



Я буду жить.
Книга для тех, кто остается —
и для тех, кто ищет себя

Елена Сноу

Елена Сноу

**Я буду жить. Книга для тех, кто
остается, и тех, кто ищет себя**

«Автор»

2026

Сноу Е.

Я буду жить. Книга для тех, кто остается, и тех, кто ищет себя /
Е. Сноу — «Автор», 2026

«А что останется после меня?» Если этот вопрос приходит в тишине — эта книга для вас. Она не говорит «просто улыбнись». Вместо этого — море, камни и честный разговор о страхе исчезнуть. Перед вами книга клинического психолога, написанная живым языком. Без сухой теории и насильственного позитива. Стихи, проза и бережные практики. Каждая отмечена маркером: «Спокойная вода», «Гроза», «Твёрдая опора» — чтобы вы сами решали, когда нырять вглубь, а когда просто дышать. Если вы в остром горе — здесь есть тёплые, заземляющие главы. Если ищете себя — практики про «чужие голоса» и «кривое зеркало». Если боитесь, что не оставите следа — ответы в образах воды, камня, кругов на поверхности. «Я буду жить» — не манифест. Это приглашение побыть рядом. И разрешить себе быть, даже когда кажется, что ты исчезаешь. Автор — Елена Сноу, литературный псевдоним клинического психолога.

© Сноу Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Я буду жить	5
Книга для тех, кто остаётся — и для тех, кто ищет себя	5
Как работать с этой книгой	6
ЧАСТЬ 1. СТРАХ ИСЧЕЗНУТЬ	8
Глава 1. Вода утекает	9
Глава 2. Кривое зеркало	11
Глава 3. Практика «Чей голос звучит?» [Спокойная вода]	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Я буду жить. Книга для тех, кто остается, и тех, кто ищет себя

Я буду жить

Книга для тех, кто остаётся — и для тех, кто ищет себя

Эта книга написана клиническим психологом. Все практики имеют профессиональную основу и подаются бережно.

Как работать с этой книгой

Это электронная книга. Она не обязана быть линейной.

Вы можете читать её по порядку, от начала до конца. Можете открыть оглавление и перейти сразу к той практике, которая нужна сейчас. Можете начать с последней части, если вам важно сначала ощутить опору, а уже потом возвращаться к тёмным главам. Можете читать по одному стихотворению в день — как глоток воды.

Важное предупреждение

Эта книга — не замена психотерапии. Она может быть спутником, но не спасательным кругом в шторм.

Если вы прямо сейчас находитесь в остром горе (потеря близкого случилась менее 3–6 месяцев назад) — пожалуйста, отложите практики «Письмо своему страху» и «Письмо тому, кто будет после». Они могут усилить боль. Начните с части 3 («Здесь и сейчас») — только дыхание и образы.

Если у вас диагностированное ПТСР или вы в глубокой депрессии — сначала посоветуйтесь со своим терапевтом. Книга может быть полезна, но не в самые чёрные дни.

Особое предупреждение о суицидальных мыслях

Если у вас прямо сейчас есть мысли о том, чтобы уйти из жизни, — пожалуйста, **не пытайтесь справиться с ними через книгу**. Немедленно обратитесь к психологу, психиатру или наберите 8-800-2000-122 (круглосуточная линия доверия).

Книга никуда не убежит. Ваша жизнь важнее. Сначала — помощь живого человека, потом — стихи и практики.

Как понять, что практика сейчас для вас?

В книге я поставила маленькие знаки. Они не для оценок, а для заботы.

[Спокойная вода] — практику можно делать в любом состоянии. Она мягкая.

[Гроза] — практика затрагивает глубокие слои. Если вы в остром горе или сейчас сильно тревожны — лучше пропустить или вернуться позже.

[Твёрдая опора] — практика для заземления. С неё можно начинать в любой день, даже когда совсем нет сил.

Вы можете читать книгу, пропуская «грозовые» практики, — ничего не сломается. Море не перестанет дышать.

Про стихи

В книге есть стихи. Если вы не любите поэзию или сейчас не хочется — просто пропускайте их. Проза и практики вполне самостоятельны. Если любите — читайте как глоток воды. Одно в день. Или несколько подряд. Или откройте на случайной странице и прочитайте то, что попало.

Что делать, если стало хуже

Иногда во время чтения или практики становится тяжелее. Это бывает — особенно если вы коснулись того, что долго было спрятано.

● Закройте книгу. Не дочитывайте через силу.

● Сделайте несколько медленных выдохов. Посмотрите вокруг.

● Назовите три предмета, которые видите. Это поможет вернуться в «здесь и сейчас».

● Если тревога или грусть не уходят — обратитесь к близкому или к психологу.

● Если чувствуете, что не справляетесь, и мысли становятся слишком тяжёлыми — позвоните на горячую линию психологической помощи:

8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно, бесплатно по России).

Там не осуждают, не дают советов, не записывают на приём — просто слушают и помогают продержаться ближайшие минуты.

Книга — спутник, она не заменяет живого человека. Это не значит, что с вами что-то не так. Это значит, что процесс идёт.

Практики здесь — не обязательные упражнения, а приглашения. Не нужно выполнять их все. Не нужно выполнять их «правильно». Достаточно просто попробовать — или не пробовать.

Эта книга была написана для тех, кто остаётся — и для тех, кто ищет себя. Если вы держите её в руках (или видите на экране), значит, вы уже на этом пути.

