ты перестаёшь ждать сообщений извне».

## Глава 2

### ГЛАВА ВТОРАЯ. ТЫ НЕ ПОДАРОК

“Я устала ждать букв.

Я хочу чувствовать дыхание, а не запятые.

Почему молчание звучит громче признаний?

Почему любовь — это всегда диалог глухих?”

ОМ

Случалось ли вам ощущать в жизни состояние, будто к вам снова зашла петля памяти, мягкий флэшбек, который время, числа и символы (21, 22, 23 декабря) сделал метафорами перехода?

Как-то поздно вечером, это был 21 день декабря 2022 года, набегавшись за день по воображаемому полю ромашек, она села у окна, прихватив чай с конфетами. Сидела и смотрела, как по МКАДу пролетают машины, спеша в свои пункты назначения...Улыбнулась.

Мысленно пожелала здоровья, блага и настоящего счастья папе, который подарил этому свету смешного мальчишку, похожего на медведя по имени ПУХ.

**«Иногда путь домой начинается с простого “будь счастлив”».**

**«Любовь, отпущенная с улыбкой, — это форма зрелости».**

В тишине своих размышлений она услышала вдруг раздавшийся звонок.

— Ты знаешь, какой завтра день? — спросили на другом конце.

— Знаю: 22 декабря 2022 года. День после зимнего солнцестояния, такая уникальная и энергетически сильная дата бывает раз в 300 лет, — ответила она.

— Верно. А кроме того, завтра — последний день ожидания, ведь 23 декабря будет день рождения! ПУХу исполнится 40 лет.

— Ого, да он уж совсем большой вырос! — будто удивившись этому, пролепетала она.

— Сорок лет... Это ведь не шутка. В этом возрасте еще обижаются, но уже понимают, что глупо ставить человека в зону «не действия сети», это не решение, а способ избегания.

— А что ты ему подаришь?!

— Ничего. Он сам просил «ничего», настаивал не один раз. Мол неудобно от меня.

— Уверенна?

— Молчание.

— И всё-таки. Что бы ему подарить к такому дню?

— Игрушку, пожалуй, не годится. (Он и сам игрушка, в ее дьявольских руках)

— Да я уж, и сама не знаю, — улыбаясь, ответила она.

— Раньше я что-нибудь придумала бы.

**«Каждое солнцестояние — это шанс стать взрослее хотя бы на одно прозрение».**

**«Смешной мальчишка превращается в мужчину, но женщины всё равно видят в нём ребёнка».**



Разговор прервался. Она не стала продолжать. Сидела как на коврике Кузнецова, чай уже остыл, мысли бегущей строкой задерживались: «Что бы такое подарить?

Подарок уж, верно, давно был приготовлен.

Но какой подарок?

**«Иногда лучший подарок — это тишина».**

**«Любовь измеряется не тем, что ты дал, а тем, что смог не отнять».**

Смеркалось.

Пошла спать, чтобы поскорее наступило завтра. Но заснуть оказалось совсем не так просто.

В голову всё лезли мысли о подарке, и она невольно прислушивалась к своим ощущениям.

Наконец заснула.

Наутро, как только проснулась, сейчас же вскочила с постели и хотела бежать за подарком, по ходу схватила телефон для отправки сообщения. Но что-то затормозило её, словно кто-то выстроил бетонную стену...

Открыла окно.

Теплый зимний день.

Пора на работу. Всё потом.

Потом никогда-ни будь.

Решение отправить в зону «не действия коммуникации», оно такое, ластиком не сотрешь.

Бежать никуда не пришлось.

Телефон так и остался на полке.

Погода чудесная!

Меня ждут.

Моя работа - делать людей счастливыми!

Мысленно произнесла:

- Будь счастлив, смешной мальчишка!

**«Покой — это не отсутствие любви, а её взрослая форма».**

**«Когда ты желаешь счастья другому, не ожидая ничего, — ты наконец нашёл себя».**

#### **КОММЕНТАРИИ АВТОРА**

«Иногда подарок — это не вещь, а способность отпустить».

«Сорок лет — это не возраст. Это рубеж между "мне должны" и "я благодарна"».

