



Исцеляющее пространство

Ища себя в чужих глазах

Я хочу быть нужной

Надежда Карпова

Надежда Карпова

**Ища себя в чужих глазах.
Я хочу быть нужной**

«Автор»

2026

Карпова Н.

Ища себя в чужих глазах. Я хочу быть нужной / Н. Карпова —
«Автор», 2026

Вы держите мир, пока другие отдыхают. Вы думаете: если я буду нужной — меня полюбят. Но благодарность утекает сквозь пальцы, мужчины уходят сытыми, а внутри остаётся тишина, которую не заполнить ни лайками, ни чужими проблемами. Восемь женщин. Каждая искала себя в чужих глазах и находила только своё отражение, искажённое чужими ожиданиями. Это книга терапевтических рассказов о том, как перестать доказывать свою ценность, разрешить себе просто быть. И обнаружить, что этого достаточно. Чтобы начать. Прочтение книги уже меняет изнутри.

© Карпова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Лайк как пульс	6
Глава 2. Спасатель без жилета	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Надежда Карпова

Ища себя в чужих глазах.

Я хочу быть нужной

Введение

В детстве нужно было стараться, чтобы мама улыбнулась. В школе — чтобы учителя заметили. В работе — чтобы коллеги оценили. В любви — чтобы вас не оставили.

Вы научились читать чужие ожидания быстрее собственных желаний. Вы знаете, как стать незаменимой — в офисе, в семье, в кругу друзей. Вы умеете слушать, помогать, решать, протягивать руку, закрывать чужие долги и чужие дыры.

Вы стали безупречным решением чужих проблем. Надёжной опорой.

И каждый раз, когда вас благодарят, внутри вспыхивает короткая искра тепла. Но тепло уходит сквозь пальцы, оставляя после себя только гулкую усталость и тихий вопрос: «Если я сейчас всё брошу — останусь ли я вообще существующей?»

У всех героинь этой книги разное лицо, но один скелет:

Вы видите чужую тьму с рентгеновской точностью, но собственную жажду света замечаете редко.

Вы забираете чужую боль, чтобы её тяжестью заполнить собственную тишину.

Вы всегда рядом, удобны, надёжны. Вас держат при себе как функцию, пока ищут ту, ради которой хочется просто жить.

Вы отдавали и надеялись, что отдача вернётся. Но она возвращается не в том объёме. Или возвращается, но внутри всё равно остаётся пространство, которое не заполнить никакими достижениями.

Эта книга — не о том, как стать ещё лучше, ещё нужнее, ещё полезнее.

Эта книга — о том, как разрешить себе быть не функцией, а присутствием. Как обнаружить, что ваша ценность существует отдельно от того, что вы делаете для других.

Вы увидите восемь женщин. В каждой — часть вашего пути. В каждой — зеркало. И возможно, впервые вы посмотрите на себя не глазами тех, кого спасали, радовали, обслуживали. А своими собственными.

Глава 1. Лайк как пульс

Телефон засветился в темноте. Синий, холодный, он лежал рядом с подушкой. Три часа ночи. Она знала это время — оно пахло остывшим чаем и тишиной, в которой каждый звук казался слишком громким.

Она протянула руку. Пальцы нащупали гладкое стекло, и экран ожил под её прикосновением. Большим пальцем вверх, машинально обновляя ленту. Значок уведомлений горел красным, и сердце на мгновение сжалось — по телу пронеслось напряжение, которое она знала так хорошо.

Три новых лайка. Два комментария. Один репост.

Она выдохнула. Пальцы сами нашли иконку статистики: охваты, вовлечённость, зелёные вверх, красные вниз. Цифры дрожали на экране, зелёные означали одобрение, красные — тревогу. Она смотрела на график, и её собственное отражение смотрело на неё из чёрного зеркала экрана.

Она не помнила, когда начала это делать. Просто однажды ночью она проснулась от того, что телефон завибрировал, и с тех пор это стало ритуалом. Как проверка пульса. Она заходила в приложение, и там, в этом лабиринте из цифр, она искала себя через числа, которые говорили: *ты есть, тебя видят, ты важна.*

Но цифры то росли, то падали, и она никак не могла их удержать на месте.

