

ПРАВО НА ТИШИНУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Крик, который меняет систему..

УСТАЛА
БЫТЬ
УДОБНОЙ
ИСКАТЬ
ОДОБРЕНИЯ
ОПРАВДЫВАТЬСЯ
ЖДАТЬ
РАЗРЕШЕНИЯ
НА СЕБЯ
НА ЖИЗНЬ
НА ПРАВО БЫТЬ



Елена Малыгина

**Право на тишину. Продолжение.
Крик, который меняет систему**

«Автор»

2026

Малыхина Е. А.

Право на тишину. Продолжение. Крик, который меняет систему /
Е. А. Малыхина — «Автор», 2026

Эта книга — не инструкция. Не рецепт счастья. Не сборник советов «как стать сильной». Это честная история о женщине, которая однажды поняла: она устала быть удобной. Она устала играть по чужим правилам. Устала искать одобрения. Устала оправдываться за своё существование. Устала ждать разрешения — на жизнь, на себя, на право быть. Она вышла из системы. Негромко. Без скандала. Просто перестала быть той, кем её хотели видеть. И начала быть собой. Эта книга — о том, как выходят из клетки, построенной чужими ожиданиями. О том, как внутри становится слишком громко, чтобы молчать. О том, как крик, который никто не слышит, становится голосом. И о том, как тишина перестаёт быть врагом. Это книга для каждой, кто устал быть «правильной». Для тех, кто хочет перестать оправдываться. Для тех, кто чувствует, что внутри — крик, который никто не слышит. И для тех, кто готов выйти из системы — и не вернуться. Сделай всё, чтобы жить. Или всё, чтобы умереть.

© Малыхина Е. А., 2026

© Автор, 2026

Елена Малыхина

Право на тишину. Продолжение.

Крик, который меняет систему

ПРАВО НА ТИШИНУ. Продолжение

Крик, который меняет систему

Книга о том, как перестать быть удобной и начать жить для себя

Часть 1. Выход из системы

Глава 1. Она перестала играть по чужим правилам

— Ты чего сегодня такая? — спросила коллега, заглядывая через монитор. — Опять не спала?

Она подняла глаза, но не сразу ответила. Смотрела на экран, где текст застыл на полуслове. Внутри — привычная, давно знакомая тяжесть. Словно кто-то положил ей на грудь мешок с песком и забыл снять.

— Нормально, — сказала она.

— Да ты выглядишь как зомби. — Коллега присела на край её стола, пододвинула к себе кружку с остывшим кофе, посмотрела внимательно. — Слушай, ну правда. Что происходит? У тебя последнее время лицо такое... Словно ты где-то далеко.

Она хотела сказать: «Устала». Или: «Всё нормально». Или просто улыбнуться и перевести разговор на другую тему. Она всегда так делала. Это было безопасно. Это было привычно. Это было удобно — для всех, кроме неё.

Но сейчас слова не шли.

Она посмотрела на коллегу и вдруг поняла, что больше не хочет врать. Не хочет делать вид. Не хочет играть роль, которую от неё ждут.

— Я устала играть по правилам, — сказала она. Голос прозвучал тихо, но твёрже, чем ожидалось.

— В смысле? — нахмурилась та. — По каким правилам? На работе?

— Вообще. Везде. — Она провела пальцем по краю чашки, собралась с силой. — Ты знаешь, что я всю жизнь старалась быть удобной? — Она подняла глаза. — Правда, пыталась. Быть понятной. Не разочаровывать. Не спорить, не просить, не требовать. Я думала, что так правильно. Что меня будут любить за то, что я не доставляю хлопот.

Коллега усмехнулась невесело:

— Ну, так все мы, вообще-то, так живём. Подстраиваемся.

— Подстраиваешься, чтобы тебя не выгнали? Или чтобы заметили? Чтобы позвали куда-то, чтобы сказали спасибо? — Она смотрела на неё. — А ты когда-нибудь чувствовала, что идёшь по чужому сценарию? Что твоя жизнь — это не твоя, а просто отрывок из того, что другие решили за тебя?