«Неотправленное сообщение — тоже действие. Оно говорит миру: "Я выбираю покой, а не доказательство"».

«Любовь не умирает. Она просто перестаёт быть зависимостью от ответа».

«Подарок уже был сделан — это твоё умение чувствовать без притяжения».

«В этот день ты поняла: быть счастливой — значит не ждать, что тебя выберут, а выбрать себя самой».

«Иногда Вселенная проверяет, умеешь ли ты быть в тишине, прежде чем пошлёт новое звучание».

«Зимнее солнцестояние — это не про ночь, а про поворот к свету. Даже если свет пока только внутри».

**Как это про тебя, родная?**

«Каждый раз, когда ты не бежишь — ты возвращаешься к себе».

«Любовь взрослеет не в объятиях, а в границах. Там, где ты перестаёшь спасать — начинается уважение».

«Подарок, о котором она думала, давно не в коробке. Это её способность чувствовать и не требовать взамен».

«Тепло зимнего дня — не случайность. Это знак: жизнь всё ещё рядом, даже если кто-то ушёл в тень».

**Ключ:** выбор себя.

**Запиши в свой дневник:**

«Когда отпускаешь — не теряешь, а возвращаешь себе дыхание».

«Ты ждёшь не звонка, а подтверждения, что связь всё ещё есть. Но настоящая связь — это тишина, в которой звучит принятие».

«Иногда лучшая форма любви — это отпустить человека в его дорогу, не закрывая сердце за ним».

## Глава 3

### ГЛАВА ТРЕТЬЯ. БЕЗ ДРАМЫ

«Иногда любовь — это не прикосновение,  
а отказ разрушить хрупкое равновесие»  
ОМ

Она услышала звук вибрации телефона. Сообщение. Открыла.  
Полученное в ответ «нет» фрустрировало.

**«Ответ “нет” — это не отказ, это способ Вселенной сказать: ты идёшь не туда».**  
**«Фрустрация — это не боль, это интуиция, которая наконец заговорила».**

Не то, чтобы она сильно расстроилась, но знатно пробежало чувство печали по телу, задержавшись на миг в области золотого кольца правой руки.

**«Иногда одно короткое “нет” весит больше, чем год объяснений».**  
**«Ответ может быть отрицательным, но опыт — всегда положительный».**

Стало вдруг, очевидно, словно инсайт, что по-другому не могло быть.

Это было понятно из диалога. Но мозг, этот удивительный орган, содержащий разум настойчиво твердил об обратном, закручивая в водоворот ожиданий и тут же бросая в реальность.

Зазвонил телефон:

- Доброе утро. Составите компанию на завтрак?!
- Так вчера же...
- Вчера вы не написали.
- 40 минут на завтрак без «поболтать».
- Нет, не могу.
- Хорошего дня!
- Спасибо и Вам!

**«Иногда завтрак без него вкуснее, чем целая жизнь рядом».**

**«Сознание приходит не тогда, когда тебе отвечают, а когда ты перестаёшь спрашивать».**

Тело дрожало, оно словно не хотело услышать настоящий посыл или ей так хотелось думать...

Тот самый, который подсветило бессознательное под утро во сне.

Ох, уж эти сны. Дедушка К.Г. Юнг давно все описал, давно прочтено и известно...

**«Иногда надежда — это самая изощрённая форма самонаказания».**  
**«Он вернётся. Но ты уже не будешь той, кто ждала».**

Сердце стало тише стучать, словно замерло и ждет от хозяйки какой-то весточки.

Ощущение надежды, словно ребенок, ждущий родителей и знающий, что они обязательно за ним придут...

Только они не приходят.

**«Самое тяжёлое — не ждать, а перестать верить, что за тобой вернутся.»**

**«Тишина — это не отсутствие звука, а место, где заканчиваются иллюзии.»**

Она съежилась, а в голове, словно заботливый родитель, пролетело сообщение: «Однажды он снова появится в твоём поле, снова захочет сесть напротив и вдохнуть аромат твоего парфюма, ведь он ни один раз подчеркивал, что ароматный шлейф, остающийся после не похож на те, какими пользуются женщины. Это будет неожиданная важная для вас обоих встреча, вновь длиною в 3 минуты. Те самые, которые созданы только для вас вами».

