



Манка Т. Войс

Я - не МЫ

(Дневник самооценности для тех, кто растворился в других)

18+

Манка Т
Я - не МЫ

«Автор»

2026

Т М.

Я - не МЫ / М. Т — «Автор», 2026

Самоценность — это когда я надеваю чёрные звёзды-патчи, жёлтые очки и костюм не потому, что мне нельзя иначе, и не чтобы что-то доказать, а потому что мне так прикольно и так хорошо. И этого достаточно. Я — мама. Жена. Дочь. Я — «мы». И я почти забыла, что я — это я. Это не «как стать счастливой». Это дневник. Я пишу его прямо сейчас, вместе с тобой. Проживаю — и записываю. Ты читаешь — и делаешь. Я жила в режиме выживания годами. Думала, что справляюсь. А потом падала — и не понимала, почему. Эта книга — для тех, кто устал. Кто забыл, что она — женщина, а не только мама. Кто не может отдохнуть без вины. Кто хочет вернуть себя — но не знает, с чего начать. Я не психолог. Не эксперт. Не гуру. Я женщина, которая прошла через это. Не обещаю «счастье за 30 дней». Рассказываю свой путь — и даю практики, которые делала сама. И в каждой главе — одна практика. Маленькая. Не для «результата». А чтобы ты вспомнила: ты есть. И ты не одна. Я тоже там была. Пойдём вместе?

© Т М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. «Я стояла на переходе»	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Манка Т

Я - не МЫ

Введение. «Я стояла на переходе»

*Самоценность — это когда я надеваю
чёрные звёзды-патчи, жёлтые очки и
костюм не потому, что мне нельзя
иначе, и не чтобы кому-то что-то
доказать, а потому что
мне так прикольно и мне так
хорошо. И этого достаточно.*

Я — не МЫ (Дневник самоценности для тех, кто растворился в других)

Я стояла на переходе. Держала её руку. Маленькую, тёплую, доверчивую. Ждала зелёный. И смотрела не на светофор, а на машины. Они проносились близко, быстро, уверенно.

И я подумала: а что, если шагнуть?

Не «умереть». Не «покончить». А просто — шаг. И всё это закончится.

Я не испугалась этой мысли. Я стояла и думала об этом спокойно, как думают о том, что купить на ужин. И держала её руку — маленькую ручку, которая доверяет мне целиком. Потому что я — её мама. Потому что я — весь её мир.

Вот это — самое страшное. Не мысль. А то, что рядом с ней я могла так думать. И не чувствовала ужаса. Не было паники. Не было слёз. Не было ничего. Была тишина. Как будто это нормально. Как будто так и должно быть.

Я понимала, что ничего хорошего не будет. Но думала спокойно. Как о чём-то обычном. И даже мысль мелькала: вокруг люди. У неё есть отец. Есть бабушки, дедушки. Неважно, останется она здесь или вернётся назад. Какая разница.

Просто режим. Режим, в котором ты уже не справляешься. И ты идёшь. Улыбаешься. А внутри вопрос: «что будет, если шагнуть?»

Потом загорелся зелёный. Мы пошли. Я приготовила ужин, уложила её спать. И легла сама. А на следующий день всё повторилось.

Я не рассказывала никому. Потому что как сказать: «я думала броситься под машину, но всё нормально»? Это не нормально. Тогда я думала, что это просто усталость.

Но это была уже не усталость. Усталость проходит, если поспать. А это не проходило. Это было что-то другое — то, что потом назовут симптомом. А тогда — просто день. Просто прогулка. Просто рука в руке.

* * *

Меня зовут Манка. Мне 30. Я мама. Жена. Дочь. Я — «МЫ». И я почти забыла, что я — это я.

Я не психолог. Не эксперт. Не гуру. Я женщина, которая прошла через это. Я не заявляю, что моя книга поможет всем. И не обещаю «счастье за 30 дней». Я просто рассказываю свой путь — и даю практики, которые делала сама.

И если тебе нужна помощь специалиста — это забота. О себе. И о тех, кто рядом. Это важно. Правда.

Я пишу эту книгу, потому что таких, как я, — миллион. И они молчат. Потому что стыдно, неудобно, «как я признаю, что устала?». Потому что «я же мать». Потому что «у других хуже». Потому что «я сильная, я справлюсь».

И я знаю, как это: «я сильная, я справлюсь». А потом — «блин, всё капец». И знаю, как это: держишься годами, а потом падаешь. И не понимаешь, почему. Ведь раньше могла.

И я знаю, что таких — много. Тебе немного за тридцать, и ты чувствуешь, что сдаёшь. Тело уже не то. Силы не те. И страшно. Потому что вроде ещё молодая — а уже «не та». И никто об этом не говорит. Все делают вид, что всё нормально.

Я знаю, как это: жить в режиме выживания годами. А потом — отпуск, переезд, тишина. И ты заболеваешь. Потому что тело, наконец, отпустило. И всё, что копилось, — вышло.

У меня так было. Не раз. И сейчас у меня болит горло. Ноет голова. Тянут плечи. Это не «простуда». Это психосоматика. Это тело говорит то, что я не говорю. И я знаю, что ты, возможно, чувствуешь то же самое.

Я пишу, потому что однажды поняла: если я не расскажу — я останусь одна. Не в смысле людей рядом нет. А в смысле — никто не будет знать, что я чувствую. Даже я сама. А если расскажу — может, кто-то узнает себя и поймёт: ты не одна. Ты не сошла с ума. Ты просто устала. И это не навсегда.

* * *

Эта книга — не «как стать счастливой». Это дневник. Я пишу его вместе с тобой. Я проживаю — и записываю. Ты читаешь — и делаешь.

Я не пишу «готовую книгу». Я пишу её глава за главой. Здесь и сейчас. И ты читаешь её так же — по мере того, как она рождается. Потому что я не хочу показывать «идеальный результат». Я хочу показать путь. С ошибками. С откатами. С «сегодня не могу». С «получилось».

В конце каждой главы — практика. Одна. Не сорок. Чтобы ты дошла до конца. И сделала. Не «прочитала и забыла». А прожила. Хотя бы чуть-чуть. Шаг за шагом — к изменению своей жизни, к выходу из замкнутого круга.

И ещё одно. Если тебе сейчас очень плохо — не читай эту книгу одна. Позвони специалисту. Психологу. Психиатру. На кризисную линию. Или — подруге. Близкому. Тому, кто выслушает. Это не слабость. Это — сила. Попросить помощь — это самое смелое, что можно сделать.

Я — не «мы». И ты — не «мы». Ты — это ты. Я пишу, чтобы вернуть тебе тебя. Не «сделать идеальной». Не «научить жить правильно». А вспомнить. Кто ты. Что ты любишь. Чего хочешь. Какая ты.

Я не знаю, получится ли у меня. Я не знаю, получится ли у тебя. Но я знаю одно: попробовать стоит. Потому что альтернатива — это стоять на переходе и думать, что будет, если шагнуть.

А я больше не хочу так стоять. И ты — не стой.

Пойдём вместе?

Твоя Манка Т. Войс

P.S. Если ты сейчас плачешь — это нормально. Поплачь. Я рядом. А потом — пойдём дальше. Вместе.

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.