Коллега молчала.

Она отодвинула чашку, посмотрела в сторону окна. За стеклом моросил дождь, серый и равнодушный, как и большинство её дней.

— Я всё ждала, что кто-то скажет: «Ты — главная». Что меня заметят. Что однажды я окажусь в центре своего дня рождения, своей жизни. Что кто-то другой придёт и сделает этот день моим. Я ждала так долго, что перестала ждать. И теперь я даже не знаю, хочу ли я, чтобы меня видели. Может, я уже просто устала быть невидимой.

— Ты не невидимая, — осторожно сказала коллега. — Тебя же замечают. Тебя уважают. Ты — начальник. Ты — автор. У тебя книги...

— Книги, которые читают единицы, — поправила она спокойно. — Я не жалуюсь. Просто... В какой-то момент я поняла, что я уже взрослая, а всё продолжаю ждать одобрения, как в детстве. Всё пытаюсь заслужить право просто быть.

Наступила тишина — та, которая не давит, а слушает.

Она вздохнула, провела рукой по лицу.

— Я больше не хочу. Не хочу быть удобной. Не хочу извиняться за то, что я есть. И не хочу ждать, пока кто-то мне разрешит быть собой.

Коллега ничего не сказала. Просто пододвинула к ней чашку с кофе и спросила:

— Так что мне сделать, чтобы ты хоть сегодня выдохнула?

— Ничего, — сказала она. И впервые это прозвучало не как «отстань», а как «я справлюсь».

Рассуждение автора

Она не играла в игры. Она в них жила.

В детстве — чтобы выжить в большой семье. В юности — чтобы не стать белой вороной. Во взрослой жизни — чтобы её не уволили, не осудили, не забыли. Она играла роли, которые подбирала не она. Но однажды правила перестали работать.

Мир вдруг стал не тем, что вокруг, — а тем, что внутри. И оказалось, что внутри — пустота. Та самая, которую она боялась всю жизнь. Тишина, в которой нечем заполнить пространство.

Но это было не концом. Это было началом.

И в этой тишине она поняла: она имеет право выйти. Не потому, что кто-то разрешил. А потому, что она устала.

Глава 2. Система — это не про неё

Она сидела на кухне. За окном уже темнело. На столе — чашка чая, но она к ней не прикасалась. Она смотрела на экран телефона. Там была фотография. Канарские острова. Океан, белый песок, пальмы и закат — такой же, как внутри неё, но пока ещё только в мечтах.

Она никогда не была там. Но она знала, что однажды поедет. Она знала, что однажды встанет утром, и ей не нужно будет никуда спешить. Ей не нужно будет оправдываться. Ей не нужно будет соответствовать. Она просто будет дышать.

Вдруг вспомнила фильм. «Побег из Шоушенка». Она смотрела его много лет назад. Тогда она была моложе, и всё казалось возможным. А сейчас... Сейчас она жила в своей собственной тюрьме. Только стены были невидимыми.

— Смешно, — сказала она себе вслух. — Там, в фильме, герой двадцать лет копал, чтобы выйти на свободу. А у меня даже лопаты нет. Только мысли, которые не дают выдохнуть. Ты мечтаешь об отпуске, а у тебя нет денег на билеты. Ты работаешь, ты стараешься, а система всё равно не даёт тебе свободы. Ты как белка в колесе: бежишь, бежишь, а в итоге — всё та же клетка.

Она отодвинула чашку, обхватила себя руками и закрыла глаза. Внутри зазвучал голос — не её, а тот, который она носила в себе годами. Голос системы. Он был тихий, спокойный, очень убедительный:

— Ты не можешь себе этого позволить. У тебя работа. Обязательства. Дети, хотя они уже взрослые. Если ты уедешь — кто будет работать? Кто будет решать проблемы? Кто будет держать всё на себе?

