



КАК ТЫ ТАМ,  
МОЯ ДОРОГАЯ?

АЛИНА КАР

18+

Алина Кар

**Как ты там, моя дорогая?**

«Автор»

2026

## **Кар А.**

Как ты там, моя дорогая? / А. Кар — «Автор», 2026

Если ты держишь в руках эту книгу — значит, нам есть о чём поговорить. Меня зовут Алина Кар. Я не психолог, не коуч и не гуру. Я просто женщина, которая тоже иногда падала на диван и смотрела в потолок, не понимая, как жить дальше. Которая теряла любовь, друзей, себя. Которая злилась, боялась, стыдилась, молчала. И которая — выкарабкалась. Эта книга — пятнадцать наших с тобой вечеров. Пятнадцать разговоров о том, о чём мы молчим даже с подругами. В каждой главе я расскажу тебе историю из своей жизни. И поделюсь техниками, которые реально помогли мне — и сотням других женщин — справляться с тем, что кажется невыносимым. Эта книга не сделает твою жизнь идеальной. Но она станет тёплым пледом в холодный вечер, другом, который просто сядет рядом и скажет: «Ну как ты там, моя дорогая? Рассказывай. Я слушаю». Открой её сегодня. И выдохни. С любовью, Твоя Алина Кар

© Кар А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Вместо эпиграфа                   | 5  |
| Новелла I                         | 6  |
| Новелла II                        | 10 |
| Новелла III                       | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

# Алина Кар

## Как ты там, моя дорогая?

### Вместо эпиграфа

Если ты держишь в руках эту книгу — значит, нам есть о чём поговорить.

Меня зовут Алина Кар. Я не психолог, не коуч и не гуру. Я просто женщина, которая тоже иногда падала на диван и смотрела в потолок, не понимая, как жить дальше. Которая теряла любовь, друзей, себя. Которая злилась, боялась, стыдилась, молчала. И которая — выкарабкалась.

Эта книга — пятнадцать наших с тобой вечеров. Пятнадцать разговоров о том, о чём мы молчим даже с подругами.

О пустоте внутри. О чувстве «я недостаточно хороша». О злости, которую нельзя показывать. Об одиночестве, от которого хочется выть.

О моменте, когда всё хочется бросить. О прошлом, которое не отпускает. О любви, которая оказалась фальшивкой. О маме — сложной, тяжёлой, самой важной. О потере себя и желаний. О границах, которые мы не умеем ставить.

О деньгах, стыде и праве просить. О теле, сексе и удовольствии. О возрасте и морщинах. О счастье, которое мы не замечаем. О надежде — той, что держит на плаву.

В каждой главе я расскажу тебе историю из своей жизни. И поделюсь техниками, которые реально помогли мне — и сотням других женщин — справиться с тем, что кажется невыносимым.

Эта книга не сделает твою жизнь идеальной. Но она станет тёплым пледом в холодный вечер, другом, который просто сядет рядом и скажет: «Ну как ты там, моя дорогая? Рассказывай. Я слушаю».

Открой её сегодня. И выдохни.

*С любовью, Твоя Алина Кар*

## Новелла I

Ты сейчас где?

На кухне, с чашкой уже остывшего чая? В кровати, уткнувшись в телефон и боясь признаться себе, что опять листаешь его просто чтобы не оставаться наедине с мыслями? Может быть, ты ещё на работе — сидишь перед уставшим монитором и не понимаешь, зачем ты вообще туда пришла?

Я не знаю, где ты. Но я знаю, как ты. Потому что сама так сидела тысячу раз.

Сегодня я хочу спросить тебя не как автор и не как писательница, которая придумывает красивые истории. Я хочу спросить как та, кто тоже лежал ночью и смотрел в потолок, боясь, что если закроет глаза — провалится в чёрную яму.

Как ты там, моя дорогая? Держишься?

Надеюсь, хоть сейчас ты выдохнешь.

Потому что здесь можно. Здесь никто не оценивает. Здесь можно снять маску «у меня всё хорошо» и просто быть. Такой, какая ты есть. Уставшей.