После этой мысли, она достала свой секретный блокнот, оплетенный красной кожей цвета Dior 999, выполнявший роль алтаря женской силы.

**«Она перестала ждать чуда — и чудо пришло в виде неё самой.»**

**«Каждая женщина — алхимик. Даже боль превращает в искусство.»**

Открыла и записала:

Просто не быть с тобой  
Это мой план, родной.  
Как я еще могу?!  
Да никак не хочу.  
Это мой позывной,  
Просто не быть с тобой!  
Акуле тихо шепчу:  
«Быть с ним я не хочу!»  
Пасть раздвинув, она  
Говорит - ерунда!  
Что же такое с тобой?!  
Что за такой не покой?  
Сердце стучит?!  
Как мотор!  
Дыхание есть?  
Нет, сеньор.  
Что тебе надо?!  
Любви.  
С ним?  
Ответ один.  
Не с ним!  
Почему столько нет!  
Я не знаю ответ.  
Было б просто сказать.  
Как не хочу его терять.  
Что с тобою сейчас?  
Дергается левый глаз.  
Отчего? Почему?

Снова я не пойму.  
Любишь? Да.  
А его?!  
Про кого?  
Я о том, что мурашит в ночь.  
Когда сон уходит прочь.  
Ах о нем!  
Ответ нет.

**«Она любила не его, а то, как в ней звучала любовь рядом с ним»  
«Стихи — это способ сердца дышать, когда рот ещё занят гордостью»**

### **КОММЕНТАРИИ АВТОРА**

Она достаёт блокнот — красный, как кровь любви, которая так и не пролилась наружу.  
Пишет, будто зашивает рану стихами.  
Ритм слов становится дыханием.

Это не поэзия.  
Это автопсия — вскрытие чувств.  
В каждом рифмованном «не хочу» — немного возвращённой власти над собой.

Она шепчет акуле — символу своей внутренней тьмы:

«Быть с ним я не хочу».

И вдруг понимает — впервые не врёт.  
Смех сквозь боль.

Её «нет» звучит как новая форма «да» — самой себе.  
**Как это про тебя, родная?**

«Говорить с тьмой — единственный способ приручить её».  
«Свобода начинается там, где ты перестаёшь объяснять свои “нет”».

**Ключ:** свобода от слова нет.

**Запиши в свой дневник:**

«Писать — значит перестать мстить молчанием».

«Красный — не цвет боли. Это цвет жизни после неё».

## Глава 4

### ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ОСОЗНАНИЕ

«Настоящая близость — это не когда тебя раздевают.

Это когда тебе больше нечего скрывать».

ОМ

Порой нам так не хватает перехода из внутреннего монолога боли в осознание нежности, которая больше не разрушает, а бережно собирает.

Пусть здесь появится этот текст. Так она сможет рассказать историю своих эмоций, которые в минуты близости с ним, она не прятала в теле, глубоко и далеко.

**«Настоящая близость — это не когда тебя раздевают. Это когда тебе больше нечего скрывать».**

**«Честность с собой — это тоже прикосновение».**

Она училась говорить о своих желаниях, потребностях и чувствах, поднимающихся из глубин сознания.

Мир удивителен, мы не находим друг друга, а если и нашли, то не можем броситься на шею, как старые заправские друзья. Похлопать по плечу, пять часов подряд проговорить о смыслах, изменчивости жизни, и еще о чем-то важном, как кажется на первый взгляд...

И это иллюзия.

**«Мы не теряем друг друга. Мы завершаем цикл».**

**«Иллюзия — это мост, по которому любовь уходит тихо, не хлопнув дверью».**

«Кажется» - ключевой глагол в этом повествовании.

«Кажется», что мы делаем выбор, который давно сделан за нас.

«Кажется», что мы не созданы для жизни вместе, нет общих точек соприкосновения, нет тепла, заботы и любви.

«Кажется», что между нами нет настоящей любви, той, которой все равно на преграды, той, которую показывают в кино и передают из уст в уста поколения бабушек...

«Кажется...»

Иллюзия тоже кажется...

К чему бы это?

Однажды ты откроешь дверь мне.

И я, не мешкая войду.