Она молчала. Смотрела на закат и думала о той фразе из фильма. Одна из самых простых и самых страшных фраз, которые она когда-либо слышала. Она вспомнила, как герой сказал это себе перед тем, как начать копать. Он выбрал. Он выбрал жизнь. Даже если она была похожа на смерть.

— А что, если я куплю билеты? — спросила она у себя. — Что, если я просто возьму и уеду? Да, не завтра. Не через месяц. Может, даже не через год. Но я буду знать, что это впереди. Что я вырвусь. Что я не просто живу, а — живу. Для себя. И система — не про меня. Я — это я.

Она снова закрыла глаза. На этот раз — не для того, чтобы спорить с системой, а чтобы представить. Вот она просыпается на Канарских островах. За окном — не серый город, а синева океана. Вкус кофе — не из пластикового стаканчика, а с солёным ветром. Она идёт босиком по песку. Она не думает о работе. Она не думает о том, кто что скажет. Она просто есть.

И вдруг она снова услышала ту фразу:

«Делай всё, чтобы жить. Или всё, чтобы умереть».

— Я выбираю жить, — сказала она себе. — Не просто существовать. Не ждать. Не терпеть. А жить. По-настоящему. Даже если для этого придётся копать годами. Даже если никто не поймёт. Даже если страшно.

Она улыбнулась. Внутри — впервые за долгое время — проснулась лёгкость. Не та, от которой кружится голова, а та, от которой хочется жить.

Она взяла телефон, открыла заметки и написала:

«Однажды я уеду на Канарские острова. Не потому, что я сбегаю. А потому, что я имею право на свою жизнь. Система — это не про меня. Я — не её часть. Я — это я. И я буду жить так, как хочу. С океаном. С ветром. С собой. Потому что я делаю всё, чтобы жить».

Рассуждение автора

Она долго думала, что система — это про неё. Что она родилась внутри неё, выросла в ней, должна ей подчиняться. Она боялась, что если выйдет — рухнет всё. Что её не примут. Что она не справится.

Но система — это не про неё. Это про тех, кто не знает, как жить без правил. А она знала. Всегда знала. Просто боялась себе в этом признаться. Как герой того фильма, она копала свой путь к свободе — каждый день, по чуть-чуть. Только вместо камня у неё были страхи. Вместо стены — чувство вины и бесконечное «надо».

Она не ждала чуда. Она просто перестала верить в тюрьму. И однажды проснулась — уже свободной. Потому что сделала выбор. И этот выбор был простым и страшным одновременно:

«Делай всё, чтобы жить. Или всё, чтобы умереть».

Она выбрала жить.

Канарские острова — это не просто мечта об отпуске. Это символ свободы. Это место, где она может быть собой. Где не надо оправдываться. Где можно просто дышать. Океан, белый песок, ветер — и тишина, в которой слышно, как ты наконец-то выдохнула.

Она решила: однажды она туда поедет. Не для того, чтобы сбежать. А для того, чтобы встретиться с собой. Той, которая не боится жить. Той, которая знает, что система — это не про неё. И никогда не было про неё.

Глава 3. Она не ищет одобрения

Она сидела на скамейке в парке. Вокруг бегали дети, летали голуби, кто-то смеялся. Мир жил своей жизнью — яркой, шумной, настоящей. А она сидела и смотрела на листья, которые медленно падали на землю. Осень. Время, когда всё замирает. Время, когда можно подумать.

Она думала о том, сколько лет она прожила, оглядываясь на других. Сколько раз она спрашивала себя: «А что подумают?», «А как я выгляжу со стороны?», «А одобряют ли меня?». Она искала одобрения везде — в словах коллег, в взглядах детей, в молчании мужа. Она ждала, что кто-то скажет ей: «Ты всё делаешь правильно. Ты — молодец. Ты — хорошая».

Но одобрение не приходило. Или приходило, но не то. Или приходило, но его было мало. И тогда она начинала стараться ещё больше. Ещё лучше. Ещё сильнее. Она работала до ночи. Она улыбалась, когда хотелось плакать. Она говорила «да», когда внутри звучало «нет». Она боялась разочаровать, боялась быть недостаточно хорошей. Она жила на чужом одобрении, как на кислороде. И, как кислород, оно однажды перестало поступать в нужном количестве.

