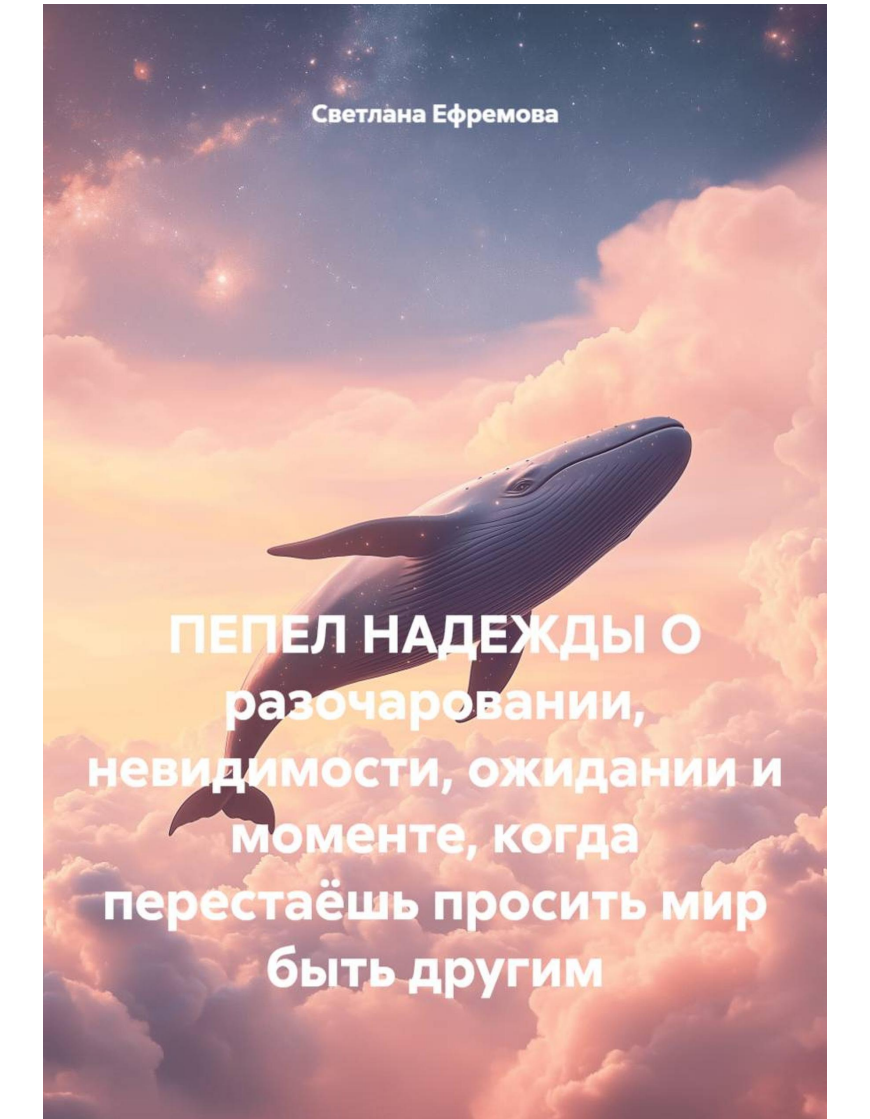


Светлана Ефремова

A surreal illustration of a whale swimming upwards through a sky filled with soft, pinkish-orange clouds. The whale's body is dark and textured, with small white stars scattered across its back and head. The background transitions from a deep blue at the top to a warm orange near the horizon, with numerous stars visible in the upper portion.

**ПЕПЕЛ НАДЕЖДЫ О
разочаровании,
невидимости, ожидании и
моменте, когда
перестаёшь просить мир
быть другим**

Светлана Ефремова
ПЕПЕЛ НАДЕЖДЫ
О разочаровании,
невидимости, ожидании и
момента, когда перестаёшь
просить мир быть другим

<https://litres.ru/74438114>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что остаётся, когда надежда устала?

Вы ждали. Просили. Объясняли. Пытались стать лучше, спокойнее, красивее, мудрее — надеясь, что тогда вас наконец увидят, выберут, услышат, полюбят, поддержат.

А потом приходит момент, когда внутри остаётся только: «Я больше не знаю, что делать».

«Пепел надежды» — авторский сборник о разочаровании, невидимости, ожидании, зависти, злости и той пустоте, которая появляется, когда желаемое не происходит.

Эта книга не обещает, что всё обязательно получится. Не предлагает срочно найти урок, простить, отпустить и стать «выше» собственной боли.

Она даёт другое разрешение: признать правду.

Мне хотелось. Я ждала. Мне не дали. Мне больно. Я злюсь. Я не знаю.

И всё это можно чувствовать, не превращая разочарование в приговор себе.

Для тех, кто готов посмотреть на свою боль честно — без красивых масок, магических объяснений и необходимости немедленно стать сильным.

