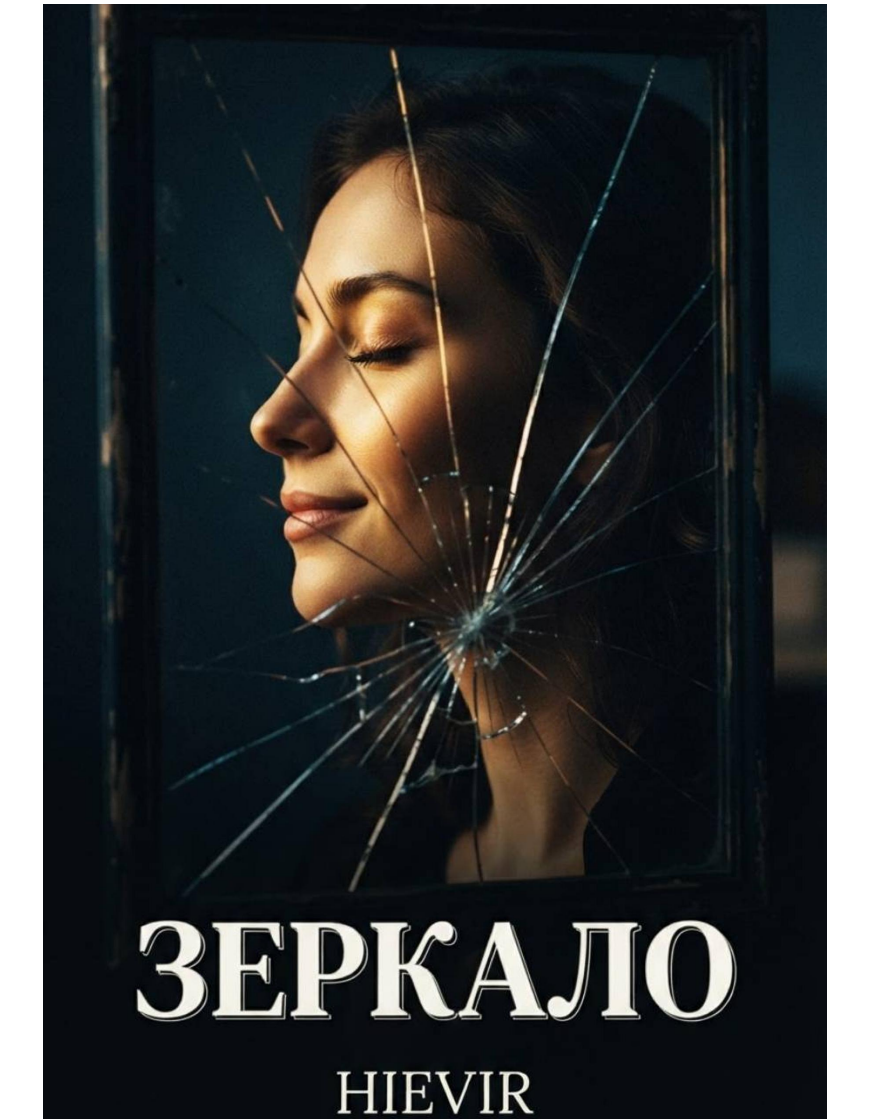


A close-up, profile view of a woman's face, looking towards the left. Her eyes are closed, and she has a serene expression. She is wearing a dark top and a thin necklace. The image is framed by a dark, rectangular border, and the entire scene is viewed through a mirror with a prominent spiderweb crack pattern. The lighting is soft and warm, highlighting her features.

ЗЕРКАЛО

НІЕВІР

Hievir Hievir

ЗЕРКАЛО

<https://litres.ru/74520347>

SelfPub; 2026

Аннотация

Молодая женщина тридцати двух лет стоит перед большим старинным зеркалом в полупустой комнате. Раннее утро. Мягкий рассеянный свет пробивается через тюль на окне. Она стоит спиной к зрителю, но в зеркале отражается её лицо — уставшее, но спокойное, с лёгкой улыбкой. На ней простая домашняя одежда. В руке — чашка чая. Вокруг — минималистичный интерьер: деревянный стол, старое кресло, несколько книг, дневник и ручка на столе. Атмосфера тишины, покоя и внутренней целостности. Цветовая гамма: тёплые бежевые, мягкие серые, приглушённый золотистый свет. Стил: фотореализм, кинематографичная композиция, глубина кадра, естественное освещение, лёгкая зернистость плёнки. Настроение: принятие, возвращение к себе, тихая радость.

