

К.

**План Б. Из пепла в
Питер**

18+

К .

План Б. Из пепла в Питер

«Автор»

2026

. К.

План Б. Из пепла в Питер / К. . — «Автор», 2026

«В августе 2025 года внутри меня что-то физически треснуло. Мечта о переезде в Питер рухнула, родители не поддержали, а самые близкие подруги, ради которых я годами была «спасателем», цинично вытерли об меня ноги. Это история моей тотальной трансформации. О том, как на третий день жесточайшей депрессии сквозь слезы написать «План Б» и начать пахать по 5 часов в день. О том, как выжечь ментальных и физических паразитов, обрести веру и дистанцию, которая спасает жизнь. Это хроника одного года, написанная в реальном времени»

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

К .

План Б. Из пепла в Питер

Глава 1

1 ЧАСТЬ

Хочу начать с краткого описания себя и своего прошлого. Заранее скажу, что в последующих главах возможны упоминания людей, о которых пойдет речь ниже.

Меня зовут К., я дружелюбная, доверчивая, открытая, заботливая и искренняя, скажем так была в роли спасателя, хотя об этом тогда даже не догадывалась. И в один момент все эти качества сыграли против меня. Начнем, пожалуй, с самой первой и долгой дружбы, которая длилась тринадцать лет. Пусть ее зовут А.

А. была моей одноклассницей еще с первого класса — именно тогда мы с ней и подружались. Мне было с ней весело, спокойно и просто хорошо. Мы буквально выросли вместе, прошли через огонь и воду. Становясь старше, мы поняли, что нужно держаться друг за друга. У нее параллельно появлялись другие подруги, как и у меня, но мы обе знали: друг для друга мы — особенные.

Честно говоря, я никогда не была до конца уверена, что являюсь для нее той самой главной подругой, какой она была для меня. Я делала для нее всё: проявляла свою любовь через подарки, уделяла ей колоссальное количество времени, всегда была рядом. Да, моментами я бывала с ней груба, я этого не отрицаю, но я безоглядно отдавала ей всю себя.

В 2025 году внутри меня что-то окончательно поменялось. В тот период А. познакомилась с парнем, который буквально открыл ей глаза на меня. Он сказал ей: «Зачем ты общаешься с токсичными людьми, если у тебя есть такая замечательная подруга, как Крис?» Тогда она плакала ему в плечо. Плакала от осознания, что все эти годы не ценила меня, а выбирала кого угодно, но только не меня.

После этого разговора она наконец-то начала отдавать себя в ответ. Но мне это уже было не нужно. К тому времени я встретила свою последнюю подругу (о ней речь пойдет в конце), которая показала мне, что такое настоящая взаимная дружба — когда вам хорошо даже просто молчать вдвоем, когда ты можешь полностью довериться, когда тебя принимают и любят. А. пыталась уделять мне внимание и время, я по привычке еще отдавала ей частичку себя, но процесс разрушения было уже не остановить. В итоге в конце октября 2025 года мы перестали общаться по обоюдному согласию. И честно? Я ни секунды не жалею об этом. Для меня это расставание стало глотком свежего воздуха. Я слишком долго страдала в этой дружбе и оставила в ней огромную часть своей души.

2 ЧАСТЬ

Далее речь пойдет о второй подруге. Назовем ее Е. Мы познакомились в колледже, и поначалу всё было прекрасно: она открыла для меня язык любви. Именно благодаря ей я научилась выражать свои чувства через подарки, сделанные своими руками.

Всё начало рушиться спустя три года нашей дружбы. Е. перестала вкладываться в наши отношения. Долгое время я оставалась слепа и не замечала, как она вертела мной и манипулировала как могла. Она мастерски играла на эмоциональных качелях: в один день прикидывалась самой заботливой подругой на свете, делала для меня всё и была рядом, а на следующий — перебивала, откровенно не уважала меня и мое время. Я не раз прямо говорила ей об этом, просила перестать, ставила жесткие условия, но сама всё равно не уходила. Я продолжала терпеть.

Параллельно с этим каждый раз при встрече с ней я начала ощущать странную, постоянную закрытость. В какие-то моменты я ловила себя на желании просто начать ее игнорировать. Моя психика на подсознательном уровне пыталась защититься от нее и выставить глухую оборону. Увы, истинные причины такого своего поведения я поняла гораздо позже.

Последней каплей стал зимний день 2026 года. Мы вместе отправились на концерт. После его окончания я собиралась вызвать такси до своего дома, но *Е.* уговорила меня поехать к ней: сказала, что приедет ее отец, и мы все вместе отлично посидим. Я согласилась. Мы приехали, я переоделась, мы поужинали. Я рассчитывала остаться у нее на ночь, да и ее отец был не против.

А дальше начался какой-то абсурд. Мы стали фоткаться, и *Е.* внезапно начала ложиться на меня, хватать за волосы перед камерой, насильно удерживать и кривляться. А я в тот момент просто подумала: «Ну ладно, ради фотки пойдет». Сейчас мне страшно вспоминать, насколько сильно я себя тогда не ценила.