Разбитой. Злой. Одинокой. Или наоборот — уставшей от того, что всё время кто-то рядом и ни минуты тишины.

Я тут подумала: мы же никогда не спрашиваем друг друга по-настоящему. Ну, вот так, чтобы сесть напротив, посмотреть в глаза и сказать: «Слушай, а ты как? Не делай вид, что всё ок. Скажи честно — ты как?»

Мы привыкли отвечать «нормально». И спрашивать «нормально?» — только чтобы соблюсти этикет. А по-настоящему — редко.

Поэтому я спрошу ещё раз, и ты можешь не отвечать вслух, просто почувствуй.

**Как ты? Что у тебя внутри прямо сейчас?**

Я расскажу тебе одну историю.

Три года назад я лежала на диване. Ровно в такой же позе, как ты, наверное, лежишь сейчас, когда читаешь это. Свернувшись калачиком или, наоборот, раскинув руки, потому что уже нет сил даже на то, чтобы принять удобную позу.

У меня внутри была пустота. Не боль, не отчаяние — именно пустота. Как будто меня выключили. Я смотрела на стену и не могла пошевелиться. Телефон молчал. За окном было серо. В холодильнике — ничего. И есть не хотелось. И жить не хотелось. Не в том смысле, что руки на себя наложить — нет. А просто не хотелось просыпаться утром. Потому что утро — это опять надо что-то делать, куда-то идти, кому-то улыбаться.

Это состояние знакомо? Когда даже зубы почистить — подвиг. Когда выбор, что надеть, кажется неразрешимой задачей. Когда хочется, чтобы все отстали, но при этом страшно остаться одной.

Я пролежала так три дня. Почти не вставая.

На четвёртый день подруга написала: «Ты где пропала?» Я ответила: «Болею». Проще было сказать «болею», чем объяснять, что у меня внутри — чёрная дыра.

А потом случилось вот что.

Я вдруг вспомнила, как на каких-то курсах по йоге — я ходила один раз, мне не зашло, но запомнилось — учили дышать. Квадратом. Преподавательница говорила, что это помогает, когда паника, когда страшно, когда кажется, что земля уходит из-под ног.

И я подумала: а чем чёрт не шутит? Хуже уже не будет. Я села на диване. Свесила ноги. И начала дышать.

Вдох — раз, два, три, четыре. Задержка — раз, два, три, четыре. Выдох — раз, два, три, четыре.

Задержка — раз, два, три, четыре.

Я повторяла это снова и снова. Мысли лезли в голову — про него, про работу, про то, что я неудачница, про то, что у всех нормальная жизнь, а у меня — этот дурацкий диван. Но я возвращала себя обратно к дыханию.

Вдох — два — три — четыре. Задержка — два — три — четыре. Выдох — два — три — четыре.

Задержка — два — три — четыре.

Минут через десять я заметила, что стены перестали двигаться. Чёрная дыра внутри чуть-чуть, самую малость, но посветлела. Не исчезла — но перестала быть такой плотной.

Я тогда не знала, что это называется «квадратное дыхание» и что нейробиологи подтверждают: это самая быстрая техника, чтобы успокоить нервную систему. Я просто дышала.

Попробуй сейчас, если хочешь. Если чувствуешь, что внутри ком, тревога, пустота или всё сразу. Прямо сейчас, не откладывая.

Вдох — два — три — четыре. Задержка — два — три — четыре. Выдох — два — три — четыре.

Задержка — два — три — четыре. Всего минута. Я подожду.

Ну как? Получилось? Неважно, если не с первого раза. Я сама первое время сбивалась и злилась, что не помогает. А потом заметила: помогает. Не сразу, не магически, но постепенно — да.

Когда я немного отдышалась, пришла следующая волна. Злость.

Злость пришла тихо, но мощно. Я злилась на него. На того, кто ушёл и оставил меня с этой пустотой. На себя — что не удержала, что не догадалась раньше, что вообще связалась. На подруг — у которых всё хорошо. На мир — что он такой несправедливый.

