

Как я уже дышать

*«Мне потребовалось 2 дня, чтобы написать всё это.
Но не хватило 23 лет, чтобы кому-то сказать».*

К.

К .. .

Как я учусь дышать

«Автор»

2026

. К. ..

Как я учусь дышать / К. .. — «Автор», 2026

Всем, кого я любила. Всем, кого люблю. Всем, кто ещё полюбит меня. Эта книга — не для жалости и не для обвинений. Она для тех, кто узнает себя. Для тех, кто молчал. Для тех, кто устал. Для тех, кто ломится в закрытую дверь. Я писала её два дня. Но не хватило двадцати трёх лет, чтобы кому-то сказать. Теперь я говорю.

© . К. ..., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Посвящается	5
Часть 1. Дом, который не был домом	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

К .

Как я учусь дышать

Посвящается

Всем, кого я любила.
Всем, кого я люблю.
Всем, кого я полюблю.
Всем, кто полюбит меня.

Пролог

Я не писатель. Я не поэт. Но я могу красиво писать, красиво говорить, и чаще всего не то, о чем думаю на самом деле.

Эта книга - не история успеха, как вы могли бы подумать. Это не рассказ о великих приключениях в моей жизни, не о самых лучших ее сюжетах, здесь нет мотивационных речей, уроков, советов. Тут живет боль, моя боль, боль тех, кто в этой книге и останется, некоторые из них навсегда. Тут живет то, что я прятала от всех, возможно от вас тоже, да, если вы знаете меня.

Она пишется не для жалости, не для сочувствия, не для обвинений тех, кто тут живет. Я пишу это, потому что бумага-единственное, кому я могу это рассказать в том виде, в каком оно существует. Может, прочитав это, вы узнаете себя, своего близкого, может поймете то, в чем не могли разобраться. Я, например, много чего не понимаю еще.

Считайте это началом. Началом новой жизни. Освобождением. Началом меня самой.

Я не знаю, куда меня приведет эта книга, допишу ли я ее, сколько в ней будет глав и боли. Но молчать больше нет сил.

Я.

Часть 1. Дом, который не был домом

Глава 1. Оглушающая тишина.

Не все было паршиво, правда. Но многое было тяжелым камнем, из которых потом строилась крепость. Не для опоры и безопасности семьи, а для меня. Там родилась тишина.

В нашем доме не было громко. Не в смысле склок, споров и подобного – этого хватало. Я про то, что даже когда все молчали, в воздухе всегда висело что-то, что я не могла объяснить, но знала, что мне это не нравится.

Я дочь ожиданий и несбывшихся надежд. И не знаю, когда первый или последний раз слышала простое «Все будет хорошо, я рядом». Просто со временем я перестала этого ждать, сначала от родителей, потом от друзей, парнем, даже от самой себя. Все всегда было не хорошо. Не так, как мне хотелось. Не спокойно. Не тепло. Не комфортно. Не так, как должно быть дома, у себя дома. Я не спрашивала: «Почему?», я знала, что иначе быть не могло.

Я злилась от недопонимания, как это делают все подростки. Не принимала советов, некоторые из них кстати были неплохие, но форма, в которой они мне давались, больше напрягала, чем вызывала уверенность и спокойствие. Видимо поэтому, в свои 23 года, я ненавижу советы, нравоучения и реагирую на них с такой злобой, что хочется находу выйти из машины на скорости.

Но тогда у меня не было право злиться. Они же родители, она же мама. Нужно принимать, любить и уважать. И не важно, права я или нет, обижена ли. Мне не могло быть больно, ведь все делалось для меня. Только вот меня не спросили.

Но потом она ушла. Навсегда. И пришло странное осознание. Какая-то спокойная боль. Стало ясно, что многое было не так, многое не было сказано, сделано. Говорят, никогда не поздно. Но тогда поздно уже настало. Без предупреждения. Без стука. Без инструкции, как жить дальше.

И я сбежала, как только появилась возможность. Я понимала, что ничего уже не будет как прежде. Дом. Брат. Отец. Все уже было не так. И как же долго я это отрицала, боже мой. Я думала, что расстояние сближает, и по началу могло так казаться. Но чем дольше это тянулось, тем дальше я уходила. Не физически. Морально.

Я не была удобной. Я не была правильной. Да даже если бы и была, никто бы этого не оценил. Поэтому оценивать начала я.

Но все чаще и чаще с задавалась вопросом, а что бы она сказала, если бы была тут? Хах, меня наверное убили бы, реально. Я вспоминала ее без слез, чаще всего. Избегала их в отношении ее. Не знаю почему. Видимо я плохо знала ее, а жаль. Оказалось, что мы похожи.

Я не обвиняю тебя в злости на меня, в неправильных словах, в действиях, в том, чего ты не смогла мне дать, и в том, что не получала сама. Но мне обидно, что между нами была тишина, которую никто из нас не нарушил тогда, когда нам это требовалось.

Теперь эта тишина с нами навсегда. И какая же она громкая.

Порой я все еще жду, что она нарушится.

Все еще жду.

Глава 2. Ты должен был быть моей опорой

Ты был разным. Мы и смеялись вместе, шутили, пили. Раньше. Сейчас все сами по себе. Ты пылкий, а я твоя дочь, и мне больно. Я приходила за поддержкой, в самые безвыходные моменты. Но ты снова меня учил. Каждый наш разговор – проверка для моей выдержки, каждая наша встреча – мой очередной бой. Молчать, терпеть, ничего не говорить.

Мне больно слушать крики, видеть злость на то, что у меня просто нет сил на что-то, что я не могу делать все, что от меня хотят, что я просто не хочу или хочу чего-то. А ты не останавливаешься. Только увидев мои слезы, ты можешь смягчиться на миг, а потом просто уйти, уйти так, будто ничего не было.

Я дочь, которая хочет быть дочерью, а не бойцом за себя перед отцом. Борьбы мне хватает, поверьте.

Знаю, что это не со зла. Ведь все во благо, но не так, не такими словами, не такими действиями. Но мне было бы достаточно и молчаливого присутствия, пары теплых слов и понимающего взгляда. Мне больше ничего не нужно было. Я и не требовала. Но я зла на тебя за это до сих пор. Но так не может продолжаться и дальше.

У всех есть свой предел. Я не могу всю жизнь ждать чуда. Видя это чудо сейчас в твоих отношениях с другими детьми, видеть и понимать, что им я завидую.

Я пишу это не для того, чтобы обвинить, выставить в плохом свете и тому подобное. Хотя если ты это прочитаешь – именно так ты и подумаешь. Я уже писала, что это книга о боли. И здесь я ее закрою навсегда.

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.