Но сегодня она смотрела на облака и вдруг увидела их иначе. Они не просили разрешения быть. Они просто были. И это было так естественно, что у неё перехватило дыхание.

Она снова услышала внутренний голос — но на этот раз он звучал иначе. В нём больше не было страха. В нём была... система. Та самая, которая живёт в головах, в правилах, в «так принято», в «а что люди скажут». Голос говорил не её голосом. Голос говорил голосом стереотипов:

— Ты не можешь просто быть. Ты должна быть нужной. Ты должна быть удобной. Иначе ты — лишняя. Иначе ты — никому не нужна. Система так устроена. И если ты не вписываешься, ты выпадаешь.

Она закрыла глаза и поняла: это не её страх. Это система, которая пытается её удержать. Которая внушает ей, что она обязана соответствовать. И когда она перестаёт бояться — она перестаёт быть частью этой системы. И система не прощает таких.

— А что, если я выпаду? — спросила она себя. — Что, если я перестану быть нужной? Что, если я перестану быть удобной? Что, если я просто буду — без обязанности соответствовать?

Голос внутри затих. И в этой тишине она почувствовала свободу.

Она вспомнила ту фразу из фильма, которая теперь жила в ней:

«Делай всё, чтобы жить. Или всё, чтобы умереть».

— Я хочу жить, — сказала она тихо. — Не по правилам системы. А по своим.

Рассуждение автора

Она перестала искать одобрения, когда поняла: это не её желание, а требование системы. Системы, которая требует, чтобы мы были предсказуемыми, послушными, удобными. Которая награждает за подчинение и наказывает за свободу.

Но она больше не хотела быть частью этой системы. Она не хотела доказывать своё право быть собой. Она просто решила: «Я имею право быть. Даже если это никому не нужно. Даже если я не вписываюсь. Даже если я выпадаю».

Она поняла, что система держится только на страхе. Когда ты перестаёшь бояться — система теряет власть. Она больше не может держать тебя. Ты выходишь. Ты становишься собой. И этот выход — возможно, самый важный шаг в жизни.

Она не ищет одобрения. Она ищет себя. И она знает: её свобода начинается там, где заканчиваются чужие стереотипы. Там, где она впервые говорит себе: «Я — есть. И этого достаточно».

Глава 4. Она не обязана быть удобной

Она стояла у окна. За стеклом — серый город, привычный, как старая одежда, которая уже не греет, но которую жалко выбросить. В руках — чашка с остывшим чаем. Она не пила. Она просто держала её, как держала себя в этих рамках, которые сама же и создала.

В голове снова зазвучал тот голос. Но теперь она узнавала его сразу. Голос системы. Он был спокоен, логичен, почти заботлив:

— Ты же знаешь, что от тебя ждут. Ты не можешь просто взять и отказаться. Ты — мать, ты — начальник, ты — опора. Если ты перестанешь быть удобной, что останется? Кто ты тогда? Ты станешь никому не нужна. Или, что ещё хуже, — ты станешь обузой.

Она смотрела в окно. Дождь начинал моросить, размывая очертания города.

— А что, если я уже устала быть опорой? — спросила она вслух. — Что, если я хочу, чтобы кто-то поддержал меня? Что, если я хочу быть слабой, неудобной, непонятной? Что, если я хочу просто побыть собой — без обязательств, без списков задач, без чувства вины?

Внутри — тишина. Но она знала: эта тишина — не пустота. Это начало.

Часть 1. Отказ

— Ты не можешь отказаться, — сказала коллега, глядя на неё с удивлением. — Это твой проект. Ты его вела два года. Если ты откажешься сейчас — всё рухнет.

— А если я не откажусь, то рухну я, — ответила она спокойно.

Коллега нахмурилась.

— Ты серьёзно? Это просто работа. Все работают. Никто не умирает от работы.

