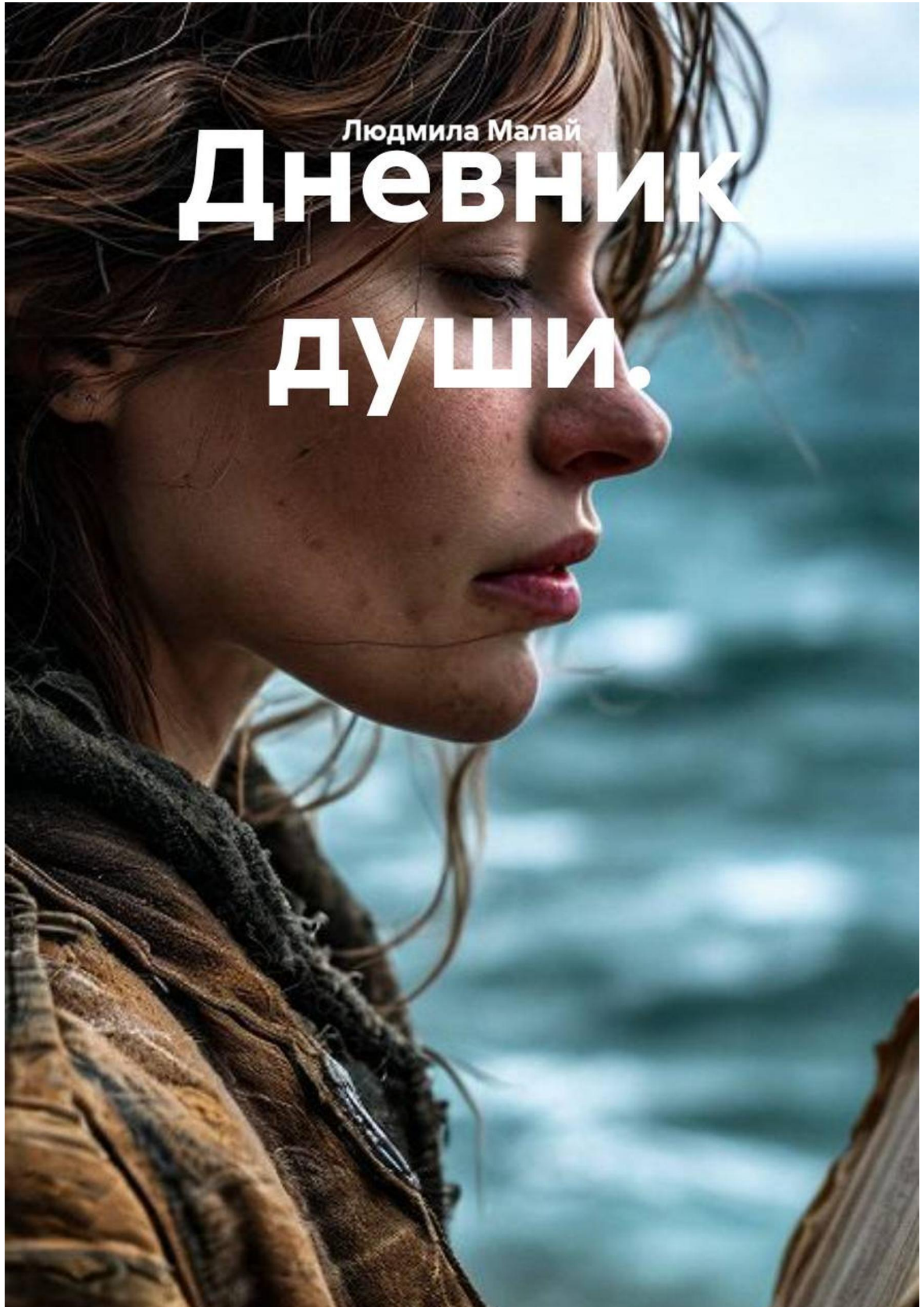


A close-up, profile shot of a young woman with long, wavy brown hair, looking out over a vast, blue ocean under a cloudy sky. She is wearing a dark, textured jacket. The overall mood is contemplative and romantic.

Людмила Малай

Дневник души.

Людмила Малай
Дневник души.

«Автор»

2026

Малай Л.

