



ОТ ДИСМОРФОФОБИИ К
ТИШИНЕ

ЯРОСЛАВА ГАРТУН

Ярослава Гартун

От дисморфофобии к тишине

«Автор»

2026

Гартун Я.

От дисморфофобии к тишине / Я. Гартун — «Автор», 2026

«От дисморфофобии к тишине» — это путешествие по лабиринтам человеческой души. Каково это — каждый день просыпаться с ощущением, что ты не дотягиваешь до идеальных стандартов красоты, не умеешь говорить твердое «нет» и постоянно глушишь фоновую тревогу шумом мегаполиса или бесконечной лентой соцсетей? Это история Ани — обычной девушки, застрявшей в ловушке дисморфофобии, прокрастинации и страха одиночества. Но когда реальность становится слишком тяжелой, подсознание Ани открывает двери в удивительный мир снов. Через таинственный «Центр незавершенных дел», вокзал упущенных возможностей и волшебный магазин качеств героиня начинает шаг за шагом распутывать узлы своих страхов. Эта книга не предлагает универсальных рецептов счастья, ведь путь познания себя у каждого свой. Это история о том, как сквозь хаос, чужие ожидания и критику прийти к самому главному — к своей внутренней тишине.

© Гартун Я., 2026

© Автор, 2026

Содержание

| | |
|-------------------------------------|----|
| Глава 1. Дисморфофобия | 5 |
| Глава 2. Тревожность | 8 |
| Глава 3. Состояние НеДо | 10 |
| Глава 4. Невозможность остановиться | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

Ярослава Гартун

От дисморфофобии к тишине

Глава 1. Дисморфофобия

Утро. Она стоит в вагоне метро и рассматривает пассажиров. Некоторые еще досыпают, другие склонили лица над экранами телефонов, кто-то смотрит в одну точку, нахмутив лоб.

Она стоит напротив раздвижных дверей и наблюдает за бесконечным потоком людей. Сейчас она старается реже смотреть в телефон. Каждый раз, заходя в социальные сети проверить, не написал ли кто-то, она ловила себя на том, что незаметно пролетал час-два бессмысленного блуждания в мире коротких роликов. Иногда ей кажется, что весь мир крутится вокруг одного — тела. Возможно, именно алгоритмы виноваты в том, что она видит только такой контент. Однако всё, о чем она думает, замечая рядом зеркало или витрину: «Всё ли в порядке с моими волосами? Помада еще осталась на губах? Очередная тушь опять отпечаталась? Может, стоило взять другую обувь? Сегодня после работы в зал, мне нужно сделать руки худее».

Это бесконечная череда мыслей. Или, как говорят в народе, «мыслежвачка». Она преследует ее по утрам, когда она только открывает глаза, когда идет в душ, встает на весы или выбирает, что надеть.

Внимание привлекает зашедшая в вагон девушка. Вроде бы ничего особенного, но взгляд отвести трудно. Оглядывая попутчиков, Аня понимает, что не одна засмотрелась на незнакомку. Интересно, о чем думают остальные, глядя на нее? У этой девушки есть какой-то врожденный магнетизм. Хотя ее волосы не уложены идеально, а сумочка будто совсем не подходит к образу.

Голос диктора, объявляющий нужную остановку, вырывает ее из размышлений.

Аня движется вместе с толпой. Хорошо иногда затеряться в потоке под общий гул, обрывки чужих разговоров, смех и шум поездов. Она переставляет ноги с трудом, будто для каждого движения сейчас требуется суперсила. Как жаль, что жизнь — не компьютерная игра, где в настройках можно выбрать буст и мгновенно восстановить энергию.

Она заходит в офис. Опенспейс — надо же было такое придумать. Аня садится за свой стол. Вокруг уже собираются коллеги. «Надо посмотреть в зеркало, как я сегодня выгляжу», — думает она и направляется в уборную. По пути встречает сотрудников, здоровается, старается улыбаться. Вглядывается в свое отражение: «Вид пока свежий».