Держа в руках свой чемодан

И сумочку одну.

Мне в этой жизни многого не надо.

Семь чаш поющих, книг в формате pdf чуть-чуть.

Я с радостью переступлю порог.

Захлопну за собою дверь.

«Я дома», - тихо прошепчу.

Сон явью станет наконец.

**«Бережность — последняя стадия любви».**

**«Иногда дом — это не место, а внутренний покой, в котором тебе больше не больно вспоминать».**

## КОММЕНТАРИИ АВТОРА

Она впервые позволила себе быть — без фильтров, без игры в понимание.

И именно в этой обнажённости родилось что-то большее, чем любовь — принятие своей человечности.

Но это иллюзия.

**«Кажется»** — ключевой глагол всей нашей драмы.

Кажется, что выбор — наш. Кажется, что не можем быть вместе. Кажется, что любви нет. Кажется...

А ведь «кажется» — это способ психики не сойти с ума от правды.

От того, что всё было по-настоящему, просто не вовремя.

Она любила не его.

Она любила **себя в его отражении** — ту, которая смеялась, светила, дышала полной грудью.

И теперь, прощаясь, она не злится. Она просит только одного:

**издевайся надо мною бережно.**

Потому что боль — это тоже форма памяти.

Потому что любовь — это не клятва, а способ увидеть, кто ты есть, когда тебя больше не любят.

И однажды он действительно откроет дверь.

Она войдёт, держа чемодан, книги и тишину.

Скажет тихо:

**«Я дома».**

И это «дома» будет не о нём — **о себе.**

**Как это про тебя, родная?**

Порой нам действительно не хватает перехода —

из внутреннего монолога боли

в осознание нежности,

которая не разрушает,

а бережно собирает осколки души в новую форму.  
Когда человек перестаёт ждать понимания от другого,

и впервые по-настоящему слышит себя —

это и есть момент взросления любви.

Близость рождается не из совпадения историй,

а из готовности быть открытым в своей уязвимости.  
Иногда честность с собой звучит тише, чем признание в любви,

но именно она возвращает дыхание и мир внутри.

**Ключ:** бережность.

**Запиши в свой дневник:**

«Я учусь не ждать спасения.

Я учусь бережно держать своё сердце —

так, как когда-то мечтала, чтобы держали его другие».

«Сегодня я выбираю бережность — к себе, к чувствам, к жизни».



## Глава 5

### ГЛАВА ПЯТАЯ. ЛЮБОВЬ В ОТРАЖЕНИИ ИЛИ Когда боль учит жить ИЛИ Зеркало вместо любви

«Не каждый, кто тронул твою руку, предназначен, чтобы держать твоё сердце».

«Иногда касание дано не для начала истории, а для её понимания».

ОМ

Случалось ли с вами так, что вы находите родную душу, которая, как назло, оказывается не клёвой девчонкой - не разлей вода будущей подружкой, а высоким красавцем с голубыми глазами, искромётным юмором и красивым телом?

Вот. Редко в жизни, но случается.

А потом происходит роман.

А потом они разбегаются и всё.

И ни подружки, ни парня.

Просто никто. Было...

Однако остаются приятные воспоминания, которые либо вдохновляют людей на саморазвитие, либо открывают им прямую дорогу в кабинет психолога и на групповые сеансы.

Эта история об этом. Присаживайтесь удобнее и наслаждайтесь путешествием.

Быть рядом...

Ощущать прикосновения ладоней: нежных, влажных, особо родных.

Отправлять в меморис полученные ощущения,

И вновь пропадать из поля зрения...

Как же сильно она этого желала!

Прикосновение. Оно случилось. Она успела ощутить тепло, нежность, удивление, страх, взрыв, танцы, обжигающий ветер, охлаждающие всплески воды и еще сто тысяч эмоций в один миг, когда его ладони коснулись её сухих рук.

Она чуть не подпрыгнула на кресле из цвета неспелой черники кожи алькантара выше головы от радости, словно ей дали порулить bmw e92 по пустому МКАДу...220...педаль в пол, режим спорт.

И он рядом...