Дневник души. / Л. Малай — «Автор», 2026

Эта книга родилась из одного простого наблюдения: когда перестаёшь участвовать в чужом шторме — шторм теряет силу. Это честные письма, которые женщина писала самой себе, чтобы разобраться: почему молчание после конфликта оставляет опустошение, а иногда — спасает всю жизнь. Почему крик — это признание бессилия. Почему «нет» без объяснений — это взрослое право, а не грубость. И почему то, что кажется чёрствостью, на деле оказывается телохранителем, стоящим над слишком нежной душой. Размышления о поколении, о границах, о привычке быть удобной вместо любимых, о том, как защищая маму, защищаешь маленькую девочку внутри себя. Центральная формула книги начинается так: **«Тишина + Молчание = Спокойствие.»** Эта книга для тех, кто устал объяснять своё «нет». Для тех, кто однажды замолчал — и не понял, хорошо это было или плохо. Для тех, кто хочет не перестать чувствовать, а перестать терять себя в чувстве. Родная, послушай. Это про тебя.

© Малай Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие.	5
Глава 1	6
Тишина + Молчание = Спокойствие.	6
Глава 2	7
Кричат лишь слабовольные.	7
Глава 3	8
Как я защищала маму... и исцеляла себя	8
Глава 4	9
Когда молчание — не покой.	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Людмила Малай

Дневник души.

Предисловие.

В душе таятся тревога, обида, злость, забота и невеселость — потому что не умеем отдаляться, отпускать, забывать. > Не нужно масок откровений и страданий. Нужно просто быть честным с собой. А в честности — тишина. В тишине — молчание. В молчании — спокойствие. — Эта книга — моё мировоззрение, моя душа и формула жизни: «Молчание + Тишина = Спокойствие». Где молчание — не всегда правда жизни. Молчание — не всегда обида, не неуважение к собеседнику. Тишина, окружающая тебя, — не тишина твоей души и мыслей. Спокойствие будет лишь в том случае, когда тишина твоих мыслей и души совпадает с твоим молчанием.

Глава 1

Тишина + Молчание = Спокойствие.

*«Это не шум тебя беспокоит, а ты
мешаешь шуму. Молчание, это когда
моя реакция спокойная. Что молчит,
так это мой протест против того,
как обстоят дела.»*

Аджан Чаа

— — Родная, послушай меня. Ты вечно пыталась быть хорошей для всех. Покупала, старалась, жертвовала собой. Думала — так заслужишь любовь. А в итоге оставалась виноватой. Виноватой перед ребёнком — что мало дала. Перед мамой — что много. Перед чужими людьми — когда не стерпела их вспышки. Ты думала, что молчать — значит проиграть. Ты боялась своего молчания. Каждый раз открывала рот, чтобы доказать, объяснить, убедить. А потом лежала ночью без сна и прокручивала те слова, которые ничего не изменили. А правда вот в чём: Тишина — это не пустота. Это шит. Вспомни. Бабушка сказала: «Балуешь ребёнка». Хотелось ответить. Обидно — ты ведь знаешь, что любишь как надо. Но ты улыбнулась и промолчала. И ничего страшного не случилось. Спокойствие: один — ноль. Ребёнок закричал в магазине. Люди посмотрели. Щёки горели от стыда. Но ты знала — если начнёшь кричать на него, будет хуже. Ты села рядом, положила руку на его спину и молчала. Дышала вместе с ним. Шторм утих сам — потому что ты не стала его кормить. Кто-то сказал обидное слово. Хотелось ответить резко. Но ты просто не ответила. Не отдала свою энергию. Ты просто не стала частью его хаоса. Замечала? Когда перестаёшь участвовать в чужом шторме — шторм теряет силу. Тишина (вокруг) + Молчание (твоё) = Спокойствие (внутри). Не нужно ехать на море. Не нужно ждать, пока все станут добрее. Просто перестань отдавать свою энергию тем, кто её не заслуживает. Молчание — это не слабость. Это выбор. Ты не соглашаешься. Ты просто не играешь в их игру. Две тысячи лет назад один мудрец сказал себе: *«У вас есть власть над своим разумом, а не над тем, что происходит снаружи. Осознайте это — и найдёте силу.»* Он был императором, у него было всё — но он знал: главный покой — внутри. Не снаружи. Перестань пытаться угодить всем. Попробуй угодить своему внутреннему миру. Там сейчас тихо и прекрасно. Не разрушай это лишними словами. Тишина — вокруг. Молчание — внутри. Спокойствие — по ту сторону. — — Твоя

Глава 2

Кричат лишь слабовольные.