Налив кофе, она возвращается на место, открывает ноутбук, вводит пароль и начинает рабочий день в колл-центре. Время пролетает как обычно — быстро. С несколькими перерывами на кофе и телефон. Она снова пару раз заходила посмотреть короткие видео. Сейчас она пытается перенастроить алгоритмы: лайкает контент о животных и природе. Кажется, план работает! Ей все реже попадаются ролики о стройных моделях и советы, как быстро похудеть к отпуску.

Вечером Аня встречается с подругами за бокалом вина.

— Привет, девочки! — говорит она, подходя к столику.

— Привет, Аня! — хором отвечают Милана и Оксана.

— Ну и погода за окном. Я вся промокла, — делится Аня, присаживаясь.

Подруги уже успели сделать заказ. Оксана, как всегда, предпочла салат «Цезарь», а Милана — любительница мясных блюд. Аня просматривает знакомое меню и останавливается на овощном салате и бокале сухого вина. «Надо будет потом посчитать калории», — привычно пронесется в голове. Девушки оживленно разговаривают о свиданиях, работе и личных переживаниях. Все как у всех. Аня замечает, как хорошо выглядит Оксана. Она умеет подмечать

такие вещи и всегда делает подругам комплименты. Но о чем она молчит, так это о том, что непрерывно сравнивает себя с ними. Свой нос и нос Миланы, свои ноги и ноги Оксаны. Иногда ей кажется, что она ужасная лицемерка. Когда она начинает жаловаться на фигуру, подруги всегда ее поддерживают, подчеркивают, какое у нее красивое тело и милые черты лица. Вечер близится к концу; отлично проведя время вместе, девушки разъезжаются по домам.

Придя домой, Аня бросает сумку на пол, вешает пальто и замирает перед зеркалом в прихожей. Она одновременно любила и ненавидела его. Бывали дни, когда она обожала свое отражение. В другие же — присматривалась к каждому сантиметру тела, мучительно соображая, что бы из этого изменить. Может, это нормально и все так делают? Вопрос повисает в тишине прихожей.

Она ложится в кровать около полуночи. За окном все еще шумит дождь, и Аня проваливается в сон.

Она стоит напротив зеркала. Отражение кажется одновременно и обычным, и каким-то чужим. Бросив взгляд направо, она видит улыбающуюся девушку, которая тоже разглядывает себя. Слева стоит другая — с задумчивым видом.

Аня оборачивается и понимает, что за ее спиной множество женщин разного возраста замерли перед бесконечными зеркалами. Она не понимает, где находится и что происходит. Снова повернувшись к своему зеркалу, она поднимает глаза и замечает надпись над рамой: *«Надо добавить упражнения на ноги!»*

Аня решает пройтись по залу. У следующего зеркала она видит грустную девушку, а над ее головой красуется строчка: *«Ну и уши у тебя! Это точно с папиной стороны, в нашей семье такого не было!»* Аня всматривается в отражение незнакомки, но не замечает никаких огромных ушей. «О чем это вообще?» — думает она в недоумении. Чуть дальше другая девушка весело крутится перед стеклом, над ней сияет: *«Ты замечательно выглядишь!»*

Аня улавливает четкую связь между текстом над рамой и состоянием человека. Если комментарий негативный — девушка выглядит несчастной, если в надписи есть позитивная нотка — она улыбается своему отражению.

Вдруг раздается резкий звук. Что это? Аня открывает глаза и понимает, что звонит будильник. Сегодня выходной, но она забыла его отключить. На часах девять утра. «Какой интересный сон, — думает она. — Все эти зеркала, девушки, надписи...» Она поднимается с постели и идет в ванную. Какая надпись была бы над ее зеркалом сейчас? «Пожалуй, сегодня там было бы: *“Ты очень мило выглядишь спросонья”*». Аня улыбается этой мысли, достает из ящика помаду и начинает писать прямо на стекле. Внутри зарождается приятный трепет. В конце фразы она рисует улыбающийся смайлик. Умываясь и чистя зубы, она то и дело поглядывает на надпись, и в ее глазах появляется живой блеск. Это маленькое событие однозначно задает тон всему дню.

