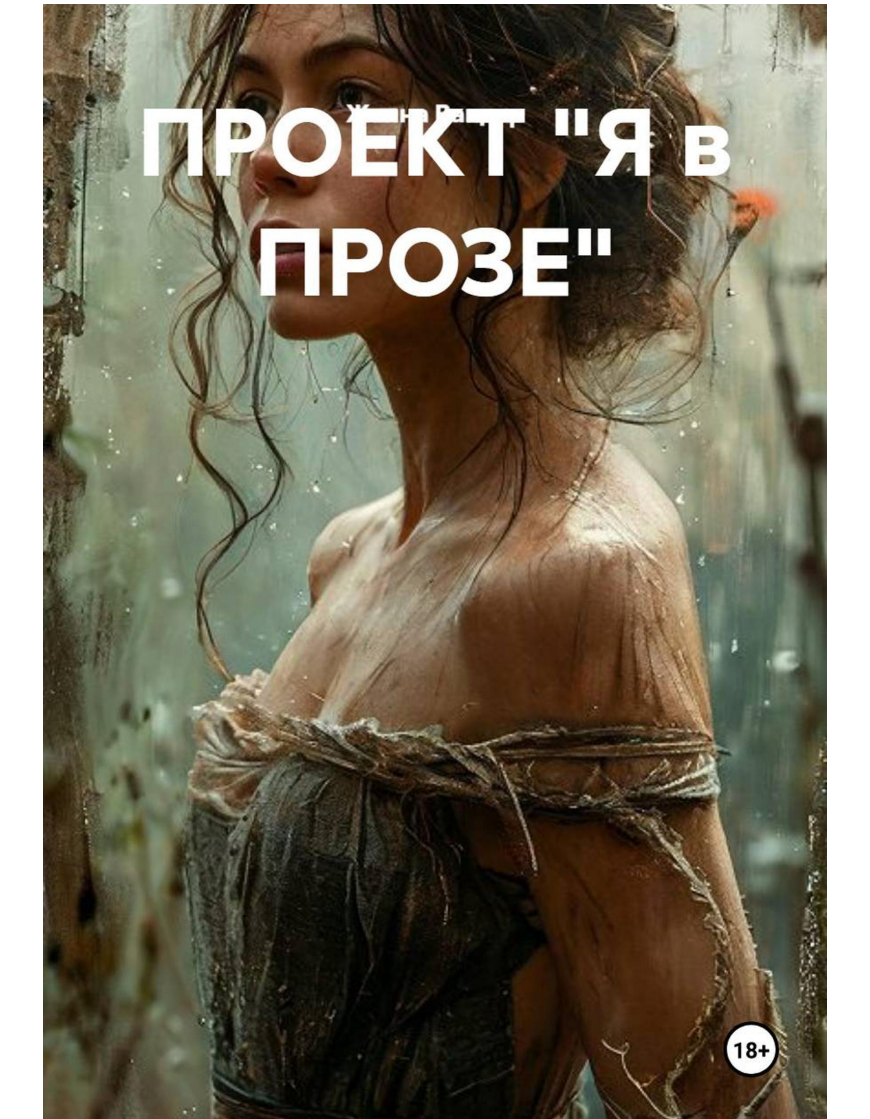


A woman with long, dark, wet hair is shown from the chest up, looking upwards and to the left. She is wearing a dark, tattered, off-the-shoulder garment. The background is a blurred, industrial or post-apocalyptic environment with a greenish-grey tint. The overall mood is somber and dramatic.

ПРОЕКТ "Я В ПРОЗЕ"

18+

Жанна Вандэр

ПРОЕКТ "Я в ПРОЗЕ"

<https://litres.ru/74192988>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сильные женщины решились сказать: «Я есть». И записали свои истории, чтобы отпустить, понять или просто запомнить.

Это не просто сборник текстов. Это хроника взросления, расставаний, возвращений и первых шагов к себе. Каждая глава — чья-то душа, распакованная на бумаге без страха осуждения.

Вы узнаете, как любовь может жить в молчании, как боль становится силой, а тихий голос внутри — громче внешнего шума.

Этот сборник — зеркало. Если вы чувствуете, что застряли, боитесь или не знаете, как дальше, — вы найдёте здесь опору. Вы не одиноки. Ваши чувства уже пережил кто-то другой.

Читайте медленно. Дайте себе время услышать.

Содержание

Глава 1	4
ПРОЕКТ	4
Глава 2	9
Хрупкая девушка	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Жанна Вандэр

ПРОЕКТ "Я в ПРОЗЕ"

Глава 1

ПРОЕКТ

Каждая женщина носит в себе историю.