После этого мы сели разговаривать. Точнее, разговаривала только она — часами изливала душу и рассказывала о своих проблемах. Стоило мне вставить хоть слово, как она тут же теряла интерес и перебивала. На часах уже было 4 утра. Я ужасно засыпала на ходу и напрямую спросила ее: «Можно я останусь у тебя на ночь?» В ответ *Е.* начала демонстративно игнорировать вопрос и увиливать. Гордость взяла верх: я поняла, что унижаться и умолять не стану, молча вызвала такси и уехала домой. Утром от нее приходит сообщение. Она пишет, что отец спросил, почему я не осталась. Я читала это и была в полнейшем шоке. Пишу ей в ответ: «Так я же тебя прямо спросила, можно ли остаться, а ты меня фактически выставила за дверь». На что она цинично выдает: «Так ты бы так открыто и сказала, что хочешь остаться!»

В этот момент внутри меня что-то окончательно оборвалось. Я поняла, что нам с ней не по пути. Я приняла твердое решение полностью игнорировать ее, потому что знала: устраивать очередные разборки бессмысленно, она меня всё равно не услышит. Мне было невыносимо больно и обидно за саму себя — за то, что я позволяла так с собой обращаться. *Е.* строчила мне сообщения каждый день как ни в чем не бывало, но для меня ее больше не существовало. Через месяц она отпала сама.

Пространство вокруг меня стремительно пустело. Я думала, что это финал моих испытаний, но впереди меня ждала весна — и последняя, самая болезненная точка в истории моего спасательства.

3 ЧАСТЬ

Напоследок я оставила *О.* — назовем ее так. Это самая свежая рана для меня. Мы познакомились на работе и быстро сошлись на фоне общих интересов. Постепенно начали сближаться в январе 2025 года. За это время она стала для меня буквально всем — настоящей близкой подругой, которая всегда рядом, принимает, любит и, как мне тогда казалось, полностью разделяет мою глубину.

Я поддерживала *О.* в любые моменты и всегда была рядом. Делала для нее подарки своими руками: вязала вещи, мастерила открытки — мне просто безумно хотелось видеть ее улыбку. Когда я замечала, с какой радостью она принимает то, что я для нее создала, моя собственная душа ликовала.

Это продолжалось ровно год. А потом ее парень вернулся из армии, и всё окончательно изменилось. *О.* начала давать ему свой телефон, чтобы он отвечал мне на сообщения вместо нее. Когда я делилась с ней чем-то по-настоящему важным и эмоциональным, она уходила глубоко в свои мысли и выдавала сухое, базовое: «Ага». На мои сообщения она отвечала не хотя. Я заметила это охлаждение на самых ранних стадиях и решила сразу поговорить об этом. Но *О.* просто отнекивалась, бросая дежурное: «Всё хорошо, тебе кажется, не думай так».

Последней каплей стал день, когда мы вместе поехали в кино. Мне впервые в жизни стало с ней некомфортно даже просто молчать. Внутри не было желания чем-то делиться. Вскоре после этой поездки я написала ей огромное сообщение, где открыто потребовала объяснений:

прямо спросила, может, я где-то накосячила или сделала что-то не так? В ответ *О.* просто написала, что во всем виновато ее эго, и вяло извинилась. Я просто выпала с этого сообщения.

Спустя неделю после того дня я приняла окончательное решение прекратить это общение. Я поблагодарила ее за всё наше время и написала, какая она классная подруга. Знаете, что она ответила на мою искренность? Скупое: «Тебе тоже спасибо». И всё. В тот момент мне стало невыносимо обидно. Она была для меня целым миром, а я для нее — лишь временным удобным спутником?

Но чуть позже, до меня дошло: классной, принимающей и любящей подругой в этих отношениях была не она. А я! И зря я вообще написала ей те прощальные теплые слова — она их просто не заслужила.

Сейчас, вспоминая эту ситуацию, я больше не чувствую прежней боли — рана затянулась. Но тот факт, что все эти люди принимали мою чистую любовь и колоссальную заботу как нечто обыденное, будто они достойны этого по праву рождения, до сих пор меня задевает. Осознавать, что об тебя вытирали ноги и считали «вечной» подругой, которая никуда не денется и схавет любое отношение, — больно. Но пройти через это осознание необходимо. Больно за ту прошлую меня, которая так сильно себя не ценила.

Поэтому, если вас прямо сейчас окружает подобное «дно» — бегите. Обрывайте связи без сожаления. Не бойтесь остаться один на один с собой. Одиночество не убьет вас — оно сделает вас устойчивее. Именно в этой пустоте вы наконец-то обретете тот самый несокрушимый внутренний стержень, который обрела я.

Но об этом — о моем жестком перерождении — я расскажу уже в последующих главах.

Глава 2

Начну эту главу с того, как я вообще пришла к Санкт-Петербургу.

Все началось с выхода одного фильма в 2020 году. Он настолько сильно мне понравился, что я ходила на него в кинотеатр практически каждый день на неделе. Сам фильм был снят в Пит

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.