Я злилась, но не могла эту злость выпустить. Потому что нас, девочек, с детства учат: злиться некрасиво. Злость — это плохо. Терпи, улыбайся, будь удобной.

И я терпела. Носила эту злость внутри, как тяжёлый камень. И камень этот давил, не давал дышать, превращался в усталость, в апатию, в «у меня нет сил».

Психолог, к которому я попала через пару месяцев (да, я всё-таки дошла до психолога, и это отдельная история), сказал одну вещь.

— Напишите ему письмо, — сказал он. — Тому, на кого злитесь. Подробно. С деталями. Не стесняясь в выражениях. Всё, что накипело.

— И отправить? — спросила я в ужасе.

— Нет, конечно. Ни в коем случае. Просто написать. Для себя.

Я послушалась. Пришла домой, села за стол, открыла тетрадку и написала.

На двенадцати листах.

Я писала, что он козёл и предатель. Что он сломал мне жизнь. Что я его ненавижу. Что пусть у него всё будет плохо, пусть ему встретится такая же, как он, и бросит. Я писала всё, что копилось годами. Без цензуры. Без попыток быть «хорошей».

Я плакала, когда писала. И выла. И размазывала слёзы по щекам. А потом я порвала эти листы на мелкие кусочки.

Знаешь, что я почувствовала?

Облегчение. Не сразу, не в ту же секунду — но постепенно пришло ощущение, что камень внутри стал меньше. Я не простила его тогда. Я вообще его до сих пор не простила до конца. Но

я перестала носить эту злость в себе, как грелку, прижатую к животу. Я её вытащила наружу. Посмотрела на неё. И отпустила.

Если у тебя есть кто-то, на кого ты злишься, — попробуй. Возьми бумагу.

Или открой заметки в телефоне. И напиши. Всё. Не стесняйся. Никто не прочтает, это только для тебя. А потом удали. Или порви. Или сожги.

Это безопасно. Это только твоё.

Я думала, что после письма станет легко. Но не тут-то было. Началось другое.

Я поймала себя на том, что лежу ночью и гоняю мысли по кругу. Знаешь это состояние? Когда в голове — бесконечный повтор: «А если бы я сказала не так», «А если бы он понял», «А что я сделала не так», «А вдруг он вернётся», «А вдруг нет», «А вдруг я больше никогда никого не встречу».

Мысли бегут, как белка в колесе. Ты понимаешь, что это бессмысленно, что это ничего не изменит, но остановиться не можешь.

У меня так было каждую ночь. Я засыпала под утро, разбитая, а через пару часов просыпалась и снова — то же самое.

Психолог назвал это «навязчивые мысли». И дал технику.

— Представьте, что у вас в голове есть стоп-кран, — сказал он. — Как в поезде. Как только вы ловите себя на том, что начали прокручивать одно и то же, вы мысленно дёргаете этот стоп-кран. Резко. И говорите себе: «Стоп. Хватит. Этого не изменить».

— И всё? — спросила я скептически. — Просто «стоп»?

— Попробуйте. Я попробовала.

Первое время приходилось дёргать этот стоп-кран раз по сто за ночь. Я засыпала и просыпалась, снова ловила себя на мысли и снова — СТОП. Дёргала этот воображаемый рычаг, иногда даже вслух говорила: «Стоп».

Потом — пятьдесят раз. Потом — двадцать. Потом я заметила, что засыпаю быстрее. А через месяц мысли перестали приходить вообще. Ну, то есть приходили, конечно, но я уже не втягивалась в них. Я говорила «стоп» — и они уходили.

Это называется «остановка мыслей». Нейробиологи говорят, что мы можем переучивать свой мозг. Что если каждый раз возвращать себя из «режима пережёвывания» в реальность, нейронные связи меняются. Мозг учится не залипать.

Попробуй сегодня ночью. Или прямо сейчас, еслиймаешь себя на том, что опять думаешь о том, что нельзя изменить. Просто представь рычаг. И дёрни.