Не ту, что рассказывают на вечеринках. Не ту, что вписывается в резюме. А ту, что живёт в теле. В напряжении плеч. В коме в горле. В снах, которые возвращаются снова и снова. В сценариях, которые повторяются, как заезженная пластинка.

Эта история не просится наружу. Она прячется. Она стыдится. Она боится, что её увидят — и отвергнут.

А когда она остаётся внутри — она становится болью.

Я знаю это. Потому что моя история тоже была болью. Пока я не написала её.

Как слова становятся свободой

Когда то я поняла: я больше не хочу быть сильной. Я хочу просто быть.

В тот момент я встретила себя — ту, которую прятала под защитой десятилетиями. Маленькую, уставшую, отчаянную.

Я обняла её. И разрешила себе быть слабой.

Я взяла блокнот. И написала свою первую историю.

Не для кого-то. Для себя. Чтобы увидеть свою боль со стороны. Чтобы дать ей имя. Чтобы перестать быть её заложницей.

И случилось чудо.

Когда я превратила хаос чувств в текст — я увидела свою жизнь иначе. Я увидела сценарии, которые повторялись годами. Я увидела, где я теряла себя. И я прописала выход. Своими словами. Своими руками. Своей свободой.

Так родилась методика «Я в прозе».

Она не про литературу. Она про освобождение. Про то, как слова становятся мостом между болью и свободой. Про то, как мы перестаём быть заложниками своей истории — и становимся её авторами.

Три истории, которые живут внутри

Я слышу их каждый день. От женщин, которые приходят ко мне. От тех, кто узнаёт себя в этих строках.

Первая история. Детство, которое не отпускает.

«Мне восемь лет. Я стою в коридоре. Мама кричит на меня за разбитую чашку. Я молчу. Я боюсь, что если скажу — она совсем отвернётся. Прошли годы. Я взрослая. Но когда кто-то кричит — я замираю. Внутри — та же девочка, которая боится быть увиденной».

Вторая история. Отношения, в которых потеряла себя.

«Я любила его. Так сильно, что перестала чувствовать се-

бя. Я подстраивалась, молчала, терпела. Он говорил, что я слишком много хочу, слишком громкая. Я становилась тише, удобнее, незаметнее. А потом он ушёл. Я осталась одна — и поняла, что не знаю, кто я без него».

Третья история. Тело, которое помнит.

«Моё тело болит. Врачи говорят — всё в норме. А боль есть. Я поняла: тело помнит то, что я не хочу вспоминать. Как он сжимал мои руки. Как я сжималась от страха. Как я не спала ночами, думая, что не справлюсь».

Эти истории — не вымысел. Это голоса женщин, которые пришли ко мне. Которые решили написать свою боль — и отпустить её.

Каждая из них прошла через «Я в прозе». Каждая получила свой текст. Свой новый сценарий. Свою свободу.

Что происходит, когда вы пишете свою историю

Вы берёте эпизод своей жизни. Тот, который до сих пор отдаётся в теле, в мыслях, в повторяющихся ситуациях. Вы описываете его своими словами. Честно. Без прикрас. Без «как правильно».

Я превращаю ваш текст в живую, дышащую прозу. Я не переписываю вашу историю — я помогаю ей обрести форму. Чтобы вы увидели её со стороны. Чтобы она перестала быть раной и стала текстом.

Я дописываю выход из боли. Сценарий, где вы выбираете себя. Где вы выходите из старого сценария. Где вы начинаете жить по-новому.

Вы получаете готовый текст — вашу новую историю. Вашу опору. Текст, к которому можно возвращаться. Который дышит. Который держит.

Ваша история может жить дальше.

У каждой истории есть своя сила. Когда она остаётся только внутри — она часто остаётся болью. Но когда она обретает форму, становится текстом, рождается для других — она перестаёт быть только вашей раной.

Она становится светом.

По вашему желанию, я публикую ваш жизненный шедевр (с изменёнными именами) в серию своих прозаических миниатюр «Я в прозе».

Тогда:

- ваша история остаётся в вечности, запечатлённая в тексте;
- вы видите, как ваша боль помогает другим;
- вы остаётесь в сердцах читателей как та, кто прошла и поделилась.

А тем, кто читает, — ваша история дарит надежду. Они узнают себя. Они чувствуют: «Я не одна. Кто-то прошёл через это — и выжил. И я смогу».

