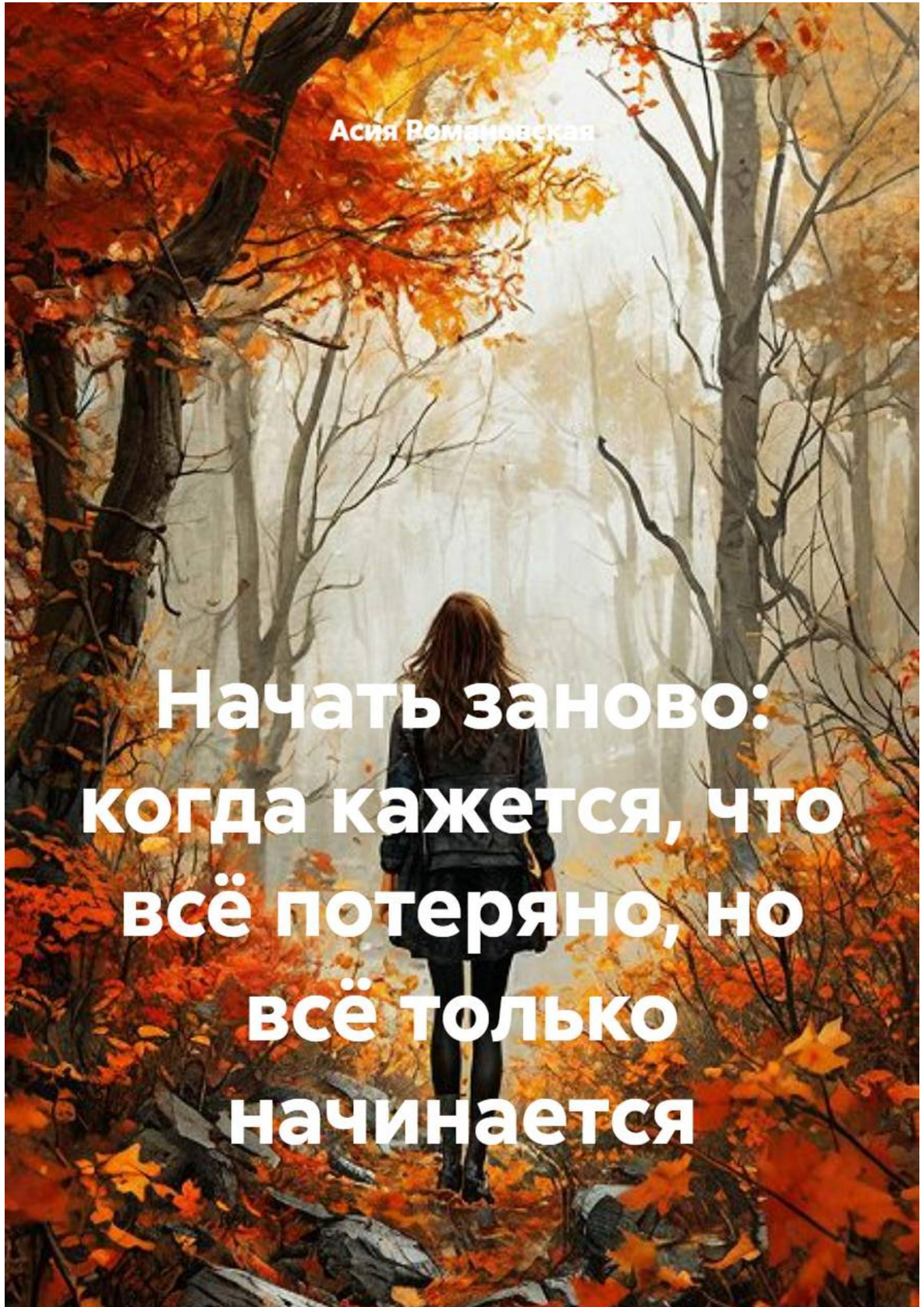


A woman with long brown hair, wearing a dark jacket and black tights, is walking away from the viewer down a path in a forest. The ground is covered with fallen orange and red leaves. Tall, thin trees with some autumn-colored foliage line the path. The scene is misty or foggy, creating a soft, ethereal atmosphere. The text is overlaid on the image.

Асия Романовская

**Начать заново:
когда кажется, что
всё потеряно, но
всё только
начинается**

Асия Романовская

**Начать заново: когда
кажется, что всё потеряно,
но всё только начинается**

«Автор»

2026

Романовская А.