Тогда, в тишине, из глубины памяти всплыло другое утро.

Ей было восемь, и она сидела за столом перед тетрадью в клетку. Над столом горела жёлтая лампа, и свет падал на страницу, где красной ручкой стояла пятёрка. Тогда она смотрела на тетрадь и ждала. Сердце стучало так же, как сейчас, когда она смотрела на график просмотров.

Мама вошла с полотенцем на плече, с влажными руками после мытья посуды. Она взяла тетрадь, посмотрела на пятёрку, и на её лице появилась улыбка. Улыбку девочка видела нечасто — тёплая, настоящая, которая собирала морщинки у глаз и делала мамино лицо совсем другим. Мама погладила её по голове, и рука была тёплой и пахла лимонным средством.

«Умница», — сказала мама. И девочка запомнила, как внутри что-то перевернулось — она нашла ключ. Секрет. Пятёрка — мама улыбается. Если нет — мама просто смотрит сквозь неё, как сквозь пустое место.

В ту ночь девочка поняла, на что она может влиять. Она будет приносить пятёрки всегда. Она будет учиться, стараться, выгрызать эти цифры из учебников.

Она моргнула, и комната исчезла. Телефон в руке, и синий свет, и график, который снова обновился. Ещё один лайк.

Она провела пальцем по экрану, и на миг увидела себя — женщину с сединой у висков, в дорогой пижаме, в квартире с панорамными окнами. Где-то внутри её тела, под рёбрами, сидела та самая восьмилетняя девочка и ждала улыбки.

Каждый новый день она начинала заново — собирала свою ценность по крупичкам, бегала за солнечным зайчиком, зная, что он ускользает.

Она закрыла приложение и положила телефон экраном вниз, чтобы свет не резал глаза. В комнате снова стало темно.

Она повернулась на бок, и подушка пахла маслом лаванды, которое она капала перед сном, чтобы уснуть. Но сон не приходил. Вместо сна приходили образы: зеркала, в которых

она видела бесконечные отражения себя, уходящие вглубь, до той самой девочки, которая ещё не знала, что счастливого конца не случится, сколько ни старайся.

Она закрыла глаза, и в темноте перед ней загорелись миллионы маленьких огоньков — как лайки, как звёзды, как свечи, которые она зажигала в церкви, когда была маленькой. Она загадывала желание тогда, и загадывает сейчас: *пусть кто-нибудь увидит меня.*

Ей показалось, что она ощутила чье-то присутствие. Как будто в комнате был кто-то ещё.

Она приоткрыла глаза. В комнате никого не было. Только телефон, тумбочка, и серый рассвет, который начинал просачиваться сквозь шторы.

Она дотронулась до своей руки — кожа была тёплой, живой. И в этом прикосновении, на грани между сном и явью, она на секунду забыла о лайках, о маме, о пятёрках. Она просто была.

И этого оказалось достаточно. Ровно на мгновение.

Потом телефон снова завибрировал, и рука потянулась к нему — как будто её вела невидимая нить. Но прежде чем пальцы коснулись стекла, она замерла.

Но телефон гудел. Она взяла его, открыла уведомления, и лабиринт снова захлопнулся за ней — зеркальный, бесконечный, где каждый шаг отражался в сотне других, и выхода не было.

Только где-то в самом центре этого лабиринта, маленькая девочка всё ещё ждала улыбки. Которая не зависела от пятёрок.

На следующее утро она удалила приложение. А через неделю установила заново.

Глава 2. Спасатель без жилета

Ключ повернулся в замке с сухим щелчком. Она вошла в прихожую, и тишина ударила в уши — плотная, ватная. Обычно в это время гудел телевизор, пахло жареным луком, он выходил навстречу с полотенцем через плечо. Сейчас было пусто.

Она скинула туфли, ступни коснулись холодного пола — он не включил тёплый пол. Или уже не считал нужным. В гостиной диван аккуратно застелен пледом, но подушка лежала ровно, без вмятины от его головы.