Я знаю наверняка

Я не психолог в классическом смысле. Я — писатель, который прошёл через свою боль и создал метод, который работает. Всё, что я предлагаю, — прожито мной. Всё, чему я учу, — проверено на моей жизни.

Я не даю готовых ответов. Я помогаю вам найти свои.

Я верю, что каждая история, прожитая до конца, стано-

вится светом для других. Что слова могут исцелять. Что через письмо мы возвращаем себе себя.

Моя миссия — создавать пространство, где можно быть настоящей. Без масок. Без ролей. Без «надо». Где ваш голос звучит — и его слышат. Где ваша боль становится текстом, который вы можете закрыть — и начать жить заново.

Если вы узнали себя в этих строках — напишите мне. Расскажите, какой эпизод вашей жизни хочет быть написанным. Я отвечу.

Ваша история уже ждёт, чтобы её написали. И отпустили. «Я в прозе» — это не про литературу. Это про освобождение.

Глава 2

Хрупкая девушка

«Я не железная леди, которая использует мужчин. Я — нежная. И это нормально»

Я познакомилась с ним на работе. Он был моим коллегой. И наставником. Он знал, как продавать. Он знал, как говорить. Он знал, как смотреть так, чтобы ты чувствовала себя единственной в комнате.

Он проявил ко мне внимание. Не громкое, не публичное. Тихое. Взгляд чуть дольше, чем надо. Голос чуть мягче, чем положено наставнику. Приглашение — «Приезжай ко мне, проведём время».

Я приехала.

Не потому что я хотела секса. Не потому что я хотела статуса «женщина, у которой есть мужчина». Я приехала, потому что внутри меня жила девочка, которая хотела тепла. Которая хотела, чтобы её заметили. Которая хотела, чтобы её держали.

Мы провели время. Он был внимательным. Нежным. Я почувствовала себя живой.

А потом — он стал холодным. То тепло, то лёд. То сообщение, то тишина. Я сходила с ума от этого маятника. Я пе-

речитывала его сообщения. Я искала намёки. Я ждала, что он снова станет тем, кем был в ту ночь.

Он не обещал мне большего. Я знала это. Я повторяла это себе как мантру. «Он не обещал. Он не должен. Ты сама выбрала».

Но внутри — разрывалась.

Я плакала перед сном. Слёзы текли в подушку — тихие, стыдливые, беззвучные. Я не хотела, чтобы кто-то знал. Я не хотела признаваться себе, что я — та самая. Которая повелась. Которая поверила. Которая ждала.

А потом — в полусне — я увидела себя со стороны.

Хрупкая. Красивая. С несчастными глазами.

Я смотрела на неё и не узнавала себя. Разве этого я хотела? Статуса, что у меня есть мужчина и секс? Или я хотела, чтобы он стал нежным, чтобы мы тайком улыбались друг другу на работе, чтобы я чувствовала себя нужной?

Я хотела душевного тепла. Заботы. Взгляда, который говорит: «Ты — не просто вечер. Ты — важна».

И это не стыдно.

Я не железная леди, которая использует мужчин ради статуса. Я — нежная. И это нормально. Я имею право хотеть тепла. Я имею право хотеть заботы. Я имею право ждать, что меня не будут использовать как «приятно проведённое время».

Я достойна.

Достойна нежности. Достойна внимания. Достойна того,

чтобы мужчина сначала подарил мне свою заботу, а потом — если я захочу — я подарю ему свою нежность.

Я больше не позволю своему разуму или телу идти впереди моего сердца.

Я буду ждать. Я буду слушать. Я буду выбирать. И только когда я почувствую, что он готов дать мне тепло, — я откроюсь.

Я это сделаю.

Я не железная. Я — живая. И это — моя свобода.

Слово от автора

Эта история родилась из бессонной ночи. Я знала, что он не обещал мне ничего. А разум говорил: «Ты сама виновата, не надо было ехать.

Я написала эту историю, чтобы остановиться и понять что происходит. Мне было больно и холодно.

Этот текст стал моей уверенностью. Когда я прочитала, что я достойна нежности, — я поверила. Теперь я знаю: я не буду больше отдавать своё время, пока я не получу то, что мне нужно. Заботу и внимание. Я больше не пойду впереди себя.

Спасибо, что прочитали мою историю. Если моя история отозвалась значит это уже много.

Арина, 34 года

Опубликовано в серии миниатюр «Я в прозе». Имена и детали изменены для сохранения анонимности. Публикация — с согласия автора.

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.