После обеда Аня решает прогуляться. Она выбирает комфортную одежду, кутается в любимый шарф и, глядя в зеркало перед выходом, решает завершить образ розовой помадой, которой пользуется крайне редко. Выйдя из дома, она решает проехать несколько станций на метро до любимого парка. Снова стоит в вагоне напротив дверей. На одной из станций заходит очень красивая, со вкусом одетая девушка. Ее движения плавные и мягкие, она останавливается рядом.

Аня неожиданно для себя поворачивается к ней:

— У вас такая красивая сумка! Очень подходит к этому образу.

Девушка приветливо улыбается в ответ:

— Спасибо большое! А мне нравится цвет вашей помады. Он вам очень идет!

Они улыбаются друг другу. На своей станции Аня прощается и выходит. Гуляя по парку, она продолжает размышлять над сном. Надписи над зеркалами... Связь слов и эмоций. Эти строчки рождаются в их собственных мыслях, как и та, что Аня сегодня вынесла из головы,

записав на стекле. Если это так, то надписи можно менять и трансформировать! Сегодняшняя фраза сделала ее немного счастливее и увереннее в себе. Почему бы не формулировать их в позитивном ключе, раз это приносит радость? С этими мыслями она берет кофе и идет на еще один круг по парку. Этот день точно войдет в список ее любимых.

Глава 2. Тревожность

Вечера были самым сложным временем суток. Аня грустила и пыталась занять себя любым делом, лишь бы не сидеть дома в одиночестве. Сериалы и соцсети будто только сильнее подсвечивали ее изоляцию. Поэтому в ход шло всё подряд: от спортзала и долгих прогулок по городу до встреч с подругами. Если же выпадал вечер, когда она оставалась одна, самым популярным маршрутом становился путь от дивана до холодильника и обратно. Еда казалась самым эффективным способом отвлечься от гнетущих мыслей.

Что ей давал этот процесс? Кажется, еда ненадолго снимала стресс и глушила подспудное чувство, что с ней что-то не так. Большой пакет чипсов под хороший фильм — то, что нужно.

«Интересно, все любят жевать во время просмотра?» — думала она. Наверное, да, ведь не зря кинотеатры приучили нас к огромным порциям попкорна со сладкой газировкой.

В один из таких вечеров, когда идти никуда не хотелось, да и сил сомнительным настроением не было, она пришла домой и принялась выбирать кино. Для чипсов настроя не нашлось — захотелось чего-то другого. Аня задумалась, что можно приготовить из продуктов, которые найдутся в холодильнике. Оказалось, всё не так уж плохо. Она решила сделать сырную пасту с овощами.

Сев перед телевизором и включив фильм из подборки новинок, Аня попробовала свой кулинарный шедевр и поняла, что ей по-настоящему вкусно. Тогда она сделала то, чего не делала никогда раньше: поставила видео на паузу и сосредоточилась исключительно на ужине, без бесконечного листания рилсов и прочих отвлекающих факторов. Она вдруг заметила, какое колоссальное удовольствие получает от приготовленной еды и звенящей тишины вокруг. Это было совсем на нее не похоже, но ужином она насладились сполна. И только после этого вернулась к просмотру.

«Где это я?» — подумала Аня, приоткрыв глаза. Это точно была не ее гостиная. Она по-прежнему лежала на своем диване, укутанная в знакомый плед, но сама комната стала намного просторнее. Она села и огляделась. В помещении было тепло, приятно пахло ароматическими свечами, а впереди уютно трещал камин. Она поднялась, чтобы поискать выход, но взгляд зацепился за фотографии на полке. На них была запечатлена улыбающаяся семья: мама, папа и трое детей. Снимок явно сделали на горнолыжном курорте. Рядом с камином тоже висели семейные кадры из путешествий и официальных вечеров.

