

Одна. И целый мир открыт



Как найти опору внутри себя,
когда рушится всё вокруг



Автор

Татьяна Нарыкова

Татьяна Нарыкова

Одна. И целый мир открыт

«Автор»

2026

Нарыкова Т.

Одна. И целый мир открыт / Т. Нарыкова — «Автор», 2026

Для тех, кто устал. От гонки, от ожиданий, от вечного «надо». Для тех, кто потерял опору и не знает, где взять силы. Для тех, кому сейчас невыносимо одиноко. Для тех, кто расстался, запутался в себе. Здесь нет «как надо» и «через месяц станет легче». Только тихое «я рядом». История, которая обнимает, и упражнения, чтобы вернуть себе почву под ногами. Я держу тебя за руку и не отпущу до последней страницы.

© Нарыкова Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Татьяна Нарыкова

Одна. И целый мир открыт

Глава

Одна. И целый мир открыт

Как найти опору внутри себя, когда рушится всё вокруг

Татьяна Нарыкова

СОДЕРЖАНИЕ

Посвящение

Предисловие

Часть I. Тишина, с которой всё начинается

Глава 1. Моя неземная красота уехала

Глава 2. Утро, которое я вернула себе

Часть II. Точка опоры внутри

Глава 3. Песок сквозь пальцы

Глава 4. Когда опоры рухнули

Глава 5. Я всё ещё жду

Глава 6. Доверие к миру начинается с себя

Часть III. Жизнь здесь и сейчас

Глава 7. Урок от мамы

Глава 8. Кофейный рейв или сериал под пледом?

Глава 9. За краюшку радости или за настоящую любовь?

Часть IV. Осознанные отношения

Глава 10. Один в поле не воин

Глава 11. Коллаборация как новый вид отношений

Глава 12. Моя Мастерская. Осознанные отношения

Часть V. Новая жизнь

Глава 13. Учиться, когда уже эксперт

Глава 14. Я создам здоровую семью

Глава 15. Одиночество, которое привело к себе

Заключение

Об авторе

ПОСВЯЩЕНИЕ

Посвящается моим родителям — Нарыковой Тамаре Александровне и Нарыкову Николаю Александровичу.

Мама — ты женщина-боец, женщина-тепло. Без высшего образования, но с бесконечной мудростью. Ты воспитала достойных детей и всегда улыбалась жизни.

Папа — если бы не твоё потрясающее чувство юмора и самоирония, которые передались мне по наследству, я не смогла бы так стойко всё это пережить.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Для кого эта книга

Эта книга — для мужчин и женщин. Для всех, кому интересен честный разговор о жизни. О любви. О потерях и обретениях. О том, как оставаться собой, когда мир вокруг рушится — и когда он снова расцветает.

Я не делю читателей на тех, кто в кризисе, и тех, у кого всё хорошо. Жизнь — штука переменчивая. Сегодня ты на подъёме, завтра — на дне. И в любой точке этого пути важно знать: ты не один. Кто-то уже прошёл через это. Кто-то чувствовал то же самое. Кто-то может протянуть руку.

Эта книга — моя рука. Моя история. Мой опыт. Берите его, если он вам нужен. Если нет — просто будьте рядом. Может быть, однажды он пригодится вашему близкому. Или вам самим — в тот момент, когда вы меньше всего этого ждёте.

Почему я пишу эту книгу

Я пишу её не потому, что всё знаю. А потому, что слишком много пережила — и не хочу, чтобы этот опыт пропал зря. Я хочу поделиться своим становлением: как я стала сильной женщиной, любящей матерью и автором этой книги. Я знаю, что впереди — и моя личная история любви. Не потому что «так надо», а потому что я к этому готова. И хочу, чтобы вы тоже были готовы к своему счастью.

Эта книга — мой способ сказать вам: «Я была там. Я выбралась. И вы сможете».

О моём пути

Я уже много лет веду сообщество и личную страницу в ВКонтакте. Пишу о том, что чувствую. О том, что вижу вокруг. О том, с чем приходят ко мне клиенты. О своей дочери. О родителях. О любви и её отсутствии. О маленьких радостях и больших трагедиях.