Она достала телефон. Набрала его номер. Гудок, второй, третий. Потом короткие гудки и механический голос: «Абонент временно недоступен». Сбросила, набрала снова — то же самое.

В голове понеслось: «Ну вот, его накрыло опять. Надо срочно найти. Что с ним? Он точно в беде. Один пьет в подворотне... Или еще хуже, не один, ввязался во что-нибудь».

Открыла ватсап: её утреннее сообщение не было доставлено — одна серая галочка так и не превратилась в две. Написала ещё: «Ты где?». В телеграме аватарка исчезла, остались лишь серые инициалы. Сообщение висело с одной галочкой. Инстаграм выдавал "Пользователь не найден". Заново нажать "Подписаться" не вышло — кнопка была заблокирована. Звонила общим знакомым — никто не отвечает.

Она стояла посреди комнаты, сжимая телефон, пальцы побелели.

Она села на стул, дерево скрипнуло. Она нажала на его номер в последний раз — и снова услышала механический голос, теперь звучащий как приговор.

Она перечитала их переписку за последние дни: его ответы становились короче, суше. «Ок», «Да», «Спокойной ночи». Она не замечала этого раньше. Теперь каждое слово смотрело с экрана как прощание, которое она не прочитала вовремя.

Она обвела взглядом комнату. Рядом с кружкой лежала его зажигалка — дешёвая, красная, с отколотым уголком. Она взяла её, пластик был холодным, без тепла его пальцев. Шкаф в спальне приоткрыт — его полка пустовала. Футболки и джинсы исчезли. Только старая куртка на вешалке в прихожей, которую он вечно забывал, висела на месте — единственное доказательство, что он здесь жил.

Она положила телефон экраном вниз. Сидела в темноте, смотрела на красную зажигалку и слушала, как часы на стене отсчитывают секунды. Тик-так. Тик-так.

«Серьезно? Сам ушел? Или может в полицию обратиться?»

Она лихорадочно прокручивала вчерашний вечер. Они сидели на диване, смотрели фильм, она гладила его по голове, и он улыбался. Кажется, улыбался. Она помнила только, как её пальцы запутывались в его волосах, и как он пах — сигаретами и мятным чаем. Она знала его запах, знала, когда он грустил, когда злился, когда боялся. Она знала всё. Кроме того, что он уйдёт.

Он стёр себя из её мира. Все контакты, все ниточки, все следы. Оставил только эту зажималку, куртку и вопрос, который она не решалась задать вслух: что она сделала не так?

Прошли дни. Она ходила на работу, разговаривала с людьми, улыбалась. Внутри пустота заполнялась привычным шумом: сериалы, уборка, бесконечные списки дел. Она делала всё, чтобы сидеть и не думать. Потому что в тишине в голову лезли вопросы — о её ошибках, о её слепоте, о том, где она свернула с пути.

Она встретила его через месяц. В центре, у кафе, где они пили кофе по субботам. Она шла с работы, сумка тянула плечо, взгляд уткнулся в экран телефона. А потом она подняла глаза.

Он сидел за столиком на улице. Напротив него сидела девушка — юная, лет двадцати, с наивным лицом без морщин и длинными светлыми волосами. Она смеялась — звонко, как колокольчик. Он смотрел на спутницу, и в его глазах светила такая нежность, что у неё внутри всё оборвалось.

Она никогда не видела его таким. С ней он всегда был сжатым, напряжённым, с опущенными плечами. Он всегда был тем, кого нужно поднимать и спасать.

А здесь, за столиком, он сидел прямо, смотрел на девушку уверенно, и в его улыбке жила сила. Он пододвинул ей чашку, поправил прядь волос, упавшую на её лицо, и жест был лёгким, почти воздушным. Рядом с ней он был другим.

Она застыла. В груди, где прежде был камень, открылась пустота. Как будто доказательство собственного отсутствия. Всё, что она давала, оказалось лишним.

Они её не заметили. Он погладил девушку по щеке, и та накрыла его ладонь своей — маленькой, беззащитной. Она ничего не знала о его долгах, алкоголе, депрессиях и ночных кошмарах. Девушка просто смотрела на него и видела его таким, какой он есть — сильным, уверенным, живым.

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.