

О л е с я Ш в а р ц

ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР С ДОЧЕРЬЮ



о главном выборе

к н и г а - п и с ь м о



Олеся Шварц

Откровенный разговор с дочерью

«Автор»

2026

Шварц О.

Откровенный разговор с дочерью / О. Шварц — «Автор», 2026

«Откровенный разговор с дочерью о главном выборе» — это книга-письмо матери к дочери о том, как войти во взрослую жизнь и не потерять себя. О любви и выборе, семейных сценариях, границах, теле, чувствах, деньгах, трудных отношениях и праве однажды сказать «нет». Олеся Шварц не предлагает готового маршрута и не учит жить «правильно» — она делится собственным опытом, ошибками и выводами, чтобы дочь могла раньше услышать себя, доверять своим ощущениям и строить жизнь по-своему. Это книга для дочерей, которые взрослеют, и для матерей, которым важно передать не правила, а самое ценное — внутреннюю опору, честность с собой и право на собственный выбор.

© Шварц О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Олеся Шварц

Откровенный разговор с дочерью

Глава

Олеся Шварц
ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР С ДОЧЕРЬЮ



о главном выборе
книга-письмо

Я не хочу идти перед тобой с картой. Мне хочется быть компасом, который окажется рядом именно тогда, когда вокруг станет темно.



Эта книга — личный разговор матери с дочерью.

Она не заменяет медицинскую, психологическую, юридическую или иную профессиональную помощь в ситуациях, где такая помощь необходима.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ · Моя родная девочка

ЧАСТЬ I. СНАЧАЛА — ТЫ

- 1 · Ты ценна до всех своих достижений
- 2 · Твой внутренний компас
- 3 · Что для тебя действительно важно

4 · Будь себе опорой

ЧАСТЬ II. ТО, ЧТО МЫ НЕСЁМ ИЗ СЕМЬИ

5 · Не повторяй меня

6 · Что взять с собой, а что оставить

ЧАСТЬ III. О ЛЮБВИ И ВЫБОРЕ

7 · Любовь — это не только чувство

8 · Смотри, как человек живёт

9 · Какой становишься рядом с ним ты

10 · Красные флаги, которые не стоит объяснять любовью

11 · Не теряй себя ради отношений

ЧАСТЬ IV. ТВОЁ ТЕЛО. ТВОИ ГРАНИЦЫ. ТВОИ ЧУВСТВА

12 · Тело, в котором ты живёшь

13 · Ты имеешь право хотеть. И право не хотеть

14 · Твоё «нет» не нуждается в оправдании

15 · Ты имеешь право злиться

16 · Ты имеешь право плакать

ЧАСТЬ V. ЕСЛИ СТАНЕТ ТРУДНО

17 · Когда отношения причиняют боль

18 · Если однажды придётся уйти

19 · Иногда отсутствие ответа — тоже ответ

20 · Свои деньги — это право выбора

ЭПИЛОГ · А теперь живи свою жизнь

ПРОЛОГ

Моя родная девочка



Моя родная девочка, я долго думала, зачем вообще пишу тебе эту книгу. Наверное, проще всего было бы сказать: потому что я мама. Потому что мне хочется уберечь тебя от боли, подсказать, предупредить, положить соломку там, где сама когда-то падала.

Но чем больше я думаю об этом, тем яснее понимаю: я пишу её не для того, чтобы уберечь тебя от жизни. И точно не для того, чтобы составить для тебя правильный маршрут. Твоя жизнь будет твоей. Твои решения — твоими. Твои ошибки — если ты вообще захочешь называть их ошибками — тоже будут твоими.

Я не хочу идти перед тобой с картой и говорить: «Сюда можно, туда нельзя». Мне хочется другого — быть для тебя компасом, который однажды окажется в рюкзаке именно тогда, когда вокруг станет темно и ты на секунду перестанешь понимать, куда идти.

Я не знаю, когда тебе понадобятся эти страницы. Может быть, через год. Может быть, через десять. Может быть, ты откроешь какую-то главу после первого большого разочарования,

перед важным выбором или просто однажды вечером, когда захочется услышать мамин голос. И тогда я хочу, чтобы между строк ты услышала главное: «Я рядом. Но решение всё равно за тобой».