Nievir

ЗЕРКАЛО

Глава первая

Аня стояла в ванной и не могла поднять глаза.

Это было не первый раз. Каждое утро одно и то же: она заходила, включала воду, брала зубную щётку — и смотрела куда угодно, только не в зеркало. На плитку. На кран. На свои руки. На что угодно, лишь бы не встретиться взглядом с той, кто там стояла.

Та, в зеркале, была ей неприятна. Не потому, что она была уродливой. Она не была уродливой. Просто она была — не та. Не та, какой Аня должна была быть. Слишком уставшая. Слишком обычная. Слишком настоящая.

Аня накрасилась, не глядя. Это был навык, отработанный годами: наносить тушь на ощупь, подводить глаза по памяти, красить губы, не видя их. Она знала своё лицо наизусть — но не любила его. Знала и не любила. Как соседа, с которым вынуждена жить на одной лестничной клетке.

На кухне её ждал муж. Он пил кофе и смотрел в телефон. Аня села напротив, налила себе чай.

— Ты сегодня какая-то бледная, — сказал он, не поднимая глаз.

Она кивнула. Он не видел кивка. Он вообще редко её видел. Не потому, что не любил. Просто между ними давно

выросла стена — тихая, незаметная, но прочная. Стена из несказанных слов.

На работе было то же самое. Аня делала всё, что нужно. Отвечала на письма. Ходила на совещания. Улыбалась, когда надо. Смеялась над шутками начальника. Соглашалась, когда просили остаться после работы. Она была удобной. Удобная Аня. Всегда готовая помочь. Всегда готовая подождать. Всегда готовая отказаться от себя.

Вечером она пришла домой разбитой. Не от усталости — от пустоты. Как будто внутри неё что-то выключили. Она легла на диван и уставилась в потолок.

И вдруг вспомнила: сегодня утром она снова не посмотрела в зеркало.

Почему? Почему она не может просто посмотреть на себя? Что она там боится увидеть?

Она встала. Пошла в ванную. Включила свет. И заставила себя поднять глаза.

В зеркале стояла женщина. Тридцать два года. Уставшие глаза. Морщинки у уголков. Волосы, которые давно не знали хорошего парикмахера. Плечи, опущенные вниз. Вся она была какая-то сдавшаяся.

Аня смотрела на неё долго. Минуту. Две. Три.

И вдруг заплакала.

Не потому, что было жалко себя. А потому, что впервые за много лет она увидела её. Ту, которая жила в зеркале. Ту, которую она игнорировала. Ту, которую она бросила.

— Прости, — прошептала Аня. — Я тебя бросила.

Женщина в зеркале не ответила. Но Ане показалось, что та чуть-чуть улыбнулась.

В ту ночь Аня не спала. Она лежала в темноте и думала. О том, как давно это началось. О том, когда она впервые перестала смотреть на себя. О том, почему.

Она вспомнила. Ей было двенадцать. Мама привела её в магазин и сказала: «Выбери что-нибудь постройнее. Ты же не хочешь выглядеть как корова». Аня тогда посмотрела на себя в зеркало примерочной — и впервые почувствовала, что с ней что-то не так. Что её тело — проблема. Что её надо исправить.

С тех пор зеркало стало врагом. Каждый раз, когда Аня смотрела в него, она искала недостатки. И находила. Всегда находила. Потому что если искать недостатки — ты их обязательно найдёшь. Это как искать грязь в доме: она есть всегда.

Она вспомнила, как в двадцать лет сидела на диете. Как в двадцать пять начала бегать по утрам. Как в тридцать записалась к психологу — и бросила через три сеанса, потому что «не помогло». Она всё время что-то делала. Но ничего не менялось. Потому что она пыталась изменить не себя, а ту, в зеркале. А ту, в зеркале, изменить было нельзя. Её можно было только принять.

Но как? Как принять того, кого не любишь? Как полюбить того, кого стыдишься?

Аня не знала. Но в ту ночь она приняла решение. Не грандиозное. Не «начать новую жизнь с понедельника». А маленькое. Она решила каждое утро смотреть в зеркало. Просто смотреть. Без оценки. Без критики. Пять минут. Просто смотреть.

Это была первая практика. Она называлась «Остановка». И Аня не знала, что с неё начнётся путь.

Утром она встала раньше мужа. Зашла в ванную. Включила свет. И посмотрела.