**СТОП.**

**Хватит.**

Знаешь, я не случайно рассказала тебе эти три техники. Дыхание. Письмо злости. Стоп-кран.

Они простые. Они не требуют денег, специальных условий или месячных курсов. Они работают.

Но главное — они возвращают тебя в тело. В момент «здесь и сейчас».

Потому что, когда внутри пустота, мы обычно живём либо в прошлом (пережёвываем обиды), либо в будущем (боимся того, что случится). А настоящего — нет. Мы выпали из него.

Дыхание возвращает. Письмо возвращает. Стоп-кран возвращает.

Я не говорю, что пустота исчезнет навсегда. Она будет приходить. У всех приходит. Это нормально. Это не значит, что с тобой что-то не так.

Но ты теперь знаешь, что с этим делать.

Сейчас, когда я пишу эти строки, за окном темно. Я сижу на кухне, пью чай.

У меня на коленях лежит старый плед — тот самый, в который я куталась три года назад, когда лежала на диване и не хотела жить.

Я смотрю на этот плед и думаю: а ведь я тогда не верила, что всё пройдёт. Что я снова буду пить чай, писать книгу, разговаривать с тобой. Что внутри снова будет тепло. Не всегда, не постоянно, но будет.

И вот я здесь. Пишу тебе.

Пустота не ушла насовсем. Но она перестала быть хозяйкой. Я научилась с ней договариваться. А иногда — просто сидеть рядом и дышать.

Квадратом. Если надо.

Я не знаю, что у тебя сейчас. Может, ты только в начале этого пути. Может, ты уже прошла его сто раз и устала. Может, тебе кажется, что ты одна и никто не понимает.

Я хочу, чтобы ты знала: я понимаю.

Я там была. Я оттуда вылезла. И я здесь, на другом конце этого текста, держу тебя за руку. Невидимо. Тепло. Осторожно.

Завтра будет новый день. И я приду снова. Расскажу другую историю. Про то, как училась прощать. Или про то, как перестала ждать звонка. Или про маму — это вообще отдельная песня.

А сейчас — иди спать. Правда. Выключи телефон. Умойся. Налей воды в стакан, поставь у кровати. Укройся одеялом.

Если не спится — дыши. Квадратом. Вдох — два — три — четыре.

Задержка — два — три — четыре. Выдох — два — три — четыре. Задержка — два — три — четыре.

Я рядом. Я буду здесь. Целую. Твоя Алина.

## Новелла II

Привет.

Ну что, прошёл день? Ты как?

Я сегодня просыпалась и думала о тебе. Честно. Выглянула в окно — там серо, дождь собирается. И сразу мысль: а у неё там как? Выспалась? Успела позавтракать или опять только кофе?

Мы с тобой уже знакомы один вечер. Одну новеллу. Одну историю про пустоту и дыхание квадратом. Если ты читала её вчера — я очень рада, что мы встретились снова. Если ты открыла книгу с этой главы — ничего страшного.

Заходи, садись, я расскажу с начала.

Только обещай мне одну вещь: пока читаешь — не листай ленту, не проверяй мессенджеры, не думай о том, что надо сделать. Просто будь здесь. Со мной. С собой.

Договорились?

Ну здравствуй, моя хорошая. Надеюсь, хоть сейчас ты выдохнешь.

Я хочу сегодня поговорить о том, о чём мы молчим даже с подругами. О том, что грызёт нас изнутри тихо, по ночам, в те самые минуты, когда мы остаёмся наедине с собой.

О чувстве, что ты — недостаточно хороша. Недостаточно красива.

Недостаточно успешна. Недостаточно худая.

Недостаточно умная.

Недостаточно хорошая мать, дочь, жена, подруга, любовница, хозяйка, профессионал.

«Недостаточно» — это такое слово-паразит, которое живёт в голове у каждой из нас. Оно приходит без спроса, устраивается поудобнее и начинает нашёптывать: «Посмотри на неё — у неё получается лучше. А ты? Ты кто вообще?»