**«Любой, кто может тебя разозлить,
становится твоим хозяином; он
может разозлить тебя лишь тогда,
когда ты позволишь ему это.»*—*

Эпиктет

— —

Родная, послушай.

Мы продолжаем. Раньше ты думала: если на тебя кричат — значит, ты виновата. И ты бежала оправдываться, лишь бы крик прекратился. А когда срывалась сама — кричала на ребёнка — потом шептала в темноте: «Я плохая мать.» Ты была неправа. Крик — это не сила. Это признание бессилия. Крик — это не сила. Это признание бессилия. — Почему люди кричат Психологи говорят просто: люди кричат, когда у них кончились слова. Крик — последнее средство. Ширма, за которой прячется беспомощность. Вспомни водителя на парковке — красный, кричит. Не потому что ты виновата. А потому что он не умеет иначе. Вспомни начальницу, которая устроила сцену за мелочь. Не из-за ошибки — из-за того, что внутри горит, а справиться не может. Когда на тебя кричат — это не про тебя. Это про того, у кого внутри всё рушится. — — Когда кричала ты Тот вечер. Дочка не убрала игрушки. Ты устала. И крикнула. Потом пришла в её комнату и шептала: «Я не справилась.» Но ты не плохая мать. Ты просто ещё не знала, что есть другой путь. Теперь знаешь. Сенека сказал: *«Величайшее лекарство от гнева — промедление.»* Один вдох между желанием крикнуть и тем, что скажешь тише. Это всё, что нужно. — — Что крик делает с тобой Марк Аврелий писал: *«Раздражение вредит нам больше, чем то, что нас раздражает.»* Когда ты кричишь — сердце колотится, дрожат руки, потом пустота и вина. Человек, на которого кричала, давно забыл. А ты несёшь это внутри. Крик — это яд, который ты пьёшь сама. *«Лучшая месть — не быть похожим на своего врага»,* — Марк Аврелий. Кричит — он слаб. Кричишь в ответ — ты тоже слаб. Молчишь — остаёшься собой. — — Третий путь Ты не обязана терпеть. Но и кричать в ответ — не выход. Скажи спокойно: *«Я слышу вас. Но громкий голос не делает правоту сильнее.»* Или просто молча посмотри. Молчание рядом с криком — это как зеркало. Человек вдруг видит себя со стороны и ему неловко. Не потому что ты его победила. А потому что его крик стал смешным рядом с твоим спокойствием. — — В детстве мы привыкли: крик = опасность. Мозг кричит: беги или бей. Третьего нет. Но ты — взрослая. У тебя есть третий путь: остаться. И сохранить себя. Эпиктет: *«Чем ближе разум к отсутствию страстей — тем ближе он к силе.»* *Крик — не про меня.**Когда я кричу — я учусь.**Моя сила — в тишине.*Кричат лишь слабовольные. Ты уже не из них. — —

Твоя.

Глава 3

Как я защищала маму... и исцеляла себя

**«Каждое поколение думает, что оно
умнее предыдущего, и мудрее
следующего.»*—*

Джордж Оруэлл

Снова я пишу тебе, родная. — — Когда дети начинают «проверять» бабушку — ты встаёшь между ними. Не кричишь. Не обижаешься. Просто стоишь. Как стена. Странная штука — защищая маму, ты воюешь с собой. С той частью, которая тоже когда-то была внучкой. Которая тоже могла резким словом уколоть. Ты смотришь на детей и видишь себя — маленькую, обиженную, громкую. Хочется крикнуть: «Не смейте!» Но говоришь тихо. Громкость не защищает. Она умножает боль. И самое главное: защищая маму, ты защищаешь ту маленькую девочку внутри себя. Ту, которую когда-то не защитили. Говоришь детям: «Так с бабушкой нельзя». А на самом деле себе: «Так со мной тоже нельзя было». Это не просто защита. Это исцеление. — — Но есть ещё одна сторона. Младшие часто отвечают так, что внутри сжимается. Не от злости — от ощущения, что говоришь на языке, который уже никто не слышит. Поколение до 90-х выросло с одним кодексом: уважение к старшим, сдержанность, «не перечить». Тебя учили, что ответ — это не слова, а отношение. А они выросли иначе. Честность вместо вежливости. Границы вместо подчинения. Они не «плохие» — просто говорят на другом наречии. Спросила, почему не сделал. Ответ: «Ты не просила, ты требовала. А я не обязан.» Резко. Но внутри — не дерзость. Внутри — человек, который учится говорить «нет». Просто ещё не научился делать это мягко. Тишина + Молчание = Спокойствие. Тишина — чтобы не ответить мгновенно, когда обида поднимается. Молчание — чтобы не нести их слова на суд подруг, не делать коллективную вину. Спокойствие — чтобы увидеть: за формой, которая ранит, может стоять человек, который пока не знает, как быть честным и бережным одновременно. Ты не обязана любить их манеру. Но можешь не делать из неё войну. Войну поколений ещё никто не выиграл. Просто уставали по очереди. Исцеление — это не только защитить маму. Это ещё и не ответить раной на рану. Даже когда больно. Даже когда язык кажется забытым. — — Всегда ТвояТвоя.