Наверное, эта книга появилась ещё и потому, что у меня самой такого разговора с мамой почти не было. Мне трудно вспоминать об этом без внутренней грусти. Я очень боялась свою маму. Мы почти не разговаривали. Когда у меня родился младший брат, я довольно рано услышала, что свои дела и проблемы должна решать сама и маму ими беспокоить не нужно. И я научилась не беспокоить. Не рассказывать. Не спрашивать. Не показывать.

Даже когда со мной происходили вещи, о которых девочке очень нужен разговор с мамой. Я до сих пор помню, как, испугавшись своих первых месячных, пошла с вопросами не к ней, а к соседке. Просто потому, что не могла представить, как начну этот разговор дома.

Позже, когда я сама стала мамой, мне очень хотелось, чтобы у моих детей всё было иначе. Я хотела, чтобы они могли прийти ко мне с любым вопросом: неудобным, неловким, таким, от которого хочется спрятать глаза. Мне хотелось, чтобы они знали: со мной можно говорить.

Не потому, что я знаю все ответы. Я не знаю. Не потому, что я никогда не ошибаюсь. Я ошибаюсь. И вообще, доченька, я могу быть неправа во многом из того, что написано на этих страницах. Это очень важно.

Я рассказываю тебе не как надо жить. Я рассказываю, как прожила я. Что я поняла. Где мне было больно. Где я была счастлива. Где слишком долго молчала. Где не услышала себя. Где однажды всё-таки выбрала себя.

Ты можешь прочесть мой опыт, взять из него то, что отзовется, а остальное оставить мне. Потому что мы разные. Ты уже сейчас во многом другая. И иногда, глядя на тебя, я думаю, что кое-чему не я должна учить тебя — а ты меня.

Ты умеешь гораздо яснее чувствовать свои границы. Ты умеешь говорить о том, что тебе подходит, а что нет. Ты умеешь не брать на себя ответственность за чужие решения. И знаешь, это делает меня не менее нужной тебе. Это делает меня спокойнее. Потому что одна из самых больших радостей матери — однажды увидеть, что её ребёнок сможет за себя постоять.

Если я и хочу оставить тебе что-то действительно важное, то не правила. Я хочу оставить тебе право слышать себя. Потому что прежде чем в твоей жизни появятся любовь, семья, работа, выборы, победы и потери, в ней уже есть ты. И начать наш разговор я хочу именно с этого.

ЧАСТЬ I СНАЧАЛА — ТЫ



Прежде чем выбирать путь, важно не потерять того, кто по нему идёт.

ГЛАВА 1

Ты ценна до всех своих достижений



Начну с того, что самой мне понадобилось почти сорок шесть лет, чтобы понять настоящего.

Тебе не нужно становиться лучше, удобнее, успешнее или правильнее для того, чтобы иметь ценность. Не нужно сначала что-то доказать, заслужить, выполнить, получить пятёрку, добиться результата, стать красивее, умнее или сильнее. Твоя ценность появилась не после первого успеха и не появится после какого-то особенно большого достижения. Она была у тебя с самого начала — просто потому, что ты есть.

Сегодня тебе почти столько же, сколько было когда-то мне. И иногда я смотрю на тебя и невольно сравниваю нас.

В тринадцать лет я была очень самостоятельной. Настолько самостоятельной, что сейчас мне даже странно произносить это слово применительно к ребёнку. На мне был младший брат, домашние дела и множество обязанностей, которые я просто должна была выполнять. Нужно было — значит, делала. Поехать одной к бабушке на двух электричках с пересадкой и привезти мешок картошки? Значит, поехать и привезти. Присмотреть за братом? Значит, присмотреть. Сделай всё по дому? Значит, сделать.

Мне нельзя было особенно бояться, уставать или говорить, что я чего-то не хочу. Нужно было просто идти и делать. А ведь внутри я была обычной девочкой. Мне хотелось гулять с друзьями, ездить на экскурсии, играть в казаки-разбойники. Я любила приезжать летом в деревню к бабушке, потому что даже между огородом и грядками там иногда оставалось время просто побыть ребёнком.

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.