— Я умираю, — сказала она. — Медленно. Каждый день. Я устала быть удобной, ответственной, надёжной. Я устала тащить всё на себе. Я просто хочу, чтобы кто-то сказал: «Я возьму это на себя. Ты можешь выдохнуть».

Коллега молчала. Впервые за долгие годы она не знала, что сказать.

Часть 2. Воспоминание

Вечером она села на кухне, зажгла свечу и закрыла глаза. Вспомнила тот момент, когда впервые почувствовала, что её удобство — это её клетка. Это было на семейном ужине много лет назад. Все говорили, все спорили, все что-то требовали. А она сидела и улыбалась. Она слушала. Она соглашалась. Она была удобной. И в какой-то момент она поняла: её не видят. Её не слышат. Её используют, потому что она — удобная.

Она тогда ничего не сказала. Она не умела говорить «нет». Но сейчас, спустя годы, она снова вернулась в тот вечер. И сказала себе:

— Ты не обязана быть удобной. Ты не обязана делать то, что разрушает тебя. Ты не обязана быть той, кого все привыкли видеть. Ты имеешь право быть другой. Даже если это испугает кого-то. Даже если это разрушит привычный порядок вещей.

Она открыла глаза. Пламя свечи дрожало, но не гасло. И она поняла: так же дрожит и её жизнь. Но она не гаснет. Она просто ждёт, когда она сама позволит себе быть неудобной.

Часть 3. Диалог с собой

— Ты думаешь, они поймут? — спросил внутренний голос. Теперь это был её голос. Не системы. Её.

— Не знаю, — ответила она. — И мне всё равно.

— А если они отвернутся? Если скажут, что ты изменилась, что ты стала эгоистичной?

— Значит, они любили не меня. Они любили мою удобность.

— А если ты останешься одна?

— Я и так одна, — сказала она. — Я всегда была одна. В толпе, в семье, на работе. Я была одна, потому что никто не видел меня. Они видели мою роль. А теперь я хочу, чтобы они увидели меня. Даже если это значит — остаться одной по-настоящему. Но уже с собой.

Часть 4. Проснуться

Она встала и взяла телефон. Открыла заметки. И написала:

«Я не обязана быть удобной. Я не обязана делать то, что разрушает меня. Я не обязана терпеть, молчать, угождать. Я имею право говорить «нет». Я имею право выбирать себя. Я имею право быть неудобной, странной, непредсказуемой. Потому что я — живая. А живое нельзя вписать в рамки».

И она улыбнулась. Впервые за долгое время — не для кого-то, а для себя.

Рассуждение автора

Удобность — это клетка без решёток. Ты не видишь стен, но ты не можешь выйти. Потому что тебя держит не страх, а привычка. Привычка быть той, кто не создаёт проблем. Привычка быть той, кто всегда выручает. Привычка быть той, кто молчит, чтобы не обидеть.

Но однажды она спросила себя: «А кто я без этой привычки?» И ответа не было. Потому что она никогда не была собой. Она была функцией. Удобной функцией.

Она перестала быть удобной. Не сразу. Не вдруг. Сначала — страх, что она потеряет всех. Потом — злость на себя за то, что так долго терпела. А потом — тишина. И в этой тишине она впервые услышала себя. И поняла: она имеет право быть. Сложной. Непонятной. Неудобной.

И когда она это приняла — мир не рухнул. А она — впервые — почувствовала, что дышит.

Глава 5. Она вышла и не вернётся

Она стояла на пороге. Буквально. Дверь была приоткрыта, за ней — коридор, ведущий к выходу из офиса. Всё, что ей нужно было сделать, — сделать шаг. Один. Всего один. Но он казался тяжелее всех предыдущих.

Она слышала за спиной голоса. Кто-то звал её по имени. Кто-то спрашивал, куда она собралась. Кто-то уже начал обсуждать её решение. Но она не обернулась. Потому что знала: если она обернётся — она останется. А она не хотела оставаться. Она хотела выйти.