Начать заново: когда кажется, что всё потеряно, но всё только начинается / А. Романовская — «Автор», 2026

Иногда жизнь не рушится одним громким событием. Иногда она просто становится чужой. Ты продолжаешь вставать утром, идти на работу, заботиться о близких, решать проблемы и улыбаться но однажды ловишь себя на мысли: «А где во всей этой жизни я?» Эта книга — о женщине, которая долго была сильной для всех, но однажды поняла, что больше не хочет просто выживать. О пути через страхи, ошибки, одиночество и сомнения — к себе настоящей. Это история о том, что начинать заново не значит начинать с нуля. За плечами остаются опыт, мудрость, любовь, сила и всё то, что сделало тебя той, кем ты стала. Эта книга для женщин, которые устали быть сильными, но всё ещё верят, что впереди может быть другая жизнь. Жизнь, в которой есть место не только обязанностям, но и мечтам. Не только заботе о других, но и заботе о себе. Потому что иногда самый важный человек, которого нужно спасти, — это ты сама.

© Романовская А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог	6
Тот самый момент, когда внутри становится тихо	7
Глава 1. Девочка, которая всегда старалась быть хорошей	9
Глава 2. Женщина, которая могла всё	11
Глава 3. Когда «мы» больше не существует	13
Глава 4. Новая реальность: одна с целым миром на плечах.	15
Глава 5. Усталость, которую никто не видит.	17
Глава 6. Деньги, страхи и взрослая жизнь	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Асия Романовская
**Начать заново: когда кажется, что всё
потеряно, но всё только начинается**

Пролог

Посвящение

Этой книге я посвящаю всем женщинам, которые однажды забыли о себе.

Тем, кто долго был сильным.

Тем, кто улыбался, когда было тяжело.

Тем, кто заботился обо всех и забывал спросить себя: «А как я?»

Тем, кто боялся перемен, но однажды всё-таки сделал первый шаг.

Эта история — для тех, кто думает, что уже поздно начинать заново.

Никогда не поздно вернуться к себе.

Потому что самая важная встреча в жизни каждой женщины — это встреча с самой собой.

Предисловие

Некоторые истории рождаются из больших событий.

А некоторые — из тихого момента, когда человек впервые честно признается себе:

«Я больше не хочу жить так».

История Анны появилась именно из такого момента.

Из вопросов, которые многие женщины задают себе, но редко произносят вслух.

Почему я так долго терпела?

Почему ставила себя последней?

Почему думала, что моя ценность зависит от того, сколько я делаю для других?

Мы часто учимся быть хорошими дочерьми, женами, мамами, сотрудниками.

Но забываем научиться быть счастливыми женщинами.

Эта книга не о том, что нужно разрушить прошлое.

Прошрое нельзя стереть.

Оно становится частью нас.

Эта книга о другом.

О том, что даже после ошибок, потерь и сложных периодов можно снова услышать себя.

Можно научиться выбирать.

Можно снова мечтать.

Можно начать заново.

Не стать кем-то другим.

А наконец стать собой.

Тот самый момент, когда внутри становится тихо

Анне было сорок лет, когда она впервые честно призналась себе: она больше не счастлива.

Не было громкой ссоры. Не было разбитой посуды, обвинений и красивых фраз из фильмов.

Было гораздо страшнее.

Была тишина.

Та самая тишина, которая появляется между двумя людьми, когда они уже давно перестали быть близкими.

Они всё еще жили вместе. В одной квартире. За одним столом. Воспитывали двух детей. Решали бытовые вопросы. Обсуждали покупки, школу, счета и планы на выходные.

Со стороны казалось — обычная семья.

Только Анна знала: семьи иногда заканчиваются задолго до того, как люди решаются это признать.

Она часто смотрела на мужа и вспоминала того человека, которого когда-то любила.

Когда-то он замечал её новую причёску. Спрашивал, как прошел её день. Радовался её успехам. Говорил, что ему повезло с ней.

А потом постепенно всё изменилось.

Сначала исчезли слова.

Потом внимание.

Потом благодарность.

Анна стала привычной частью его жизни — как мебель в доме, как вещи, которые всегда на своем месте и которые замечают только тогда, когда их нет.

Она не могла сказать, что он был плохим человеком.

В этом и была самая сложная часть.

Иногда отношения заканчиваются не потому, что кто-то сделал что-то ужасное.

Иногда два человека просто перестают идти в одну сторону.