Знакомо?

У меня это чувство появилось лет в двенадцать. Я помню тот день. Мы с классом поехали на экскурсию, и девочки обсуждали, кто в кого влюблён. А я стояла в сторонке и думала: «Я какая-то не такая. Со мной что-то не так».

Потом был институт. Я училась на журфаке. Там были девочки — красивые, модные, с хорошими сумками и правильными парнями. А я — из обычной семьи, с обычными проблемами, в обычном свитере, который связала бабушка.

Я смотрела на них и думала: «Я недостаточно хороша для этого мира».

Потом была работа. Первая, вторая, третья. И везде одно и то же: я сидела и смотрела на коллег, которые говорили увереннее, шутили громче, получали премии чаще. А я думала: «Ну конечно, они лучше. Я так не умею».

Знаешь, что самое смешное и страшное?

Я потом встречала этих девочек из института, этих коллег с работы. И многие из них говорили мне: «Слушай, а я так завидовала тебе. Ты всегда казалась такой уверенной».

Представляешь? Пока я сидела и думала, что я недостаточно хороша, кто-то сидел и думал то же самое про себя. И этот кто-то смотрел на меня.

Мы все смотрим друг на друга и думаем: «У неё лучше». А у неё — внутри то же самое. Я расскажу тебе одну историю. Ты только не смейся.

Года четыре назад я пошла на одно мероприятие. Важное. Там должны были быть люди, от которых зависела моя карьера. Я готовилась три дня: выбирала платье, продумывала речь, репетировала улыбку.

Прихожу. В зале — красивые женщины в красивых платьях. Они смеются, пьют шампанское, легко общаются. А я стою у стеночки и чувствую себя маленькой девочкой, которую по ошибке пустили во взрослый мир.

Ко мне подходит одна. Очень красивая. Очень успешная. Я читала о ней статьи. Она улыбается, спрашивает что-то про мою работу. Я отвечаю — и слышу свой голос как будто со стороны. Он писклявый, неуверенный, дурацкий.

Я думаю: «Она сейчас поймёт, что я никто. Что я случайно здесь. Что я вообще не умею ничего».

Она кивает, говорит что-то ободряющее и отходит.

А через час я вижу её в углу зала. Она стоит одна, смотрит в телефон, и у неё такое лицо... Знаешь, бывает лицо, когда человек вот-вот расплачется? У неё было такое лицо.

Она поймала мой взгляд, отвернулась, улыбнулась кому-то проходящему и снова стала той красивой успешной женщиной.

А я стояла и думала: «Господи, у неё внутри то же самое. Она тоже сейчас стоит и думает, что она недостаточно хороша. Что у неё что-то не получается. Что её вот-вот раскусят».

В тот вечер я впервые поняла: это чувство — оно не про реальность. Оно про какую-то внутреннюю настройку, которую мы сами в себе выкрутили на максимум.

Мы смотрим на себя через увеличительное стекло. Видим каждую морщинку, каждый лишний грамм, каждую ошибку. А на других — смотрим в бинокль с другой стороны. Издалека, сквозь розовый фильтр.

И сравниваем своё «увеличено-страшное» с чужим «дальним-красивым». Это же чистое безумие, если подумать.

Психолог, с которым я тогда работала (да, я уже говорила, что хожу к психологу? Ну вот, хожу. И тебе советую), дал мне одну технику.

Она называется «Список свидетелей». Звучит странно, но сейчас объясню.

Он сказал: «Алина, вспомните всех людей, которые вас любят. Которые знают вас настоящую. Не ту, которую вы показываете на мероприятиях, а ту, которая может прийти к ним в растянутых штанах, с немой головой и реветь в три ручья. Вспомнили?»

Я вспомнила. Три подруги. Сестра. Бывший парень, с которым мы остались друзьями.

Соседка снизу, которая иногда заходит за солью и остаётся на чай.