Она вспомнила, как однажды он тоже стоял на пороге. Не в офисе — в их общей жизни. Он стоял в прихожей, с чемоданом в руке, и смотрел на неё с той же смесью вины и облегчения, которую она сейчас чувствовала сама.

— Ты действительно уходишь? — спросила она тогда.

— Я не могу больше, — ответил он. — Я задыхаюсь. В этой квартире, в этой жизни, в этих правилах. Я не хочу быть тем, кем меня сделали. Я хочу быть собой.

Она тогда не поняла. Она обиделась. Она злилась. Она думала, что он предал её. Но сейчас, стоя на пороге офиса, она вдруг поняла его. Она поняла, что он тоже выходил. Из системы. Из роли. Из клетки, которую они построили вместе.

Но она выходила иначе. Не с чемоданом и хлопком двери. А с тихой уверенностью женщины, которая знает: её сила не в том, чтобы уйти. А в том, чтобы остаться собой — несмотря ни на что. И нести эту силу дальше. Созидать. Строить. Даже из пустоты.

Диалог с собой на выходе

Она шла по улице. Дождь уже закончился. Воздух был свежим и чистым. Она глубоко вдохнула и поняла, что этот вдох — её первый настоящий за последние годы.

— Я вышла, — сказала она вслух. — Я не вернусь.

— Ты уверена? — спросил внутренний голос. Уже спокойный, почти заботливый.

— Да. Я больше не хочу быть там, где меня не видят. Где меня используют. Где я нужна только до тех пор, пока я удобна. Я не хочу быть функцией. Я хочу быть человеком. Я хочу быть женщиной. Со всей её силой, которая не кричит, а созидает. Которая не борется, а создаёт. Которая не доказывает, а просто есть — и этого достаточно.

Она остановилась у старого дерева, положила руку на шершавую кору. Она подумала о том, как много лет она была как это дерево — стояла на месте, не двигалась, не росла, просто терпела ветер и дождь. Но даже деревья растут. Они пробиваются сквозь бетон, если надо. Они ищут свет. И когда они находят его — они не просто выживают. Они цветут. Плодоносят. Дают жизнь.

— Я тоже буду искать свет, — сказала она. — И я не просто буду жить — я буду созидать. Свою жизнь. Свою силу. Свою свободу.

Воспоминание, которое отпускает

Вечером она сидела на кухне. На столе — чашка чая. За окном — темнота. Но внутри неё — светло. Она вернулась в тот момент, когда впервые поняла, что должна уйти. Это было три года назад. Она сидела на совещании, смотрела на коллег, которые обсуждали её работу,

как будто её самой не было в комнате. Её проект, её идеи, её время — всё это обсуждалось в третьем лице, будто она была просто инструментом.

Она тогда ничего не сказала. Она боялась. Но сейчас, оглядываясь назад, она поняла: тот момент был первым шагом к выходу. Она просто не знала этого тогда.

Она закрыла глаза и представила себя там, в той комнате. И сказала той женщине:

— Ты имела право говорить. Ты имела право уйти. Ты имела право быть собой. Прости, что я не поняла этого раньше. Прости, что я так долго прятала свою силу. Я не буду больше.

Она открыла глаза. Чай остыл. Но внутри — впервые — было тепло.

Рассуждение автора

Выход — это не побег. Это выбор. И он всегда требует смелости. Но женская сила — это не сила удара. Это сила созидания. Это способность создавать новое из руин. Из тишины. Из пустоты, которая осталась после того, как ты перестала быть удобной.

Она вышла. Не с чемоданом и слезами. А с твёрдой верой в то, что её сила — не в том, чтобы убежать, а в том, чтобы остаться собой. И нести это дальше.

Она вышла и не вернётся. Потому что назад дороги нет. Но она не убегает. Она идёт к себе. И её путь — это не пустота, а создание новой реальности. Своими руками. Своей душой. Своей женской силой.