Анна долго убеждала себя, что нужно потерпеть.

Ради детей.

Ради семьи.

Ради того, что было построено за столько лет.

Она умела терпеть.

Она вообще много чего умела.

Она умела быть хорошей женой.

Хорошей мамой.

Ответственным сотрудником.

Человеком, на которого всегда можно положиться.

Но однажды вечером, когда дети уже спали, а муж снова смотрел в телефон, сидя рядом с ней на диване, Анна вдруг почувствовала не злость.

А пустоту.

И в этой пустоте появился вопрос, который она больше не смогла прогнать:

«А если я проживу так всю оставшуюся жизнь?»

И впервые за много лет она подумала не о том, что нужно сделать для других.

Она подумала о себе.

О женщине, которой она когда-то была.

О мечтах, которые отложила.
О желаниях, которые назвала несбыточными.
О той части себя, которую почти потеряла.
И именно с этого вопроса началась её новая жизнь.
Не потому что она сразу знала, что делать.
А потому что впервые она позволила себе признать:
что-то должно измениться.

Глава 1. Девочка, которая всегда старалась быть хорошей

Анна с детства знала одно правило: хороших девочек любят.

Хорошие девочки не капризничают. Не спорят. Не создают проблем. Они стараются, помогают, думают о других и всегда помнят, что от них ждут.

Она не помнила момента, когда впервые это поняла. Возможно, она просто всегда такой была.

Маленькая Анна любила, когда взрослые улыбались. Ей нравилось видеть, что мама довольна, что папа гордится, что её хвалят.

Она рано научилась замечать настроение других людей.

Если мама устала — лучше не просить.

Если дома напряженная атмосфера — лучше быть тише.

Если кто-то расстроен — нужно помочь.

Она стала девочкой, которая чувствовала других раньше, чем себя.

В школе Анна старалась быть прилежной. Не потому что мечтала о пятерках больше всего на свете, а потому что ей нравилось ощущение: «Я молодец. Мною довольны».

Она привыкла заслуживать любовь.

И тогда она еще не знала, что однажды эта привычка станет ее самым большим испытанием.

Годы шли.

Она выросла, закончила учебу, начала работать, строить свою жизнь.

Она мечтала о простой вещи — о доме, где будет тепло. О семье, где люди любят друг друга не только словами, но и поступками.

Когда появился её муж, Анне казалось: вот оно.

Вот тот человек, рядом с которым можно расслабиться.

Рядом с которым не нужно быть сильной каждую минуту.

Она не искала идеального мужчину.

Она искала ощущение дома.

И первые годы она его получила.

Были планы, разговоры до ночи, смех, совместные мечты.

Потом появились дети.

И вместе с ними появилась новая Анна.

Та, которая могла не спать всю ночь, а утром всё равно идти дальше.

Та, которая могла заболеть, но сначала думала, кто приготовит ужин.

Та, которая умела решать проблемы даже тогда, когда внутри самой хотелось просто остановиться.

Она стала опорой.

Только никто не спросил её однажды:

«А кто будет опорой для тебя?»

Постепенно Анна привыкла ставить себя последней.

Сначала после детей.

Потом после мужа.

Потом после работы.

А потом она уже не помнила, какое место занимала сама.

Ей казалось, что любовь — это когда ты отдаешь.

Чем больше отдаешь, тем сильнее любишь.

Она еще не знала, что любовь без взаимности однажды превращается в одиночество вдвоем.

Но тогда, много лет назад, маленькая девочка Анна всё еще верила:
если быть достаточно хорошей, тебя обязательно будут любить.

Глава 2. Женщина, которая могла всё

Со стороны казалось, что у Анны всё получается.

Она была именно той женщиной, про которую часто говорят:

«Как она всё успевает?»

Она вставала раньше всех. Пока дом еще спал, она уже думала о завтраках, делах, работе и десятках мелочей, которые нужно не забыть.

Она знала, где лежат документы, когда у детей контрольные, какие продукты закончились, кому нужно позвонить и что нужно купить по дороге домой.

У нее в голове был целый список — невидимый, бесконечный список ответственности.

И никто его не видел.

Люди видели результат.

Чистый дом.

Ухоженных детей.

Выполненную работу.

Организованную жизнь.

Но никто не видел женщину, которая иногда закрывалась в ванной на несколько минут только для того, чтобы побыть в тишине.

Не потому что она не любила свою семью.

Наоборот.

Она любила слишком сильно.

Анна всегда верила, что семья держится на женщине.