Она уже перестала пытаться скрывать токи счастья, поняв, что так она выглядит еще смешнее. Правда глупую попытку сделать умный вид, что он ей совсем не интересен, используя мутные фразы и тупые шутки, она попыталась.

Он склонился к ней на секунду. Такой суетливой секунды не было в её жизни...

**«Любовь не в том, кто смотрит на тебя, а в том, кто внутри тебя смотрит в ответ».**

\*Зарисовка\*

Мозг:

-Ау! Отпрянь от него! Он предательски близко!

Руки:

- К черту ладони, есть шанс его обнять всего, провести пальцами по футболке!

Тело:

- Идите вы! Если бы не перегородка этого чуда дизайнерской мысли цвета неспелой черники, прикоснулась и поймала бы ощущение жара его тела.

Реальность:

- Ничего.

Он:

- Нам пора.

**«Боль не подтверждает любовь — она только указывает, где ты себя предала».**

Отчего когда он близко время летит, вместо того, чтоб на миг задержаться?

Отчего она застывает как воск и слов не может подобрать?

Отчего он просто не заварит чай, не возьмёт её любимой халвы и не скажет: «Чаю желаете в моей компании, сидя в жутко удобных креслах цвета неспелой черники?»

А с тобой происходили такие ситуации?

## КОММЕНТАРИИ АВТОРА

Иногда мы встречаем человека, рядом с которым тело вспоминает, что оно живое.

Не потому, что он — “тот самый”,

а потому что через него пробуждается часть нас, давно забытая и спрятанная под слоями самоиронии, страхов и «умного вида».

Это не о нём — это о нас.

О прикосновении, которое активирует не кожу, а память.

О той секунде, где психика ещё сопротивляется,

а тело уже знает: «я хочу быть рядом, просто быть».

Но истинная зрелость — не в том, чтобы удержать момент,

а в том, чтобы признать: он случился, он живой, и этого достаточно.

## Глава

**Ключ:**

прикосновение

**Запиши в свой дневник:**

«Сегодня я благодарю прикосновение,

которое не стало началом,

но помогло мне вспомнить, что я — чувствую».

«Прикосновение — это тоже язык. Я учусь слышать его без иллюзий».

## Глава 6

### ГЛАВА ШЕСТАЯ. АВАТАР ИЛИ КТО ТАМ НА ФОТО?

Через лёгкий юмор мы приходим к вопросу:

“Кого я показываю, когда показываю себя?”

ОМ

СООБЩЕНИЕ В МЕССЕНДЖЕРЕ:

Ребята! Сегодня назрел важный вопрос. А вы пользуетесь мессенджерами и какими?

Кто-то любит viber/watsApp/Telegram.

А вас подбешивает, когда люди ставят на аватар кошечек, собачек, веселые картинки вместо своего красивого, умного фейса, сфотканного в анфас?)

Или вообще ничего!

История об этом...

«Фото! Поставьте уже фото!», - кричала ему во время телефонного звонка секретарша.

Забавно и смешно, наверное, звучит, когда я прошу поменять фотографию в w/a...

Ответ на вопрос: «зачем» будет настолько уморителен, что вы устанете от смеха, ваши уста зафиксируются в положении: «так хохотать над вами больше не могу, но продолжу». Поэтому, если вопрос созреет, я промолчу, как и во многих других случаях, Иван Васильевич!

В этом вся я...идеальный секретарь.

Просто меняйте аватарку.

Люди по-другому будут относиться. И всё. Точка.

**Аватар как граница: между внешним и внутренним «я».**

**Аватар как защита: иногда проще поставить кошку, чем показать взгляд, в котором есть боль.**

**Аватар как сигнал: “я здесь”, “я хочу, чтобы меня увидели”, “я всё ещё ищу, кто я”.**

Прошла неделя.

— Иван Васильевич, поставьте уже фото!

— Зачем?

— Ну как зачем?! Люди будут знать, что вы — живой!

Он засмеялся в трубку.

Смех был таким же, как он сам — заразительный, чуть ленивый, с хрипотцой.

— А вдруг я не хочу быть живым для всех? — сказал он спокойно. — Аватар — это же броня, не так ли?

Она зависла на секунду.

— Броня? Ну, может быть... Хотя я думала — это визитка.