«А теперь, — сказал он, — каждый раз, когда вы поймаете себя на мысли "я недостаточно хороша", представьте, что эти люди стоят вокруг вас. И смотрят на вас своими любящими глазами. Они же видят вас настоящую. Им же не нужна ваша маска. Они любят вас просто так. Представили?»

Я представила.

И знаешь, что я увидела? Они смотрели на меня и улыбались. Не потому что я была в красивом платье или говорила умные речи. А потому что я — это я. Со своими тараканами, слабостями, глупостями. И для них я — достаточно.

Достаточно хороша просто потому что есть. Попробуй сама.

Прямо сейчас. Закрой глаза на минуту (только дочитай до конца сначала). Вспомни трёх людей, которые тебя любят. По-настоящему. Не за что-то, а просто так. Маму? Подругу? Мужчину? Ребёнка? Может быть, собаку — они вообще мастера любить без условий.

Представь, что они стоят вокруг тебя. Смотрят на тебя. Что они видят?

Они видят твою усталость? Видят. Твои сомнения? Видят. Твои морщины? Тоже видят.

И им всё ещё хорошо с тобой. Им всё ещё нужно, чтобы ты была. Ты для них — достаточно.

Это называется «внешняя опора». Когда внутри шатает, мы можем опереться на тех, кто нас помнит настоящими. На их любовь. На их взгляд.

Вторую технику, которая мне помогла, я придумала сама. Ну, не совсем сама — подсмотрела в какой-то книжке, адаптировала под себя.

Я назвала её «Разговор с подругой». Работает так.

Когда я ловлю себя на мысли «я уродливая/глупая/никудашная», я представляю, что ко мне пришла моя лучшая подруга. И говорит мне эти же слова про себя.

Например, она говорит: «Я такая толстая, на меня смотреть страшно». Что я ей отвечу? Я же её люблю. Я скажу: «Ты с ума сошла? Ты красивая.

У тебя классные глаза, у тебя тёплая улыбка, ты самая лучшая на свете».

Я никогда не скажу подруге те гадости, которые говорю себе. Никогда.

Так почему я позволяю себе говорить это себе?

С этой техникой есть один секрет. Надо не просто подумать «ах, какая я добрая к подругам», а реально проговорить вслух. Или хотя бы очень чётко представить диалог.

— Я никчёмная.

— С чего ты взяла? Ты вон какую книгу пишешь.

— Да это ерунда, никто не купит.

— А если купят? А если кому-то станет легче? Ты же для этого пишешь.

Знаешь, мозг так устроен: когда мы говорим с собой от первого лица, мы верим любой ерунде. А когда начинаем диалог — включается критика. Мы слышим себя со стороны. И часто понимаем, как жестоки к себе.

И третья техника. Самая сложная. Но самая важная. Она называется «Я — достаточна». Без «но».

Мы привыкли: «Я достаточно хороша, НО могла бы быть лучше». «Я достаточно умна, НО вот она умнее». «Я достаточно красива, НО надо бы похудеть».

Это «НО» — оно убивает всё. Оно как ластик, который стирает написанное.

Психолог сказал мне однажды: «Алина, попробуйте один день прожить без "НО" про себя. Вообще без "НО". Каждый раз, когда будете ловить себя на этом слове — останавливайтесь. И просто говорите: "Я достаточна. Точка".

Я попробовала. Это был ад.

Я ловила себя на «НО» раз сто за день. «Я хорошо выгляжу, НО...» Стоп.

«Я достаточна». «Я справилась с задачей, НО...» Стоп. «Я достаточна». К концу дня у меня дёргался глаз.

Но через неделю я заметила, что «НО» стало меньше. А через месяц я поймала себя на мысли, что могу просто порадоваться за себя. Без добавок. Без условий. Просто: «Я молодец».

Попробуй. Один день. Или хотя бы один вечер. Как только хочешь себя поругать — вспомни: «Стоп. Я достаточна. Прямо сейчас, в этом состоянии, с этим весом, с этой причёской, с этими мыслями — я достаточна».