Аня разглядывала лица с подспудным ощущением, будто знает этих людей. Повернувшись спиной к огню, она заметила дверь. «Пора уходить», — решила она. Повернув ручку, она очутилась в необыкновенно длинном коридоре, тянущемся в обе стороны. Аня несколько раз осмотрелась. Было бы неплохо понять, куда идти.

Она сделала глубокий вдох, медленный выдох и напредила себе: даже если выбор окажется неверным, она об этом не узнает, пока не попробует. Переведя взгляд слева направо, она пошла направо. Коридор был слегка притенен, но вдоль стен висели всё те же семейные фотографии.

Она продолжала идти, и ее шаги становились более уверенными и быстрыми. Впереди показалась еще одна дверь. Аня прибавила ходу, потянула ручку и резко распахнула ее, тут же прикрыв лицо ладонью от ударившего в глаза яркого дневного света. Чуть привыкнув к освещению, она опустила руку и поняла, что стоит на огромном заднем дворе. Поодаль виднелись люди. Она направилась к ним и вскоре узнала семью со снимков — они сустились вокруг большого обеденного стола. Она притормозила, сомневаясь, стоит ли подходить к незнакомцам, но они заметили ее и приветливо замахали руками, приглашая присоединиться.

— Привет! Присоединишься к нам? — с улыбкой спросила женщина средних лет.

— Эм, да, было бы здорово! — ответила Аня.

Ее усадили за стол рядом с девочкой-подростком. Они познакомились. Семья Уайтов начала оживленно рассказывать о своих выходных и расспрашивать Аню о ее жизни. Общение складывалось настолько легко и весело, что у нее появилось чувство, будто они знакомы много лет. Стол ломился от разнообразных блюд.

— Да, мы любим много и вкусно поесть, — проговорил отец семейства. — К тому же у всех разные вкусы, поэтому здесь есть и рыба, и мясо, и несколько видов сыров и оливок. Каждый выбирает то, чего ему хочется именно сегодня.

— Вау! Это очень круто, — искренне восхитилась Аня.

А чего сегодня хочется ей самой? Она внимательно осматривала красиво сервированный стол с садовыми цветами в центре. И вдруг услышала внутренний ответ — тоненький голосок, четко подсказавший, какое блюдо выбрать в этой уютной компании. «Как интересно, — подумала она. — Раньше я этого голоса никогда не замечала».

После обеда Аню пригласили сыграть в настольные игры. Первым право выбора предоставили младшему сыну. Наигравшись в «Угадай слово» — любимую забаву мальчика, — женщина повернулась к Ане и спросила, во что хотела бы сыграть она. Аня удивилась, что ее мнением так интересуются. Просмотрев стопку коробок, она выбрала «Твистер». Оказалось, это именно та игра, в которую она всегда мечтала поиграть со своими родителями. Они дурачились, смеялись, и Аня поймала себя на мысли, насколько расслабленной и счастливой можно себя чувствовать. В какой-то момент она не удержала равновесие, упала и... открыла глаза, увидев знакомые очертания собственной гостиной. «Какой потрясающий сон, какая приятная семья», — улыбнулась Аня и снова безмятежно уснула.

На следующий день она проснулась с непривычным внутренним ощущением, хотя внешне все оставалось прежним. Утром она не стала хаотично бегать по квартире, а спокойно позавтракала, решила обойтись минимумом макияжа — лишь слегка тронула ресницы тушью — и с улыбкой отправилась на работу. День выдался пасмурным, осень окончательно вступила в свои права. Но хотя бы обходилось без дождя, и то ладно.