Со временем я поняла: посты в блоге — это не просто заметки. Это живая летопись моей души. И однажды я решила собрать их в книгу. Не для того, чтобы стать «писателем» с большой буквы. А для того, чтобы мой голос услышали те, кто в нём нуждается. Даже если мы никогда не встретимся лично.

Упражнения, приведённые в книге, основаны на общепринятых психологических практиках и адаптированы автором.

Моя жизнь — не глянецовый журнал. Но она — честная. И этой честностью я делюсь с вами.

Благодарности

Эта книга не родилась бы без людей, которые были рядом — в самые тёмные и самые светлые моменты.

Мои родители. Мама, папа — вы навсегда в моём сердце. Всё, что во мне есть хорошего, — от вас. Ваша любовь, ваша вера в меня, ваши молитвы до сих пор ведут меня по жизни. Каждая страница этой книги — наш с вами разговор.

Варвара, моя дочь. В твоих глазах горит такой свет, что он зажигает и мои — всякий раз, когда ты смотришь на меня. Ты — моя главная причина вставать по утрам и становиться лучше. Спасибо тебе, моя неземная красота.

Наталья, моя подруга. Ты появилась в моей жизни в самый тяжёлый момент, когда я ещё была в трауре. Но твоя живость, твой бесконечный поток идей и твоя вера в меня зажгли во мне интерес к жизни. Благодаря тебе я создала сначала Клуб для Души, а потом — Мастерскую «Осознанные отношения». Без тебя этого не случилось бы.

Андрей, мой младший брат. Пусть по-мужски, скупое — но ты поддерживал меня всё это время. Разговорами. Воспоминаниями детства. Тем, что просто был рядом. Я знаю: ты есть. И это — бесценно.

Мои коллеги. **Надежда Витальевна и Василий Михайлович.** Благодарю Вас за вашу мудрость, терпение и умение слышать. За то, что не дали мне уйти с головой в горе. За то, что верили в меня, когда я сама в себя уже не верила.

Мои подписчики. Вас тысячи. Вы читаете мои посты, ставите лайки, пишете комментарии. Сопереживаете. Поддерживаете. Делитесь своими историями — иногда такими сокровенными, что у меня сердце замирает. Вы спрашиваете совета. Приходите на консультации. Рекомендуете меня друзьям и знакомым. Вы — живые люди, с которыми у нас сложилась настоящая, тёплая связь. Без вас, без вашего участия и доверия, этой книги просто не было бы. Спасибо каждому из вас.

Моя надежда

Я надеюсь, что эта книга станет для вас особенным открытием. Путеводителем. Поддержкой. Может быть — тем самым разговором, которого вам не хватало.

Я не обещаю чудес. Но обещаю: вы не одиноки.

Добро пожаловать в мой мир.

Часть I. Тишина, с которой всё начинается

Глава 1. Моя неземная красота уехала

Глава 1. Моя неземная красота уехала

Моя неземная красота уехала в лагерь, в Башкирию. На целый месяц.

Я вернулась домой, закрыла дверь и вдруг слышала тишину. Не ту, что бывает между делом — когда фоном бормочет телевизор или кто-то гремит посудой. А настоящую. Глубокую. Таковую, в которой слышно, как на кухне капает кран и как за окном ветер перебирает листья.

Я прошла в комнату дочери. На стуле — недочитанная книжка. На столе — её любимая кружка с недопитым чаем. Всё ещё дышит ею, всё напоминает: она есть, она скоро вернётся. Но сейчас её нет. И я одна.

Сделала уборку. Два раза. Протёрла зеркала, перебрала книги на полке, вымыла полы в коридоре. Съездила на тренировку — до седьмого пота, до дрожи в коленях, чтобы тело гудело и мысли наконец отпустили. Приняла душ. Поела. Думала — полежу. Не ложится.

Знаете это чувство? Когда внутри что-то переворачивается, а снаружи — тишина. Когда жизнь вроде идёт своим чередом, но ты понимаешь: сейчас произойдёт что-то важное. Не с кем-то. С тобой.