На ее терпении.

На ее заботе.

На ее способности сгладить конфликт, найти решение, поддержать, понять.

Если у мужа был тяжелый день — она старалась не нагружать его своими проблемами.

Если дети болели — она забывала о собственной усталости.

Если возникали трудности — она первой искала выход.

Она стала человеком, который всегда говорил:

«Я справлюсь».

Даже когда хотелось сказать:

«Мне тяжело».

Годы проходили незаметно.

Она менялась.

Только не так, как мечтала когда-то.

В молодости Анна представляла женщину в сорок лет уверенной, красивой, спокойной. Женщину, которая знает себя и наслаждается жизнью.

А на самом деле она обнаружила себя человеком, который слишком хорошо знает, что нужно другим, и почти забыл, что нужно ей самой.

Она перестала покупать что-то для себя без чувства вины.

Перестала мечтать о чем-то большом.

Перестала спрашивать себя, чего хочет.

Потому что всегда находился кто-то важнее.

Сначала дети.

Потом муж.

Потом работа.

А потом просто привычка.

Самое сложное было даже не то, что она устала.

Самое сложное было то, что её усталость стала для всех нормой.

Когда ты годами делаешь всё — люди начинают думать, что тебе это легко.

Когда ты всегда сильная — люди забывают, что тебе тоже иногда хочется, чтобы кто-то сказал:

«Я вижу, как много ты делаешь».

Но этого не происходило.

Муж привык к тому, что Анна рядом.

Привык к её заботе.

К её терпению.

К тому, что дома всё работает.

Только однажды она поняла страшную вещь:

её любовь стала невидимой.

Она не исчезла.

Она просто перестала быть замеченной.

И именно тогда внутри Анны впервые появилось не раздражение.

Не злость.

А вопрос:

«А если я больше не хочу всю жизнь быть только сильной?»

Она еще не знала, что этот вопрос станет началом самых больших перемен в её жизни.

Глава 3. Когда «мы» больше не существует

Анна долго не могла назвать тот день, когда всё изменилось.

Наверное, потому что ничего особенного не произошло.

Не было одной большой ссоры, после которой можно было бы сказать: «Вот с этого момента всё разрушилось».

Были маленькие моменты.

Один за другим.

Слова, которые не были сказаны.

Взгляды, которые больше не встречались.

Вечера, когда два человека сидели рядом, но каждый находился в своем мире.

Когда-то Анна ждала вечера.

Ей нравилось, когда они оставались вдвоем после того, как дети засыпали. Они разговаривали, строили планы, шутили.

Ей казалось, что они — команда.

Два человека против всего мира.

Но со временем разговоры стали другими.

Они говорили только о делах.

Кто заберет ребенка.

Что купить.

Какие счета оплатить.

Что нужно сделать завтра.

Их жизнь превратилась в список задач.

А где-то между этими задачами потерялись они сами.

Анна пыталась вернуть то, что было раньше.

Она покупала красивую одежду.

Готовила любимые блюда.

Предлагала провести время вместе.

Пыталась говорить.

Но каждый раз ей казалось, что она стучит в закрытую дверь.

Самое болезненное было даже не отсутствие романтики.

Самое болезненное — ощущение, что тебя больше не замечают.

Ты можешь выглядеть красиво, но никто не скажет.

Ты можешь устать, но никто не спросит.

Ты можешь сделать тысячу вещей для семьи, но это воспринимается как что-то само собой разумеющееся.

Анна не хотела быть героиней.

Она не хотела медали за то, что справляется.

Ей хотелось простого.

Чтобы её увидели.

Чтобы однажды муж посмотрел на неё не как на человека, который просто выполняет свою роль.

А как на женщину.

Женщину, которую когда-то выбрал.

Однажды вечером она сидела на кухне и смотрела, как за окном медленно темнеет небо.

Дети уже спали.

В доме было тихо.

Муж находился в другой комнате.
Всего несколько метров разделяли их.
Но Анна вдруг почувствовала такое расстояние, будто между ними были годы.
И тогда она впервые позволила себе подумать:
«Может быть, я уже давно одна?»
Эта мысль испугала её.
Потому что быть одной физически — страшно.
Но быть одинокой рядом с человеком, которого любишь, иногда еще больнее.
Она вспомнила, какой была раньше.
Смеющейся.
Мечтающей.
Уверенной, что впереди будет счастливая история.
И вдруг поняла:
она не потеряла мужа за один день.
Она постепенно потеряла ощущение, что рядом с ним можно быть собой.
И, возможно, самое сложное решение в жизни — не уйти от кого-то.
Самое сложное — признать, что ты больше не можешь оставаться там, где твоя душа
постепенно становится тише.
Анна еще не знала, что впереди будут страх, сомнения и тысячи вопросов.
Она не знала, как изменится её жизнь.
Но в тот вечер произошло самое важное.
Она впервые перестала убеждать себя, что всё нормально.