Я знаю, о чём ты сейчас думаешь. Ты думаешь: «Легко тебе говорить, Алина. Ты вон книжку пишешь, у тебя всё хорошо. А у меня реально проблемы».

Дорогая моя, я пишу эту книжку не потому что у меня всё хорошо. Я пишу её потому что у меня было всё плохо. И я вылезла. И теперь хочу, чтобы ты тоже вылезла.

Я до сих пор иногда просыпаюсь и думаю: «Я никто, я ничего не умею, у меня никогда не получится». До сих пор. Это чувство не уходит насовсем. Оно приходит. Но теперь я знаю, как с ним быть.

Я достаточна.

Даже когда не выпалась.

Даже когда сорвалась и наелась на ночь. Даже когда накричала на ребёнка.

Даже когда провалила дедлайн.

Даже когда лежу и туплю в телефон вместо того, чтобы делать важные дела.

Я всё ещё достаточна. Просто потому что я есть. И ты — достаточна.

Прямо сейчас. В этом свитере, с этой укладкой (или без неё), с этим настроением. Ты — не «недостаточно». Ты — ровно столько, сколько надо. Вселенной, миру, тем, кто тебя любит. И себе — если разрешишь.

Я хочу, чтобы ты кое-что сделала. Прямо сейчас, пока читаешь.

Положи руку себе на грудь. Вот так, на сердце. Почувствуй тепло своей ладони. Закрой глаза, если хочешь.

И скажи вслух (или шёпотом, если неудобно вслух):

«Я достаточна. Просто потому что я есть». Ещё раз:

«Я достаточна». И ещё.

«Я тебя люблю. Даже такую. Даже сомневающуюся. Даже уставшую. Я тебя люблю».

Чувствуешь? Это тепло в груди — оно твоё. Оно всегда было. Просто ты редко туда заглядываешь.

За окном уже совсем темно. Я сижу на своей кухне, пью чай с мятой. За стеной у соседей играет музыка, глухо так, еле слышно. У меня на коленях тот же плед, что и в прошлый раз. Я смотрю на чайник и думаю: какое это счастье — просто сидеть и никуда не спешить.

Я очень хочу, чтобы у тебя сегодня был тёплый вечер. Чтобы ты нашла время для себя. Хотя бы полчаса. Хотя бы десять минут.

Сделай чай. Завернись во что-то мягкое. Посиди в тишине. И помни: ты — достаточна.

Завтра я приду снова. Расскажу про любовь. Или про маму. Или про то, как перестать ждать чуда и начать жить.

А сейчас — отдыхай. Я рядом.

Целую. Твоя Алина.

## Новелла III

Привет, моя хорошая. Ну как ты сегодня?

Только честно. Не надо «нормально». У нас с тобой уже третья встреча, мы почти подруги. Подругам можно говорить правду.

Как прошёл день?

Может, с утра всё было ничего, а к вечеру накрыло? Или с самого утра пошло наперекосяк, и ты уже к обеду мечтала залезть обратно под одеяло и не вылезать до следующего года?

Я сегодня ловила себя на мысли, что меня бесит всё. Буквально всё. Кофе убежал.

Телефон разрядился в самый неподходящий момент. Человек в метро наступил на ногу и даже не извинился. Коллега написал в рабочем чате в девять вечера. Мама позвонила и спросила, почему я ещё не замужем.

И знаешь, что я сделала? Я села и подумала о тебе.

Честно. Сижу такая злая, как сто чертей, и думаю: «Интересно, а у неё сегодня что? Тоже бесит? Или у неё день-праздник, а я тут раздражаюсь на пустом месте?»

А потом подумала: даже если у тебя день-праздник, ты всё равно поймёшь. Потому что у каждой из нас бывают дни, когда хочется послать всех. На работу. Начальника. Мужа. Детей. Соседей. Родственников. Весь мир.

Это нормально.

Так что давай сегодня поговорим об этом.

О злости. О раздражении. О том, что бесит. О том, что хочется кричать, топтать ногами, швырять вещи и говорить всё, что накипело.

## **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.