

Боль...
Страх...
Одиночество...
Потери...
Но...
Я всё ещё здесь...



MERCHEL:

МОЯ ЖИЗНЬ

Все, что я пережила,
сделало меня
сильнее...



Merchel М

Merchel: Моя жизнь

«Автор»

2026

М М.

Merchel: Моя жизнь / М. М — «Автор», 2026

Глубоко личная история о силе человеческого духа и способности преодолевать самые тяжёлые испытания. Книга рассказывает о жизненном пути маленькой девочки, которая столкнулась с непониманием в семье, травлей в школе и предательством близких людей. Через призму личных переживаний автор раскрывает темы детской травмы, буллинга и поиска себя. Читатель станет свидетелем того, как героиня учится справляться с одиночеством, неприятием и жестокостью окружающего мира. Это не просто история о преодолении трудностей — это рассказ о том, как из раненой души рождается сильная личность. О том, как из пепла отчаяния возникает надежда, а на месте разрушенной веры в людей формируется способность любить и принимать себя. Главное послание этой истории — даже в самые тяжелые времена важно не терять надежду и помнить, что каждый опыт, каким бы болезненным он ни был, делает нас сильнее

© М М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Merchel M

Merchel: Моя жизнь

Глава

MERCHEL

Моя жизнь

с дополнением

НАЧАЛО

Привет. Меня зовут Merchел. Я решила написать книгу о своей жизни. Не знаю, получится ли у меня рассказать всё так, чтобы вы действительно почувствовали то, что когда-то чувствовала я сама. Но я постараюсь. Возможно, читая эту книгу, вы где-то узнаете себя. Возможно, вспомните моменты, о которых давно забыли. А может быть, просто поймёте человека, который когда-то очень сильно нуждался в том, чтобы его услышали.

Это моя история. История маленькой девочки, которая ещё ничего не знала о жизни. Она не знала, сколько раз ей придётся разочароваться. Не знала, сколько раз ей захочется стать сильнее. И уж точно не знала, что однажды ей придётся научиться быть взрослой гораздо раньше, чем она была к этому готова.

ЧАСТЬ 1 : Маленькая девочка, которая ещё не знает, что её ждёт.

— Привет, мой дневник. Сегодня я целый день играла в игрушки и веселилась. Завтра я первый раз пойду в садик. Я обязательно тебе всё расскажу! Надеюсь, мне там понравится.

Девочка закрыла дневник и положила его рядом с кроватью. Она ещё не знала, что завтра станет началом совершенно другой главы её жизни.

Первое знакомство с миром :

Утром мама разбудила её: — Давай, вставай. Тебе в садик пора.

Маленькая девочка сонно открыла глаза.

— Хорошо, мамочка...

Мама помогла ей умыться, почистить зубы и собраться. На девочке было красивое платье и колготки.

Перед выходом мама сказала:

— Веди себя хорошо. Слушайся взрослых. Вечером приду и заберу тебя.

— Хорошо, мамочка.

Для девочки всё было новым. Новое место. Новая группа. Новые дети. Новые взрослые. Она искренне верила, что сегодня у неё появятся друзья. Но всё оказалось совсем иначе. Когда мама привела её в группу и ушла, девочка ещё несколько секунд смотрела ей вслед.

Потом повернулась к воспитательнице и воспитательница сказала ей

— Здравствуй... девочка.

Небольшая пауза.

— Таких, как ты, у нас ещё не было.

Девочка ничего не ответила. Она не поняла, что именно имела в виду воспитательница.

Она просто посмотрела на других детей. Хотела подойти. Хотела познакомиться. Хотела играть вместе со всеми. Но почему-то никто не хотел с ней разговаривать. Она была другой. И дети это заметили.

Сначала были взгляды. Потом смешки. Потом насмешки. Особенно над тем, что она плохо знала русский язык. Она могла говорить только на своём родном языке. Когда другие дети что-то спрашивали, она не всегда понимала. Когда пыталась что-то сказать — они смеялись. А она просто стояла и молчала. Ей хотелось провалиться сквозь землю.

Но однажды она заметила в группе девочку своей национальности.

- Она меня поймёт !

И она действительно поняла. Когда маленькая девочка говорила с ней на родном языке, та переводила другим детям на русский. Так между ними появилась связь. Для девочки она стала единственным человеком, через которого она могла общаться с окружающими. Поэтому каждый день, приходя в садик, она первым делом искала глазами именно её. Она боялась остаться одна. Даже когда та девочка начала насмехаться над ней, М всё равно продолжала держаться рядом.

Она терпела. Закрывала глаза. Делала вид, что не замечает. Потому что лучше иметь хоть кого-то рядом, чем никого.

Она ещё не понимала, что настоящий друг не должен заставлять тебя чувствовать себя глупой или ненужной. Она ещё не понимала, что иногда человек держится за того, кто причиняет ему боль, только потому, что боится остаться один.

Каждый день после садика мама встречала её.

— Ну что, как день прошёл?

— Хорошо.

Она улыбалась. Говорила, что всё хорошо. И мама не знала, что за этой улыбкой скрывается совсем другая история.

История, которую девочка никому не рассказывала.

