

НЕ СЕБЯ

The image is a book cover for 'Не себя' by Kalina Ignova. It features a woman with her hair in a bun, wearing a grey shirt, looking at her reflection in a mirror. The mirror is cracked, and the reflection shows her with a more distressed expression. A ring is on the vanity in front of the mirror. The background is a dimly lit room with a person in the background.

Игнова Калина

Роман о тех, кто забывает мечты

Калина Игнова

Не себя

<https://litres.ru/74010038>

SelfPub; 2026

Аннотация

Я пишу роман о женщине, которая привыкла жить аккуратно.

В её жизни есть дом, семья, обязанности.

Есть тишина, удобство и отсутствие конфликтов. И есть ощущение, что что-то важное осталось где-то по другую сторону стекла.

Этот роман о выборе.

О памяти.

О взрослении, которое иногда оказывается усталостью.

О любви, которая не всегда выглядит как счастье.

Для тех, кто хоть раз ловил себя на мысли, что живёт не совсем своей жизнью.

Содержание

Глава 1	4
Глава 2	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Калина Игнова

Не себя

Глава 1

О выборе, который не выглядел выбором

Она всегда умела производить правильное впечатление.

Не специально — просто так получалось. Люди рядом с ней быстро начинали чувствовать себя увереннее, смелее, значимее. Она слушала внимательно, задавала точные вопросы, верила в них так, будто заранее знала, кем они станут.

Иногда ей казалось, что это и есть её талант — видеть будущее в других.

Когда она говорила: «У тебя получится», — это звучало убедительнее, чем чьи-то планы или обещания. Мужчины рядом с ней менялись. Кто-то начинал писать, кто-то решался уйти с нелюбимой работы, кто-то вдруг вспоминал, кем мечтал быть в двадцать. Она смотрела, как они растут, и испытывала странное, почти болезненное чувство гордости — будто это была её заслуга, но не её победа.

С собой так не получалось.

Со стороны она выглядела уверенной: ровная осанка, спокойный голос, точные формулировки. Она знала, что сказать и когда замолчать. Знала, как вести себя так, чтобы её люби-

ли — или, по крайней мере, не разочаровывались.

Внутри же постоянно звучал другой голос.

Он был тихим, но настойчивым.

Ты недостаточно умная.

Ты просто хорошо притворяешься.

Они скоро поймут.

Поэтому, когда приходил момент выбирать, она выбирала быстро — и не себя.

Это казалось естественным, почти правильным. Поддержать. Подождать. Уступить. Поверить в чей-то потенциал сильнее, чем в собственный.

Любовь в её жизни всегда начиналась красиво. С разговоров до рассвета, с ощущения редкой близости, с мысли: *наконец-то меня видят*. Но стоило кому-то увидеть её слишком ясно — по-настоящему, без восхищения, — внутри поднималась тревога. Как будто её разоблачили.

Она умела быть нужной.

Быть выбранной — нет.

В тот вечер, который она потом будет вспоминать слишком часто, всё выглядело обыденно. Они сидели на кухне, между ними остывал чай, и он говорил о своих сомнениях, о страхе не справиться, о том, что, возможно, у него ничего не выйдет. Она слушала и уже знала, что скажет. Знала это чувство — когда человек напротив ждёт, чтобы в него поверили.

Она снова сделала выбор.

— Ты справишься, — сказала она. — Я точно знаю.

Он улыбнулся.

А она, как обычно, почувствовала, что отдала что-то важное — но не смогла бы объяснить, что именно.

Позже, намного позже, она поймёт:

жизнь не ломается сразу.

Она просто постепенно складывается из решений, которые мы принимаем, даже не называя их решениями.

И самое трудное — заметить момент,

когда поддержка превращается в отказ от себя.

Она умела злиться.

Когда-то — резко, громко, до дрожи в голосе. Она знала, как давить словами, как ставить на место, как не оставлять шансов в споре. В ней было достаточно ярости, чтобы защитить себя. Но злость требует веры в то, что тебя услышат.

Эта вера закончилась раньше.

Теперь она молчала. Не потому, что соглашалась — просто не видела смысла объяснять, почему ей больно. Любое объяснение казалось просьбой, а просить она устала. Внутри оставалась тяжёлая, вязкая пустота, где раньше был огонь.

Люди принимали это за спокойствие.

За мудрость.

За принятие.

Её взгляд часто задерживался на отражениях — в витринах, окнах машин, тёмных экранах телефонов. Она видела там себя и каждый раз отмечала одно и то же: потухшие гла-

за. Не печальные, не заплаканные — просто выключенные. Как будто кто-то давно щёлкнул тумблером, и свет так и не включился обратно.

Она считала себя недостойной не из-за конкретных ошибок.

Скорее из-за их количества.

Каждый раз, когда она выбирала не себя, внутри оседало что-то тяжёлое, липкое, и со временем это ощущение стало фоном. Она привыкла к мысли, что лучшие версии жизни — не для неё. Что она — временный человек в чужих историях.

Когда кто-то переходил границы, она это замечала.

Когда её обесценивали — понимала.

Когда её использовали — видела ясно.

Просто больше не реагировала.