В офисе сегодня было спокойнее обычного. Когда пришло время обеда, Аня спустилась в кафетерий, взяла поднос и решила нарушить привычный сценарий: вместо стандартного набора блюд выбрала то, что никогда раньше не пробовала. Она села за дальний столик, откуда хорошо просматривался весь зал, принялась медленно дегустировать обед и наблюдать за людьми. Вечером, когда смена подошла к концу, она собрала вещи и вышла на улицу. Ей нужно было зайти в супермаркет. На душе было на удивление спокойно, тревога отступила, а в голове созрел четкий план: прийти домой, приготовить вкусный ужин и получить удовольствие от самого процесса и еды. Без чипсов, без сериалов и без лишней спешки.

Глава 3. Состояние НеДо

Утро выдалось совершенно обычным, но внутри вяло тянулось неприятное чувство какой-то несобранности. Аня стояла перед зеркалом, безуспешно пытаясь укротить непослушную прядь волос.

— Не сегодня, — будто назло заявила торчащая в сторону прядь.

Она вздохнула и потянулась за помадой, но рука замерла на полпути: «Да для кого я стараюсь? Всё равно выгляжу не так, как надо». Она слишком хорошо знала это гнетущее ощущение — будто она всегда «чуть-чуть не до». Это вечное «чуть-чуть» преследовало ее годами, оставаясь невидимым порогом, который никак не удавалось переступить.

На работе с утра назначили важную встречу с руководителем и новой командой. Такие моменты всегда заставляли Аню внутренне сжиматься в комок. Она пришла в переговорную заранее, выбрала стул подальше и буквально попыталась раствориться в нем.

Коллеги входили один за другим — уверенные, энергичные, с живым блеском в глазах. Казалось, они общаются на особом языке людей, которые «всё знают и всё могут». Когда Аня честно попыталась вникнуть в суть обсуждения, ее мысли начали наперебой перебивать друг друга: «Ты ничего не понимаешь в этих процессах. Ты не умеешь правильно формулировать мысли. Они все гораздо умнее и лучше тебя. Не дотягиваешь... как всегда».

Она тихо кивала, делала пометки в блокноте, но ощущение собственной «недостроенности», словно в ее механизме не хватало важных деталей, буквально прижимало ее к креслу.

В обед коллеги увлеченно обсуждали планы на выходные. Один собирался на мастер-класс по фотографии, другой уезжал в горы. Девушка слева захлеб рассказывала о новой выставке, куда ее пригласили. Аня очень хотела включиться в беседу, сказать, что тоже обожает ходить по галереям, но внутренний голос тревожно остановил ее: «Не умничай. Не выставляй себя напоказ. Ты не из их круга. Всё равно не дотянешь».

Она вежливо улыбалась, но где-то глубоко внутри разрасталась тяжелая, липкая мысль: «Я — какая-то неготовая версия себя, бесконечный черновик».

К вечеру силы окончательно иссякли. Придя домой и сняв пальто, она поймала себя на тоскливом размышлении: «Интересно, существует ли вообще место, где я смогу почувствовать себя... достаточной?»

Аня забралась под плед и, не включая телевизор, закрыла глаза. Сознание тут же уплыло.

Она открыла глаза в совершенно незнакомом месте. Сумрачная пустая улица, а впереди высится монументальное здание, напоминающее старинную библиотеку или институт: массивные колонны, длинные окна. Над массивным входом красовалась вывеска: «**ЦЕНТР НЕЗАВЕРШЕННЫХ ДЕЛ**».

«О, как раз по моей части», — ехидно констатировала Аня и толкнула тяжелую дверь.

Внутри тянулся широкий коридор со множеством дверей. На каждой висела аккуратная табличка:

«**НЕДООТЧЕТ**»

«**НЕДОДЕЛАННЫЙ ПРОЕКТ**»

«**НЕДОВЫСКАЗАННОЕ**»

«**НЕДОЛЮБЛЕННОЕ**»

«**НЕДООЦЕНЕННАЯ**»

Аня медленно шла мимо, заглядывая в комнаты. Приоткрыв первую дверь, она увидела гигантский стол, заваленный бумагами. Стопки документов высились в несколько человеческих ростов. На каждой папке были наклейки: «*Не всё изучила*», «*Не эксперт*», «*Не в теме*». Она поспешно прикрыла дверь.