Кроме одного человека. - Себя самой.

Именно поэтому её дневник постепенно стал для неё чем-то большим, чем просто тетрадь. Это было место, где ей не нужно было притворяться.

Там она могла написать всё:

Что ей страшно Что ей обидно Что ей одиноко Что она хочет, чтобы её кто-нибудь понял.

Она записывала туда всё, что не могла сказать вслух. И постепенно дневник становился маленькой частичкой её души.

ЧАСТЬ 2 : Семья.

К сожалению, детство не стало для неё местом, где она могла почувствовать себя по-настоящему любимой.

Она не знала, каково это — когда тебя слушают, замечают, что тебе больно, и просто обнимают. Её родители были рядом. Но иногда можно находиться рядом с человеком и всё равно чувствовать себя совершенно одиноким.

Маленькая девочка любила и маму, и папу. Она ещё не умела анализировать их поступки.

Она просто думала: - Наверное, со мной что-то не так.

С детства её заставляли есть то , что она не любит. Она была маленькой и верила, что взрослые всегда знают лучше. Поэтому постепенно привыкала молчать.

Даже когда ей хотелось сказать: — Я не хочу. Её «не хочу» никто не воспринимал всерьёз.

ЧАСТЬ 3 : Я стала старшей сестрой.

В её жизни появляется младшая сестра. Девочка искренне радовалась. Ей хотелось заботиться о малышке. Хотелось быть рядом. Она ещё не знала, что вместе с сестрой в её жизнь придёт ещё одна перемена. После рождения сестры всё изменилось.

Внимание родителей всё чаще было направлено на младшую дочь. А маленькая девочка постепенно привыкала оставаться в стороне.

Теперь она была не просто дочерью. Она стала старшей сестрой.

И всё чаще слышала:

— Иди, за сестрой посмотри.

— Помоги сестре.

— С сестрой поиграй.

— Отдай сестре игрушку, ты уже взрослая.

— Не плачь. Ты же не маленькая.

Сначала она просто слушалась. Потом привыкла.

А потом решила:

- Я должна быть взрослой.

- Если сестре что-то нужно — сначала сестра.

- Если сестра плачет — сначала сестра.

- Если сестре нужна игрушка — нужно отдать.

- Если она сама хочет плакать — нельзя.

Потому что она уже «взрослая».

Так маленькая девочка постепенно научилась ставить себя на второе место.

Она перестала спрашивать:

- А чего хочу я?

Потому что привыкла сначала думать о других.

Она ещё не знала, насколько сильно эта привычка повлияет на её дальнейшую жизнь.

ЧАСТЬ 4 : Кто я ?

Маленькая девочка часто смеялась. Ей нравилось радоваться мелочам, быть живой и шумной.

Но довольно часто она слышала:

— Не будь такой шумной.

— Потихе.

— Хватит смеяться.

И она замолкала.

Но потом могла услышать совсем другое:

— Почему ты молчишь?

— Разговаривай.

— Что ты сидишь молча?

Она не понимала.

Когда она смеялась — ей говорили быть тише.

Когда молчала — просили разговаривать.

Когда была собой — оказывалось, что она какая-то не такая.

И постепенно она начала задумываться:

- А какой мне вообще нужно быть?

Она стала смотреть на других :

Как они разговаривают.

Как смеются.

Как ведут себя.

Что нравится взрослым.

Что нравится окружающим.

И понемногу начала менять себя.

Если её смех кому-то мешал — она старалась смеяться тише.

Если её молчание кого-то раздражало — заставляла себя говорить.

Если её поведение кому-то не нравилось — старалась стать другой.

Она училась подстраиваться.

Сначала незаметно.

А потом настолько сильно, что перестала понимать, где настоящая она, а где та версия себя, которую от неё хотели видеть.

Она всё чаще думала не о том, чего хочет сама, а о том, какой её хотят видеть другие. Так маленькая девочка начала терять саму себя.

Она привыкала ставить чужие чувства выше своих. Привыкала молчать, когда хотелось говорить, и говорить, когда хотелось молчать.

И самое страшное было не в том, что окружающие хотели изменить её. А в том, что со временем она сама начала верить, будто настоящая она недостаточно хорошая.

ЧАСТЬ 5 : Что мне нравится?

В детстве маленькая девочка очень любила рисовать. Это было её маленькое увлечение, которое приносило ей радость. Но даже это не нравилось её родителям.

Она часто слышала:

— Не занимайся этим бредом.

— Лучше иди учись.

— Вместо того чтобы сидеть и рисовать, лучше бы с сестрой посидела.

Постепенно девочка начала отказываться от того, что когда-то любила. Она всё реже брала в руки карандаши. Так она начала забывать о собственных желаниях.

Позже, уже повзрослев, она будет пытаться понять:

- А что мне вообще нравится? Но это окажется очень тяжело.

Потому что если с детства тебе постоянно говорят, чем заниматься нельзя и что твоё увлечение — это «бред», со временем ты перестаёшь понимать, чего хочешь сам.

И это станет ещё одной раной, которая останется с ней надолго.

ЧАСТЬ 6 : Школа. 1–2 класс .

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.