

The background of the entire image is a close-up, low-angle shot of several dandelion seed heads. The seeds are light beige and have long, thin, translucent filaments (pappus) that catch the light, creating a delicate, ethereal effect. The stems of the seed heads are thin and brown, extending upwards from the bottom of the frame. The overall color palette is warm and soft, with various shades of cream, beige, and light brown.

Антонина Демидова

**Жизнь
без
фильтров**

Антонина Демидова

Жизнь без фильтров

<https://litres.ru/74322904>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Иногда нас держат на плаву не великие решения, а маленькие вещи: бутерброд, который подруга молча протягивает в тяжёлый день; чашка горячего чая, которую мама ставит перед тобой, хотя у неё самой дрожат руки; зелёный побег на почти засохшем цветке, который напоминает: жизнь продолжается. Именно из таких деталей складывается путь Миры — от замкнутой тринадцатилетней девочки до женщины, которая к шестидесяти годам научилась не спешить, не оправдываться и видеть красоту в обыденном.

Книга построена как дневник, где каждая запись — это не просто воспоминание, а шаг к принятию себя. Здесь есть и боль, и злость, и бессилие, и моменты редкого, почти тихого счастья. Это история о том, как простые человеческие поступки становятся настоящей опорой, а тишина — местом, где можно наконец услышать себя».

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Жизнь без фильтров

Глава

Жизнь без фильтров

2026

Глава 1. Дружба (Мире — 13)

Сегодня я поняла, что слово «развод» не про родителей. Оно про меня. Потому что когда родители расходятся, ты становишься «девочкой из неполной семьи», будто это диагноз, который все читают по твоему лицу.

В школе всё рассыпалось за один день. Ещё вчера Катя смеялась над моими шутками, а сегодня она стоит в кругу девочек и делает вид, что не слышит, когда я говорю. Я подхожу ближе и слышу: «С ней теперь как-то неловко. У неё родители развелись».

Это слово «неловко» бьёт сильнее, чем если бы они просто меня обозвали. Потому что «неловко» — значит, я стала неудобной. Как сломанная вещь, которую стыдно держать в руках.

Я прячусь за шкафчиками и смотрю на свои кроссовки. На одном развязался шнурок, и я долго вожусь с ним, чтобы не плакать. Если я заплачу здесь, они увидят. А если они

увидят, это будет как признание: да, мне больно, да, у меня всё развалилось.

И тут появляется Лина. Я почти не знаю её. Она всегда сидит на подоконнике, читает толстые книжки и смотрит в окно, будто школа — это не про неё. Лина не делает вид, что ничего не случилось. Она просто подходит, садится рядом на пол и протягивает бутерброд:

— У меня два. Один всё равно не съем.

Мне хочется сказать: «Я не голодна». Но это ложь. Мне хочется спросить: «Зачем ты это делаешь?» Но я боюсь, что если спрошу, она встанет и уйдёт. Поэтому я просто беру. И сижу рядом.

Мы молчим. И это самое странное: никто не пытается меня «спасти» разговорами. Лина жуёт свой бутерброд и смотрит на дождь за окном. Капли стучат по стеклу, будто отсчитывают секунды, когда мне можно не быть сильной.

Потом Лина говорит:

— Если хочешь, можешь вообще ничего не говорить. Я не против тишины.

И я вдруг понимаю: она не ждёт, что я буду «нормальной». Ей не нужно, чтобы я улыбалась.

— Спасибо, — говорю я.

— Пожалуйста, — отвечает Лина. — Если завтра будет ещё один, я тоже принесу.

Вечером я сижу в своей комнате и пишу в дневнике дрожащей ручкой:

«Дружба — это когда тебе не надо притворяться. Когда кто-то видит, что тебе плохо, и не убегает. Дружба — это не когда все смеются вместе. Это когда один человек остаётся, даже если с тобой „неловко“».

Окно затянуто серой плёнкой дождя, и в комнате пахнет мокрым пальто и старой бумагой. Я прижимаюсь лбом к стеклу и думаю: если завтра Лина снова принесёт бутерброд, я возьму его сразу, без паузы. И, может быть, скажу что-то ещё, кроме «спасибо».