Я села на диван, поджала ноги и долго смотрела в окно. За ним ничего не происходило — просто светило солнце, просто шли люди, просто текла жизнь. А внутри меня ворочалось что-то огромное, чему я пока не находила названия.

Последний год высосал из меня все силы. Скоро я расскажу вам обо всём. Но всему своё время. Вы всё узнаете.

А пока я решила: снова учиться. Записалась на курсы. И села писать книгу. Ту самую, которая давно жила во мне и тихо просилась наружу.

Родные и друзья не раз говорили мне: «Таня, ну почему ты до сих пор не написала книгу? Ты так красиво излагаешь мысли. Твои посты читаешь — и будто разговариваешь с тобой. У тебя столько опыта, столько историй». А я молчала и кивала головой. Соглашалась — и откладывала. Не потому что не верила в себя. А потому что знала: книгу не пишут на бегу. Она должна вызреть — как плод, который сам падает в ладонь, когда приходит срок.

Я ждала. Собиралась с мыслями. Давала себе время. И вот оно пришло.

Это моя личная история. Мой опыт выхода из кризиса.

Я хочу поделиться с вами тем, что узнала и пережила. Тем, как снова встать, когда кажется — всё, конец. Как пройти сквозь боль и выйти на свет.

Моя дочь скоро вернётся. А я пока начну рассказывать вам свой долгий путь к возвращению себя.

Я приглашаю вас в это путешествие. Давайте пройдем его вместе — шаг за шагом, страница за страницей.

Упражнение

Останьтесь сегодня на пятнадцать минут в полной тишине. Без телефона. Без музыки. Без книги. Просто сядьте — и позвольте себе ничего не делать.

Не ставьте целей. Не ждите озарений. Просто наблюдайте: что происходит внутри? Какие мысли приходят первыми? Что говорит вам тишина — та самая, которую вы так старательно заглушаете делами и звонками?

Запишите первую мысль, которая покажется важной. Даже если она будет странной. Даже если неудобной. Это и есть ваш голос — тот, который вы, возможно, не слышали давным-давно.

Глава 2. Утро, которое я вернула себе

Я просыпаюсь рано. Не потому что надо — а потому что хочется.

В квартире тихо. И эта тишина — она не пустая, не давящая. Она моя. Уютная, как тёплый плед, в который заворачиваешься с головой.

Когда-то я боялась такой тишины. Боялась остаться одна. Думала: без привычного шума, без суеты, без постоянного «мам!» исчезну и я сама. Растворюсь. Но оказалось наоборот — именно в тишине я наконец начала проявляться. Как старая скрипка, которую сначала расстроили до немоты, а потом бережно, струна за струной, настроили заново. И она зазвучала. Не так, как прежде. По-новому. Глубже. Чище.

Моё утро начинается с чашки чая. Не с новостей, не с социальных сетей, не с бесконечного скроллинга чужих жизней. Просто я, горячий чай и пятнадцать минут, в которые никто не может войти. Это не ритуал, не модная практика. Это дверь. Маленькая дверь, через которую я каждый день захожу в свою собственную жизнь. Не в чужую. В свою.

Сначала было трудно. Мысли скакали, как белки в колесе: «Надо позвонить, надо проверить, надо успеть». Но я училась. Медленно, шаг за шагом. Училась просто сидеть и чувствовать, как тёплая кружка греет ладони. Как за окном просыпается город — сначала робкий свет, потом птицы, потом первые шаги прохожих. Как внутри, под всей этой бытовой шелухой, начинает звучать что-то настоящее. Что-то очень тихое, но моё.

Я завела дневник. Обычный блокнот в клеточку, голубой, пушистый. На обложке — мордочка котёнка, ушки, усики. Купила его случайно — просто увидела и улыбнулась. И теперь каждый день пишу туда одну-две строчки. Не планы. Не списки дел. Слова благодарности себе.

Благодарю себя за то, что встала сегодня и сделала зарядку. Благодарю за то, что не сорвалась на дочь, когда она капризничала. Благодарю за то, что сварила вкусный чай и выпила его молча, с удовольствием. Благодарю за то, что разрешила себе поплакать — и не ругала себя за эти слёзы.