Глава 4

Когда молчание — не покой.

**«Самая громкая вещь на земле —
это молчание, если в нём живёт
нерассказанная боль.»* — из записей
психологов*

Снова я пишу тебе.

И снова ты — мой единственный собеседник.

Сегодня я скажу то, что раньше боялась произнести даже мысленно. Тишина не всегда равна спокойствию. Всё это время ты твердила себе: замолчи — и станет легче. Не отвечай — и победишь. Свернись — и переждёшь. Но внутри что-то не сходилось. — — **Одиночка по жизни** Ты — одиночка. Это не гордость и не жалоба. Это факт, как цвет глаз. Тебе всегда было трудно высказать то, что внутри. Эмоции, страхи, тревоги — всё оседало где-то под рёбрами и превращалось в камень. Ты думала: промолчу — и пронесёт. Не скажу — и само рассосётся. Но не рассасывается. Камни только растут. —

— **Два вида тишины** Только сейчас ты начала различать их. **Одна тишина — это выбор.** Ты видишь шторм, решаешь не входить в него. Это спокойная тишина. Она лечит. **Другая тишина — это страх.** Ты боишься открыть рот. Боишься, что сейчас выплеснется всё сразу — и тебя не поймут. Или поймут, и станет ещё больнее. Это тишина-стена. Она не лечит. Она консервирует. **Первая** — это щит. **Вторая** — это клетка. И в обеих ты молчишь. Но результат — разный. — — Когда молчишь сама с собой Самое страшное — это не молчание перед другими. Самое страшное — когда ты и перед собой закрываешь рот. Когда чувствуешь: внутри поднимается что-то тёмное, тяжёлое. И первая мысль — запереться. Свернуться плотнее. Не смотреть. Не слышать. Не разбирать. Это инстинкт. Душь, которой пока не хватает воздуха, сворачивается в кокон. Она не слабая — она просто ещё не почувствовала себя в безопасности. Ты не обязана ломать эту стену сейчас. Ты не обязана разбирать эти камни, пока страшно. Но ты обязана хотя бы признать: *«Да, мне страшно. Да, я прячусь».* Просто отметить. Не ругая себя. — — Формула, которая уже не полная Глава первая сказала: **Тишина + Молчание = Спокойствие.** Это правда. Но не вся. Потому что бывает так: тишина вокруг есть, молчание есть — а спокойствия нет. Внутри — гул. Невысказанное. Несправедливость, которую проглотила. Слово, которое застряло в горле и жжёт. Значит, формулу нужно уточнить. **Тишина + Молчание + Честность с собой = Спокойствие.** Ты можешь не говорить вслух. Можешь не делиться с другими. Можешь хранить тишину. Но внутри — не врать себе. Не прятать от себя то, что болит. Дать боли название. Не обязательно — слово кому-то. Хотя бы — имя для себя. «Это страх.» «Это обида.» «Это усталость.» Названное перестает быть монстром в подвале. Оно просто существует. И с ним можно жить. — — **Письмо как первый шаг** Посмотри: ты пишешь. Себе. В никуда и одновременно — в самое важное место на земле. Это не громкое признание. Не исповедь на площади. Это осторожный шёпот души, которая постепенно пробует свой голос. И в этом нет ничего мелкого. Это первый шаг. Тот, который ты делаешь сама, в полной безопасности. Никто не увидит. Никто не оценит. Никто не использует против тебя. Просто ты. И то, что внутри. Может быть — это и есть тот самый безопасный мостик от замурованности к честности. Не сразу к людям. **Сначала — к себе.** — — **Твоя тишина — это не всегда боль. Но бывает. Твоё молчание — это не всегда сила. Но бывает.** Главное — не путать одно с другим. Тишина, которая лечит, — выби

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.