Не потому что прощала, а потому что не чувствовала за собой права требовать большего. Ей казалось, что если она начнёт отстаивать себя, то обнаружится простая истина: за ней ничего нет. Ни достаточной ценности, ни причины бороться.

В какой-то момент она даже перестала задаваться вопросом, чего хочет.

Желания требовали энергии.

А энергия ушла на то, чтобы быть удобной, сильной, понимающей — для всех, кроме себя.

И всё же иногда, в самые тихие моменты, она ловила себя на странной мысли:

если она так злится внутри, значит, ей всё ещё не всё равно.

Значит, что-то в ней ещё живо.

Эта мысль пугала больше всего.

Осознание пришло без драматического повода.

Никто не ушёл, не хлопнул дверью, не сказал ничего нового. Всё было слишком знакомо, чтобы считать это событием. Она просто в какой-то момент поймала себя на мысли, от которой стало холодно.

Она снова не спросила себя, чего хочет.

Это произошло автоматически — как дыхание, как привычка переходить дорогу на зелёный. Кто-то озвучил своё желание, сомнение, страх. Она кивнула, подстроилась, нашла правильные слова. И только потом, уже оставшись одна, поняла, что внутри — пусто. Не потому, что желания не было. А потому, что она его даже не искала.

Эта мысль застряла.

Она попыталась оправдаться — как делала всегда.

Что сейчас не время.

Что потом разберётся.

Что её желания не так важны.

Но вдруг впервые за долгое время это не сработало.

Она ясно увидела цепочку:

каждый раз, когда она не выбирала себя, это выглядело как забота, как зрелость, как любовь. И каждый раз внутри что-то умирало — тихо, без свидетелей. Никакой трагедии.

Просто ещё одна уступка, после которой возвращаться было некуда.

Ей стало обидно. Не на жизнь — на себя.

Не яростно, не резко. Обида была тяжёлой и вязкой, как усталость, которая не проходит после сна. Она вдруг поняла, что давно живёт с ощущением второсортности — будто её роль изначально меньше, будто её место где-то сбоку, в тени чужих решений.

И самое страшное — никто её туда не ставил. Она сама. Это осознание не принесло облегчения. Оно не вдохновило. Оно просто осталось — голое, неприятное, неотвратимое. Она не выбирала себя не потому, что не умела.

А потому, что где-то по дороге решила: она не стоит этого выбора. Эта мысль была такой ясной, что от неё стало почти физически больно. Как будто ей наконец показали её собственную жизнь — без оправданий, без красивых слов, без иллюзии случайности. Она сидела в тишине и смотрела в одну точку, понимая: дальше так же — уже не получится. Даже если она продолжит, она будет знать. А знание — это ответственность. И именно её она боялась больше всего.

Глава 2

Когда она ещё выбирала

Несколько лет назад Ева была другой.

Не лучше — живее.

В ней было рвение, от которого уставали окружающие. Она говорила громко, чувствовала резко, любила так, будто это последнее, что ей позволено. Она не умела молчать, когда было больно, и не считала нужным быть удобной. Эмоции вырывались наружу без разрешения — криками, слезами, смехом не к месту.

Ева была импульсивной.

Настоящей.

Яростной.

С мужем она ссорилась театрально. С хлопаньем дверей, с бьющейся посудой, с фразами, которые нельзя забрать обратно. Она уходила демонстративно, собирая вещи наспех, бросая в сумку самое необходимое и ощущение собственной ценности — тогда ещё целое. Она знала, как давить словами, и не боялась этого, если чувствовала себя преданной.

Ей было важно, чтобы её чувства **заметили**.

Чтобы на них отреагировали.

Чтобы их не оставили без ответа.

В те годы Ева верила:

если кричать достаточно громко — тебя услышат.

если любить достаточно сильно — тебя не бросят.

если отстаивать себя до конца — мир отступит.

В ней было слишком много жизни. Иногда — даже для неё самой.

Каждая истерика была попыткой удержать.

Каждый уход — надеждой, что её догонят.

Каждый скандал — отчаянным доказательством: *я здесь, мне не всё равно.*

И какое-то время это работало.

Потом реакции стали слабее.

Взгляды — холоднее.

Слова — осторожнее, но больше.

Ей начали говорить, что она сложная.

Что она перегибает.

Что так любить — неправильно.

Сначала Ева сопротивлялась. Потом — устала. Она решила, что, возможно, дело в ней. Что если стать тише, аккуратнее, спокойнее — её будут любить дольше. Каждая подавленная эмоция казалась шагом к зрелости. Каждый несказанный упрёк — компромиссом ради будущего.

Пока однажды она не заметила, что больше не злится. Не потому, что научилась иначе — а потому, что внутри больше не было сил.

Ева сломалась не в моменте.

Не в скандале.

Не в уходе.

Она сломалась тогда, когда поняла:
её чувства больше ничего не меняют.

С того дня она начала учиться быть тихой.

Сдержанной.

Удобной.

Ярость ушла первой. Потом — импульс. За ними — вера, что её эмоции имеют вес. Осталась только память о женщине, которой она была: громкой, неудобной, живой.

Иногда Ева вспоминала её с почти физической болью.
Как будто потеряла не характер, а право чувствовать.
И не знала, можно ли это вернуть —
или остаётся только жить с тем, что осталось.

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.