Глава 4. Новая реальность: одна с целым миром на плечах.

Самое страшное было не принять решение.

Самое страшное было понять, что будет после него.

Анна долго думала, что если когда-нибудь её семья изменится, она почувствует облегчение.

Но когда она впервые серьезно представила жизнь отдельно, вместо облегчения пришел страх.

Как жить дальше?

Как объяснить детям?

Как справиться одной?

А вдруг она ошибается?

А вдруг нужно было просто еще немного потерпеть?

Эти вопросы приходили к ней чаще всего вечером, когда дом затихал.

Днем у Анны не было времени бояться.

Дети, работа, домашние дела — жизнь продолжалась своим привычным ритмом.

Но ночью, когда вокруг становилось тихо, появлялись мысли, от которых невозможно было спрятаться.

Она смотрела на спящих детей и думала:

«Смогу ли я дать им всё, что им нужно?»

Она боялась не за себя.

За себя она боялась меньше всего.

Она привыкла справляться.

Она боялась разрушить привычный мир своих детей.

Ей хотелось защитить их от боли, от вопросов, от ощущения, что что-то изменилось.

Но постепенно она начала понимать одну важную вещь:

детям нужна не идеальная семья.

Им нужна счастливая мама.

Мама, которая улыбается не потому, что пытается скрыть боль.

А потому что действительно чувствует себя живой.

Конечно, впереди были практические вопросы.

Деньги.

Жилье.

Быт.

Ответственность.

Раньше Анна знала, что рядом есть человек, с которым можно разделить хотя бы часть нагрузки.

Теперь ей предстояло научиться опираться на себя.

И это было одновременно страшно и освобождающе.

Она начала замечать вещи, которые раньше не замечала.

Она сама принимала решения.

Сама выбирала.

Сама планировала.

Сама отвечала за свою жизнь.

Поначалу это пугало.

Потом стало приносить странное чувство.

Свободу.

Однажды утром Анна стояла на кухне с чашкой кофе в руках и смотрела в окно.

Обычное утро.

Обычный день.

Но внутри было другое ощущение.

Она вдруг поняла: её жизнь не закончилась.

Да, что-то важное осталось в прошлом.

Да, было больно.

Да, она не знала всех ответов.

Но впервые за долгое время она почувствовала: у неё есть выбор.

Не выбор быть сильной для всех.

А выбор наконец стать опорой для себя.

Анна еще не знала, сколько ей предстоит пройти.

Она не знала, сколько раз будет сомневаться.

Сколько раз захочется вернуть всё назад только потому, что новое пугает.

Но она уже сделала самый важный шаг.

Она перестала жить только ради сохранения прошлого.

И начала учиться строить будущее.

Глава 5. Усталость, которую никто не видит.

Анна долго думала, что усталость — это нормально.
Все устают.
У всех много дел.
У всех бывают сложные дни.
Так она себе говорила.
И поэтому продолжала идти.
Даже тогда, когда сил становилось всё меньше.
Она просыпалась утром и еще до того, как открывала глаза, уже составляла список дел.
Что приготовить?
Кому позвонить?
Что купить?
Какие документы проверить.
Что нужно не забыть.
Её день начинался не с себя.
Он начинался с заботы о других.
Иногда Анна ловила себя на мысли, что она знает расписание всех вокруг лучше, чем собственные желания.
Она знала, что любят дети.
Знала, что нужно мужу.
Знала, чего ждут на работе.
Но если кто-то спросил бы её:
«А чего хочешь ты?»
Она бы не смогла сразу ответить.
Не потому что у неё не было желаний.
А потому что она слишком долго откладывала их.
Женщины часто делают это незаметно.
Они не принимают однажды решение: «Я больше не буду думать о себе».
Нет.
Это происходит маленькими шагами.
Сегодня ты отказываешься от отдыха, потому что у ребенка дела.
Завтра откладываешь покупку для себя, потому что есть более важные расходы.
Потом переносишь встречу с подругой.
Потом перестаешь мечтать о чем-то только для себя.
И однажды обнаруживаешь, что твоя жизнь наполнена заботой о всех, кроме тебя.
Анна не хотела благодарности за каждую мелочь.
Она не ждала аплодисментов.
Ей просто хотелось иногда услышать:
«Я вижу, как ты стараешься».
Но чаще она слышала другое:
«Ты же всегда справлялась».
И в этих словах было что-то болезненное.
Потому что иногда за фразой «ты сильная» скрывается:
«Мне не приходит в голову, что тебе тоже может быть тяжело».
Однажды вечером Анна вернулась домой после тяжелого дня.
Дети что-то рассказывали одновременно.