Часть 2. Крик, который никто не слышит

Глава 6. Внутри слишком громко, чтобы молчать

Она сидела в полной тишине. За окном — ночь. Город спал. Только редкие фары машин скользили по потолку, как чужие мысли, которые не знают, где остановиться.

Но внутри неё было не тихо.

Там — шум. Не тот, который можно услышать ушами. Тот, который чувствуешь кожей. Который не даёт спать, не даёт дышать, не даёт просто быть. Там — голоса. Голос системы. Голос страха. Голос вины. Голос той девочки, которая так и не дождалась, что её увидят.

Она закрыла глаза и прислушалась к себе.

— Почему ты не молчишь? — спросила она у этого шума. — Я же вышла. Я же сделала выбор. Я же свободна. Почему внутри всё ещё так громко?

Но шум не стихал. Он становился только сильнее.

Она встала, подошла к окну. Ночь была холодной, но она открыла форточку. Ветер ворвался в комнату и коснулся её лица.

— Я не хочу больше бояться, — сказала она ему. — Я не хочу больше прятаться. Я хочу жить так, чтобы внутри было тихо. Но чтобы эта тишина была не пустой. Чтобы она была наполненной. Мной.

Диалог с собой. Ночь

— Ты думаешь, тишина — это когда ничего не происходит? — спросила она себя.

— Нет, — ответил внутренний голос. Теперь — мягкий, почти шёпот. — Тишина — это когда ты перестаёшь слушать чужие голоса. И начинаешь слышать свой.

— А если мой голос ещё не готов говорить? Если он боится?

— Тогда ты просто сидишь рядом с ним. И ждёшь. Не требуешь. Не давишь. Просто ждёшь. Потому что внутри — слишком громко, чтобы молчать. Но это не значит, что ты должна кричать. Это значит, что ты должна научиться слушать этот шум. И разобрать его на голоса.

Она задумалась. Потом тихо спросила:

— Как это — разобрать на голоса?

— Ты просто задаёшь вопрос: «Чей это голос?» — ответил голос. — Системы? Мама? Отчима? Той девочки, которая ждала? Или твой собственный?

Она закрыла глаза. И начала слушать.

Один голос был старым, жёстким, требовательным. Он говорил: «Ты должна, ты обязана, ты не имеешь права». Это была система. Она узнала его сразу.

Второй голос был почти беззвучным. Он говорил: «Я здесь. Я жду. Я хочу, чтобы меня заметили». Это была та девочка. Восьмая в семье. Та, которая так и не дождалась праздника.

Третий голос был тёплым, но уставшим. Он говорил: «Я больше не могу. Я хочу просто быть». Это была она. Настоящая. Которая уже вышла, но ещё не научилась жить по-новому.

Четвёртый голос — новый — только начинал звучать. Тихий, почти невесомый. Но в нём чувствовалась сила. Он говорил: «Я могу. Я справлюсь. Я есть». Это был голос её женской силы. Той самой, которая не кричит, а созидает. Которая ждала, чтобы её услышали.

Она открыла глаза. Внутри стало чуть тише. Не потому, что голоса исчезли. А потому, что она перестала бояться их.

— Спасибо, — сказала она. — Что ты здесь. Что ты есть.

Разговор с той, которая внутри

Она подошла к зеркалу и посмотрела на своё отражение. В темноте ночи оно казалось чужим, почти прозрачным. Как будто она смотрела на ту, кто была до неё. И кто всё ещё ждал, что её заметят.

— Ты не должна быть громкой, чтобы быть сильной, — сказала она себе. — Ты можешь быть тихой. И внутри тебя всё равно будет звучать та самая внутренняя сила, которая созидает. Которая не разрушает, а строит.

Она провела рукой по стеклу, будто касаясь собственной души.

— Сила — это не когда ты кричишь на весь мир. Сила — это когда ты можешь сказать себе правду. И не отвернуться. Сила — это когда ты позволяешь себе быть слабой, но при этом не разваливаешься. Сила — это когда ты знаешь: ты есть. И этого достаточно.

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.