Это кажется мелочью. Но когда ты каждый день находишь, за что сказать себе «спасибо», ты перестаёшь быть себе врагом. Ты становишься себе другом. Близким человеком. Тем, кто всегда на твоей стороне.

Попробуйте. Хотя бы неделю. Хотя бы три дня. И вы увидите, как начинает меняться взгляд на себя. А значит — и на всё вокруг.

Я искала «своих» заново. Подруги юности не всегда проходят с нами весь путь — и это нормально. Мы меняемся, наши ценности меняются, и люди вокруг тоже. Одна тёплая группа по интересам, одна телесная практика, одна искренняя беседа за чашкой чая — и ты вдруг чувствуешь: вот оно. То самое чувство принадлежности. Не к месту. Не к статусу. К самой себе — и к тем, кто рядом. К тем, кто смотрит на тебя и видит настоящую.

В одном из постов в блоге я написала: «Заведите дневник. Записывайте в него каждый день одно-два предложения: за что вы любите себя сегодня». И знаете, что произошло? Мне стали писать. Десятки людей — женщины, мужчины, совсем молодые и взрослые. Они писали: «Я впервые за долгое время подумал о себе хорошо». «Я впервые не поругала себя, а похвалила». «Я впервые заплакала — но это были хорошие, очищающие слёзы».

И тогда я поняла: мы все хотим одного. Чтобы нас видели. Слышали. Принимали. И первым человеком, который это сделает, можем стать мы сами.

Вот с этого всё и начинается. С малого. С чашки чая в тишине. С одной строчки в дневнике. С разрешения себе быть несовершенной. Живой. Настоящей.

Это утро — моё. Я его заслужила.

И вы заслужили своё. Прямо сейчас. Уже сегодня.

Упражнение

Это упражнение из арсенала когнитивно-поведенческой терапии. Называется «Стоп-кран».

В течение дня ловите момент, когда вы начинаете себя ругать. За опоздание. За лишнюю печенюку. За неидеальный отчёт. За резкое слово. Остановитесь. Скажите себе — вслух или мысленно: «Стоп».

А теперь спросите: «Что бы я сказала сейчас лучшей подруге, если бы она оказалась на моём месте?» Скажите эти слова себе. Вслух. С той же интонацией, с какой поддержали бы самого дорогого человека.

Сначала будет непривычно. Но через несколько дней вы заметите: внутренний критик начинает сдавать позиции. А внутренний друг — просыпается.

Часть II. Точка опоры внутри

Глава 3. Песок сквозь пальцы

Сначала ушёл папа. Тихо. Ночью. Никто даже ничего не понял — просто проснулись, а его уже нет. Седьмое марта. День, который разделил жизнь на «до» и «после».

А мама в это время уже болела. Она знала об этом восемь месяцев и молчала. Никому не сказала, кроме старшего брата. Они оба молчали — оберегали меня. Думали, справятся сами.

Я жила своей обычной жизнью и ничего не подозревала. А мама каждое утро просыпалась с этим знанием — и всё равно звонила мне, спрашивала про внучку, про работу. И ничего не говорила о себе.

Представляете, каково это — слышать голос дочери и молчать? Носить в себе самое страшное и делать вид, что всё в порядке? Это особая материнская любовь. Та, что защищает даже тогда, когда защищать нужно её саму.

Только когда стало совсем немоготу, она позвонила мне и сказала: «Забери меня к себе. Помоги». Голос был тихий, но спокойный. Я приехала за ней и как только мы вернулись, сразу отвела к врачу.

Мы сидели в кабинете втроём. Врач просматривал анализы — долго, внимательно, слишком внимательно. Мама молчала. Смотрела в окно. Какая-то подозрительно тихая. Слишком спокойная. Что-то ёкнуло у меня в груди. Нехорошее предчувствие — острое, как игла.

Врач направил её в стационар на операцию. Мама вышла за дверь. А я задержалась.

— Доктор, что с ней?

Он поднял глаза. Спокойные. Усталые. Всё понимающие.

—

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.