ЧАСТЬ 1. СТРАХ ИСЧЕЗНУТЬ

О чём эта часть: О тревоге, что нас не станет, что мы не оставим следа. О голосах из детства. О кривом зеркале. О хрупкости. Это самая тёмная часть книги — но именно с неё начинается путь.

Глава 1. Вода утекает

Я — Вода

Я — Вода. Я такую была рождена.
Сила таится внутри меня.
И даже когда умру, останусь жива,
Потому что вода — это Я.

Штормит

Гром — как обвал. Ливень — сплошная стена,
и ветер рвёт капли в клочья,
швыряет в окно, стучит по крыше,
словно напоминает: я здесь.
Молнии вспыхивают — белые, резкие,
разрезают небо пополам,
и на секунду всё замирает,
а потом — снова грохот, раскаты,
перекатываются, как камни с горы.
Воздух — озон, колючий.
Я бы хотела встать,
подойти к окну,
прижаться лбом к холодному стеклу
и просто смотреть, как бушует.
Вдыхать озон, ловить губами ветер.
Но к кровати прибило меня —
голова свинцовая гиря,
руки не слушаются,
ноги ватные, будто чужие.
Гроза зовёт: «Вставай! Смотри!» —
стёкла дрожат от каждого удара,
ветер завывает в щелях,
капли секут подоконник,
словно просят внутрь.
А я лежу. Не из страха — из немоши.
Просто тело сегодня не союзник.
Но я слышу грозу —
её ярость, силу, голос.
И от этого звука мне тепло.
Потому что там, за стеклом, —
жизнь.
Мокрая, грохочущая.
И я тоже часть неё,
даже когда лежу.

Тяжесть

Она не падает с плеч.
Её не скинуть рывком.
Я встаю — она встаёт со мной.
Я ложусь — она ложится сверху.
Грусть — это дождь.
А это — зима, которая не кончается.
Но под снегом есть земля.
Я чувствую — подо льдом что-то шевелится.
Пальцы помнят тепло.

У моря, где нет сети

Пришла на море. Села на камни.
Мой каменный пляж. Тёплые, шершавые, нагретые солнцем.
Любимый вид — горы и вода.
Волны плещут, прибой шумит, чайки кричат, ветер гладит по лицу.
И сеть здесь не ловит — ни одной полоски.
И это лучшее, что могло случиться.
Мысли замолчали. Не постепенно — сразу.
Как будто кто-то выключил внутренний гул.
Вокруг мир, который дышит. Просто жизнь.
Не важно, сколько сейчас минут, какой час.
Есть только этот момент — истинного проживания.
Когда ты не думаешь о том, что было вчера и что будет завтра.
Когда ты просто есть.
Я живу. Я дышу.

Глава 2. Кривое зеркало

Она пришла и сказала: «Я смотрю в зеркало — и вижу кого-то кривого. Не себя. Волосы не те, кожа не та, складки, круги. В раздевалке фитнес-клуба я отворачиваюсь, мне кажется, все на меня смотрят и думают: ну и страшилище».

Её повысили на работе. Она ждала подвоха. Муж говорил: «Ты красивая». Она отвечала: «Ты просто привык».

Я спросила: «Опишите своё отражение». Она сказала: «Кривое. Всё показывает не так, как есть. Я смотрю — и вижу толстую, глупую, никому не нужную».

И мы начали искать, откуда взялось это кривое зеркало. Оказалось — оно висело в её голове с детства. Мамино: «Ты не тянешь». «У Лены оценки лучше». «С такой внешностью никто замуж не возьмёт». Отец молчал. Учителя ставили четвёрки и объясняли, почему не пятёрки. Она выросла, а зеркало осталось. Работало как внутренний диктор: «Не высывайся». «Ты недостойна». «Они просто вежливые».

Это и есть те самые «чужие голоса». В психологии их называют интроектами — то, что мы проглотили без пережёвывания от значимых взрослых. Чужие оценки, требования, запреты, которые стали нашими внутренними. Мы перестаём отличать мамины слова от своих и начинаем верить, что мы действительно такие: некрасивые, глупые, недостойные.

Чем дольше верим — тем больше это кривое зеркало управляет жизнью. Куда не пойти. С кем не встречаться. О чём не мечтать.

Я часто вижу, как это зеркало живёт не только в словах, но и в теле: зажатые плечи, втянутая шея, поверхностное дыхание, вечное напряжение в животе. Тело словно сжимается в ожидании оценки. А вместе с телом сжимается и жизнь — до безопасного минимума, до «не высывайся», до «всё равно не получится».

Но вот что важно: зеркало можно выпрямить. Не за один день. Не усилием воли. А медленно, шаг за шагом, учась различать, где чужой голос, а где — свой.

Глава 3. Практика «Чей голос звучит?» [Спокойная вода]

Эта практика — не волшебная таблетка. Она не заставит внутреннего критика замолчать навсегда. Но она поможет вам сделать первый шаг: заметить, что голос, который ругает вас, — не всегда ваш.

Когда выполнять

В следующий раз, когда внутри прозвучит что-то вроде «ты ни на что не годна», «у тебя никогда не получится», «посмотри на себя — кто на тебя позарится».

Что делать

Шаг 1. Поймайте голос.

Не включайтесь в спор. Не пытайтесь переубедить критика. Просто заметьте: «А, это опять он». И обратите внимание на тело: плечи поднялись? Живот сжался? Дыхание остановилось? Это важно — критик держит вас не только за мысли, но и за физиологию.

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.