Иногда начало освобождения не новая надежда. А честное признание того, что её больше нет.

Содержание

ПОТУГИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ	5
СОДЕРЖАНИЕ	6
Часть I. Я жду	7
Часть II. Я устала	8
Часть III. Пепел	9
Часть IV. Остаться	10
Введение	11
Что остаётся, когда надежда устала	11
ЧАСТЬ I. Я ЖДУ	15
1. МЕНЯ НЕ ВИДЯТ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Светлана Ефремова
ПЕПЕЛ НАДЕЖДЫ

**О разочаровании,
невидимости, ожидании и
момента, когда перестаёшь
просить мир быть другим
ПОТУГИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Что остаётся, когда надежда устала

Часть I. Я жду

1. Меня не видят 2. Я купила себе цветы сама 3. Почему меня не выбирают? 4. Мне стыдно хотеть 5. Когда чужая щедрость становится мерой собственной ценности

Часть II. Я устала

**6. Я больше не хочу выпрашивать 7. Я устала искать
правильный способ 8. Я не знаю, как это исправить 9.
Мне можно злиться 10. Мне можно признать разоча-
рование**

Часть III. Пепел

**11. Когда заканчивается надежда 12. Не всё можно
исправить собой 13. Что делать с пустотой, которая
остаётся 14. Я больше не буду делать вид, что мне всё
равно 15. Можно не знать**

Часть IV. Остаться

16. Я не обязана превращать боль в контент 17. Что остаётся, когда тебя не выбрали 18. Мне не нужно становиться другой 19. Я остаюсь у себя 20. После

Заключение. Я не получила того, чего хотела. Но я всё ещё есть

Введение

Что остаётся, когда надежда устала

Иногда мы очень долго ждём.

Не обязательно какого-то одного человека.

Иногда мы ждём любви.

Заботы.

Признания.

Денег.

Признательности.

Подарка.

Своего места.

Своего человека.

События, после которого наконец станет понятно:

«Вот теперь всё хорошо».

Мы ждём и одновременно работаем над собой.

Разбираемся.

Учимся просить.

Становимся увереннее.

Меняем установки.

Читаем.

Прорабатываем.

Пытаемся говорить правильно.

Пытаемся хотеть правильно.

Пытаемся быть той женщиной, которую наконец выберут.

А потом однажды приходит очень неприятная мысль:

«Я всё это делала. А результата нет».

И вот тогда рушится не только надежда.

Рушится иллюзия контроля.

Потому что если я могу исправить себя — я могу получить желаемое.

А если я уже столько сделала и не получила?

Тогда что?

Эта книга родилась именно из такого места.

Не из красивого.

Не из просветлённого.

Не из состояния:

«Я всё поняла».

А из точки:

«Я не понимаю».

Мне больно.

Я устала.

Я злюсь.

Я разочарована.

Я не хочу снова делать из боли очередной проект.

Я не хочу здесь говорить:

«Не переживай, всё обязательно случится».

Не знаю.

Не хочу говорить:

«Ты просто недостаточно верила».

Не хочу.

Не хочу искать тайную причину.

Не хочу объяснять, почему миру обязательно надо было поступить именно так.

Иногда произошло просто то, что произошло.

Я хотела.

Не получила.

Мне больно.

И это достаточно полная правда.

Эта книга не обещает, что после неё желание исчезнет.

Не обещает, что ты перестанешь ждать.

Не обещает, что завтра всё станет хорошо.

Она про другое.

Про возможность перестать воевать со своим собственным разочарованием.

Сказать:

«Да. Мне этого хотелось».

«Да. Я ждала».

«Да. Мне больно».

«Да. Я завидую».

«Да. Я злюсь».

«Да. Я не знаю, что делать».

Иногда именно это оказывается началом честности.

Не новой надежды.

А освобождения от необходимости постоянно делать вид,

что ты уже выше этого.

ЧАСТЬ I. Я ЖДУ

1. МЕНЯ НЕ ВИДЯТ

Одна из самых тяжёлых человеческих болей — не обязательно отсутствие.

Иногда страшнее чувство:

«Я есть. Но меня как будто не видят».

Я стараюсь.

Я говорю.

Я проявляюсь.

Я живу.

Но мне кажется, что мимо.

Как будто моя рука протянута в пространство, а никто не замечает.

И тогда возникает страшный внутренний вопрос:

«Может, со мной что-то не так?»

Может быть, я недостаточно красивая.

Недостаточно интересная.

Недостаточно женственная.

Недостаточно успешная.

Недостаточно лёгкая.

Недостаточно сексуальная.

Недостаточно добрая.

И вот человек начинает чинить себя.

Потому что очень хочется поверить:

«Если я стану достаточно хорошей, меня наконец увидят».

Но здесь есть ловушка.

Иногда тебя действительно не выбирают.

Не потому что ты недостаточная.

А потому что у другого человека:

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.