На кухне нужно было приготовить ужин.
Телефон продолжал звонить.
Она стояла посреди комнаты и вдруг почувствовала странное состояние.
Ей не хотелось плакать.
Не хотелось кричать.
Хотелось просто исчезнуть на несколько часов.
Не навсегда.
Просто чтобы никто ничего не спрашивал.
Чтобы никто ничего не требовал.
Чтобы хотя бы ненадолго перестать быть человеком, который всё держит.
В тот вечер она впервые испугалась не того, что не справится.
А того, что может так прожить еще много лет.
Жить на автомате.
Выполнять.
Решать.
Терпеть.
И забывать, что внутри неё есть женщина, которая тоже хочет радости.
Анна посмотрела на себя в зеркало.
На усталые глаза.
На лицо, которое стало серьезнее, чем раньше.
И вдруг подумала:
«Когда я последний раз была просто счастливой?»
Она не нашла ответа сразу.
Но сам вопрос уже был началом.
Потому что иногда возвращение к себе начинается не с больших решений.
А с честного признания:
«Мне тяжело».
И в этом нет слабости.
В этом есть жизнь.

Глава 6. Деньги, страхи и взрослая жизнь

Анна никогда не считала себя слабой.

Она умела работать.

Она умела зарабатывать.

Она умела решать сложные задачи.

Но одно дело — быть самостоятельной, когда знаешь, что рядом есть человек, с которым ты строишь жизнь.

И совсем другое — осознать: теперь вся ответственность на тебе.

Это чувство пришло не сразу.

Сначала Анна даже пыталась убедить себя, что всё будет легко.

Она ведь столько всего умела.

Она закончила учебу, построила карьеру, много лет работала, справлялась с домом и детьми.

Почему же внутри было так страшно?

Потому что страх не всегда связан с тем, можешь ты или нет.

Иногда страх появляется тогда, когда ты впервые понимаешь цену своего выбора.

Теперь нельзя было надеяться, что кто-то другой решит.

Нужно было самой планировать.

Самой принимать решения.

Самой думать о будущем.

Анна вспомнила свои первые годы учебы.

Когда-то она сидела в аудитории Академии экономических знаний и мечтала о взрослой жизни.

Она изучала бухгалтерский учет, аудит, экономику.

Тогда ей казалось, что цифры — это просто цифры.

Но жизнь показала другое.

За каждой цифрой стояли люди.

Их истории.

Их ошибки.

Их решения.

Она никогда не думала, что однажды её собственная жизнь тоже станет задачей, которую придется решать.

Только это была не задача из учебника.

Здесь не было единственно правильного ответа.

Не было инструкции.

Не было гарантии, что всё получится с первого раза.

Был только один человек, на которого она могла рассчитывать.

Она сама.

Первое время Анна боялась.

Боялась не справиться.

Боялась ошибиться.

Боялась, что детям чего-то не хватит.

Боялась будущего.

Но постепенно она начала замечать удивительную вещь.

Каждый раз, когда она решала очередную проблему, внутри появлялась маленькая уверенность.

Она может.
Она может оплатить счета.
Она может организовать жизнь.
Она может принять решение.
Она может позаботиться о себе и детях.
Не идеально.
Не без страха.
Но может.
Анна поняла: финансовая независимость — это не только сумма на счете.
Это ощущение, что твоя жизнь не находится полностью в чужих руках.
Это возможность выбирать.
Оставаться там, где тебе хорошо.
Уходить оттуда, где тебе больно.
Строить.
Менять.
Начинать сначала.
Она всё еще иногда скучала по прошлому.
По мечте о семье, которая будет навсегда.
По женщине, которой она была когда-то.
Но теперь у нее появлялась другая мечта.
Не вернуть старую жизнь.
А создать новую.
Жизнь, в которой она больше не будет последней в списке.

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.