За следующей дверью обнаружилась очередь к длинному ростовому зеркалу. Люди подходили по одному, всматривались в стекло, и каждое отражение казалось незавершенным рисунком: полупрозрачные лица, недописанные линии, эскизные штрихи.

Одна женщина отошла от зеркала, грустно посмотрела на Аню и прошептала:

— Мне сказали, что я — неполная версия. Придется дорабатывать...

У Ани от этих слов пробежал холод по коже. Она ускорила шаг.

Ее внимание привлекла маленькая неприметная дверь, где на табличке было всего два слова: «*НЕ ДОСТАТОЧНАЯ*». Стоит ли входить? Аня замерла в нерешительности, но, сделав глубокий вдох, решительно переступила порог.

Комната оказалась абсолютно пустой. Посередине под одинокой яркой лампой стоял стул, а на нем лежал чистый лист бумаги. Она подошла ближе. На листе было отпечатано задание: «*Перечисли, чего в тебе не хватает*».

Укол в области сердца стал ощутимее. Слова сами собой хлынули в голову: слишком много неуверенности, мало знаний, мало опыта, не хватает характера, таланта, красоты, смелости, выразительности, важности... Она потянулась за ручкой. Всего на секунду.

И вдруг заметила в самом углу листа крошечную, почти невидимую приписку: «*А если бы этого было достаточно?*»

Она взгляделась в строчку. Буквы начали стремительно увеличиваться, будто свет от лампы стал в разы мощнее: «*А если с этим уже можно жить? Делать? Говорить? Пробовать? Жить не как идеальная версия, а как ты?*»

Пространство вокруг начало стремительно меняться. Свет потеплел, стул куда-то исчез, а стены и вовсе растворились. Аня оказалась посреди огромного свободного пространства без дверей, табличек и чужих оценок. Вокруг царила оглушительная тишина. Была только она.

И где-то глубоко внутри впервые отчетливо прозвучало: «Я — не недо. Я — в процессе».

С этой мыслью она проснулась.

За окном уже брезжил рассвет. Аня сладко потянулась, замерла на мгновение, вспоминая детали сна, и вдруг поймала себя на том, что впервые за долгое время не чувствует изнуряющей спешки доказывать миру свою значимость. Внутри было тихо, словно кто-то выкрутил на минимум громкость вечного внутреннего критика.

Она собралась спокойно, без привычной суеты. На работе внимательно слушала коллег, но без болезненного ощущения, что обязана быть точно такой же. В обед впервые выбрала блюдо, которое искренне хотела съесть, а не то, которое казалось «правильным» и диетическим.

В голове сформировалась четкая и ясная мысль: «Я все еще учусь. И это абсолютно нормально. Я — не недотягивающая. Я просто нахожусь в процессе своего роста».

Глава 4. Невозможность остановиться

Это был типичный осенний выходной. Суббота. Неспешный подъем после того, как будильник послушно откладывался раз десять. Сначала душ, затем маска для лица и ароматный кофе. По выходным Аня баловала себя более изысканными завтраками, чем будничные омлет: пекла блины, сырники или запеканку. Готовить она к этому времени научилась отлично. «Мать бы меня точно не узнала», — с улыбкой подумала Аня, доставая творог из холодильника.

Сырники. Стоило бы поискать какой-нибудь новый рецепт, а то в прежнем пропорции постоянно подводили, и консистенция получалась не той. Хотя... можно спросить у искусственного интеллекта. «Так, сначала смыть маску, а потом рецепт!» — скомандовала она себе и направилась в ванную.

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.