— Нет, — возразил он. — Это фильтр. Чтобы не все видели, куда ты смотришь.

Пауза.

Она задумалась.

В его словах было что-то от мужчины, который слишком многое видел, но теперь выбирает — кому смотреть в глаза.

— Иван Васильевич, — тихо сказала она, — если бы можно было поставить фото души, вы бы рискнули?

— Нет, — усмехнулся он, — я бы поставил пейзаж. Там, где немного тумана.

— Прекрасно. Значит, я бы точно поставила чашку кофе.

— Почему?

— Потому что она тёплая, но быстро остывает, если не разделить её с кем-то.

Они оба засмеялись.

И в этом смехе была нежность.

Такая, что её даже не назовёшь флиртом — скорее, узнавание, что за словами про месенджеры прячется одиночество, переведённое в юмор.

### **КОММЕНТАРИИ АВТОРА:**

Порой разговор о мелочах становится признанием.

Мы не всегда можем сказать: “мне одиноко” — но можем пошутить про кошек на аватарке.

Мы не решаемся показать лицо, но хотим, чтобы кто-то сказал: “Я вижу тебя, даже без фото”.

Коммуникация — это не обмен словами. Это обмен присутствием.

И если кто-то вдруг попросил вас “поставить фото” — возможно, он просто хочет убедиться, что вы ещё живёте не только в сети, но и в сердце.

**Ключ:** начало узнавания себя через другого.

### **Запиши в свой дневник:**

«Кто я, когда никто не видит моего лица?»

«Если бы я могла поставить на аватар свою правду — как бы она выглядела?»

*“Я не обязана быть красивой.*

*Я выбираю быть настоящей.”*

## Глава 7

### ГЛАВА СЕДЬМАЯ. СМЕЛОСТЬ

«Мы стучимся в пространство другого, проверяя,  
не слишком ли громко звучит наш голос.

И в этом — всё человеческое».

ОМ

Когда она набирается смелости и в очередной раз пишет какой-нибудь несуразный вопрос ему, ее тело охватывает дрожь.

Не та, что от холода, — а та, что от внутренней оголённости,

словно она стоит на краю собственного сердца

и боится пошевелиться, чтобы не расплескать хрупкость.

Страх — с кайенской перчинкой:

он обжигает, но именно благодаря ему чувствуешь вкус жизни.

**«Страх написать — это всегда страх быть увиденным по-настоящему».**

Ты нажимаешь “отправить” и будто запускаешь стрелу,

не зная, вернётся ли она ответом или тишиной.

И каждый раз этот вопрос не про чай, не про слова,

а про возможность быть — замеченной.

**«Каждое сообщение — это маленький крик души: “Я есть”».**

Мы ведь часто прячем нежность под видом “несуразных” сообщений:

“Как вы?”, “Вы сегодня заняты?”, “Облепиховый чай — пробовали?”

**«Иногда вопрос про чай — это способ прикоснуться без прикосновения».**

И за каждой из этих фраз прячется настоящее:

“Мне важно, чтобы ты ответил.

Потому что ответ — это знак, что я всё ещё есть”.

**«Ответ не важен. Важно, что ты осмелилась задать вопрос».**

### КОММЕНТАРИИ АВТОРА

Иногда мы путаем инициативу с тревогой.

Но правда в том, что каждая попытка установить контакт — это проявление живости.

Тот, кто пишет первым, не навязывается — он дышит.

Мы боимся быть навязчивыми, но ведь именно навязчивость — младшая сестра привязанности.

И это нормально.

Пусть дрожит рука. Пусть голос внутри шепчет “а вдруг он не ответит?” —

это и есть жизнь, в своём чистом, неотредактированном виде.  
Главное — не пытаться казаться спокойной, когда сердце горит.

Откровенность — это не слабость, а проявление силы доверия.

**Ключ:** смелость проявления чувств.

**Запиши в свой дневник:**

«Когда я пишу — я дышу.

Я выбираю не молчание, а присутствие».

«Я не прошу ответа. Я просто оставляю след своего дыхания в пространстве».

«Облепиховый чай — с привкусом ожидания, но уже без страха».



## **Глава 8**

### **ГЛАВ**

## **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.