И впервые за месяц мне не так страшно засыпать. Потому что я знаю: завтра Лина может снова принести бутерброд. И я смогу его взять.

Глава 2. Любовь (Мире — 18)

Восемнадцать лет — это когда ты уже не ребёнок, но ещё не взрослый. Ты стоишь на краю и боишься шагнуть, потому что кажется, что внизу ничего нет.

Мама старается. Каждое утро она ставит передо мной чашку горячего чая и говорит: «Поешь, ты опять ничего не ела». Её голос звучит ровно, но я вижу, как дрожат её руки,

когда она наливает молоко. Она делает это не потому, что ей легко. Она делает это, потому что любит.

Любовь, оказывается, не про «я не могу без тебя жить». Любовь — это про «я буду ставить тебе чай, даже если у меня самой нет сил».

А ещё в восемнадцать я впервые влюбляюсь. Его зовут Артём. Он смеётся громко, говорит уверенно, и рядом с ним я на время забываю, что моя семья развалилась. Но потом я начинаю замечать, что он любит не меня, а мою благодарность. Ему нравится, что я смотрю на него снизу вверх, что я готова быть удобной, лишь бы он меня замечал.

Однажды он говорит:

— Ты слишком много думаешь. Просто будь весёлой.

И в эту секунду я понимаю, что любовь не должна стирать тебя.

Вечером я прихожу домой, и мама снова ставит передо мной чай. Я сажусь напротив неё и вдруг начинаю плакать. Не из-за Артёма, а из-за того, что мне так страшно быть одной.

Мама не говорит: «Он не стоит твоих слёз». Она просто пододвигает ко мне сахарницу и говорит:

— Плачь, если надо. Я посижу тут.

И вот это и есть любовь: не спасать, а быть рядом. Не заставлять быть весёлой, а принимать твою грусть.

В тот вечер я записываю в дневнике:

«Любовь — это когда тебя не пытаются переделать. Это когда кто-то каждый день выбирает тебя, даже если ты не идеальная. Даже если ты плачешь. Даже если у тебя дрожат руки».

За окном темнеет, и город зажигает свои огни, будто пытаются сделать вид, что всё нормально. Но я знаю, что сегодня мне не нужно притворяться. Мама сидит напротив, смотрит в свою чашку и не торопит меня. И от этого становится чуть легче.

Глава 3. Вера (Мире — 23)

В двадцать три года вера перестаёт быть чем-то большим и красивым. Она становится маленькой и упрямой. Вера — это встать утром, когда хочется лежать и смотреть в потолок. Вера — это сварить себе кашу, даже если кажется, что это бессмысленно.

У меня тяжёлая работа, маленькая зарплата и ощущение, что я бегу по беговой дорожке, которая никуда не ведёт. Но каждый день я делаю одно и то же: ставлю будильник, надеваю кроссовки, завариваю кофе. Не потому, что мне хочется. А потому, что если я этого не сделаю, я перестану верить,

что смогу завтра.

Вера — это не «всё будет хорошо». Вера — это «я сделаю этот маленький шаг, даже если не верю, что он куда-то приведёт».

Однажды вечером я возвращаюсь домой и вижу на подоконнике старый цветок, который я купила ещё в восемнадцать. Он почти засох, но на нём появился один новый зелёный побег. Я смотрю на него и понимаю: иногда достаточно, чтобы что-то одно продолжало расти.

В этот день я пишу в дневнике:

«Вера — это не ждать чуда. Это делать обычные вещи, когда внутри темно. Это верить не в то, что боль уйдёт, а в то, что я смогу её пережить. День за днём».

На кухне тихо, только тикают часы. Я наливаю себе стакан воды и смотрю на этот маленький зелёный побег. Он такой хрупкий, будто может сломаться от одного резкого движения. Но он растёт. И я тоже буду. Пусть медленно. Пусть без фанфар. Но буду.

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.