Первые тридцать секунд были пыткой. Мысли кричали: «Ты выглядишь ужасно! Ты устала! Ты старая! Ты недостаточно хороша!» Аня хотела отвести глаза. Но не отвела. Она стояла и смотрела.

На сороковой секунде она заметила, что мысли стали тише. Не исчезли. Но стали тише. Как будто она перестала верить им. Как будто она поняла: это не правда. Это просто мысли. Привычка.

На второй минуте она увидела что-то новое. Она увидела, что у неё красивые глаза. Не «слишком маленькие», не «уставшие» — просто красивые. Тёплые. Живые.

На третьей минуте она увидела, что у неё хорошая улыбка. Она редко ею пользовалась. Но она была. И она была её.

На пятой минуте она сказала: «Привет». Просто «привет». И женщина в зеркале сказала «привет» в ответ.

Аня вышла из ванной и почувствовала, что что-то изменилось. Не снаружи. Внутри. Как будто в комнате, где давно

был беспорядок, кто-то приоткрыл окно. Свежий воздух ещё не заполнил всё. Но он уже был.

Она записала в блокнот: «Сегодня я посмотрела на себя. Пять минут. Я выжила. И даже что-то увидела».

Это была первая запись. За ней будут другие.

На следующий день Аня сделала то же самое. И на следующий. И через день. Она не пропускала. Даже когда не хотелось. Даже когда было страшно. Особенно когда было страшно.

Через неделю она заметила, что смотрит в зеркало уже не пять минут, а десять. И что мысли, которые раньше кричали, теперь говорили. Не «ты уродлива», а «ты выглядишь уставшей». Не «ты ничтожество», а «у тебя был трудный день». Это была не любовь. Но это было уже не ненависть. Это было что-то среднее. Что-то человеческое.

Через две недели она заметила, что начала смотреть в зеркало не только утром. Иногда она проходила мимо и останавливалась. Просто чтобы посмотреть. Не чтобы проверить, всё ли в порядке. А чтобы увидеть. Себя. Настоящую.

Однажды она поймала себя на мысли: «Я не помню, когда в последний раз я просто смотрела на себя. Без цели. Без задачи. Без желания что-то исправить. Просто смотрела». И эта мысль была не грустной. Она была освобождающей.

Она записала: «Оказывается, можно смотреть на себя и не умирать. Оказывается, можно видеть свои недостатки и не ненавидеть себя за них. Оказывается, я — это не только

то, что надо исправить. Я — это ещё и то, что можно просто увидеть».

Но были и плохие дни. В среду Аня сорвалась. На работе ей сделали замечание — вежливо, по делу, но она восприняла это как удар. Весь день она прокручивала в голове: «Я никуда не гожусь. Я бездарность. Меня скоро уволят». Вечером она пришла домой и первым делом подошла к зеркалу — но не для практики. Чтобы убедиться. Что она действительно такая жалкая, как ей кажется.

Она увидела своё лицо. Уставшее, осунувшееся, с красными глазами. И мысль подтвердилась: «Да, ты выглядишь именно так, как себя чувствуешь. Ничтожно».

Она хотела отвернуться. Но что-то её остановило. Она вспомнила: в практике не было условия, что надо смотреть на себя только в хорошие дни. Практика была для всех дней. Особенно для плохих.

Она осталась стоять. И сказала себе: «Сегодня плохой день. Я чувствую себя ничтожно. И я смотрю на себя. Я не отворачиваюсь. Я остаюсь».

Это было трудно. Это было почти невыносимо. Но она выстояла. Минуту. Две. Пять.

И постепенно что-то изменилось. Не лицо в зеркале. Не ситуация на работе. А отношение. Она поняла: она не обязана верить тому, что чувствует. Чувство ничтожности — это не факт. Это состояние. А состояние проходит.

Она записала: «Сегодня я была на дне. И я не отверну-

лась от себя. Я осталась. Это тоже победа. Может быть, самая важная».

Через три недели практики Аня начала замечать, что смотрит в зеркало уже не только для практики. Она просто смотрит. И это стало привычкой. Не той привычкой, которая убивает, а той, которая лечит.

Она заметила, что начала иначе одеваться. Не чтобы скрыть тело, а чтобы выразить себя. Она достала из шкафа платье, которое висело там три года — «слишком яркое», «слишком заметное». Надела. И не сняла. И никто не сказал, что она выглядит странно. А если бы сказал — она бы, наверное, выдержала.

Она заметила, что начала иначе разговаривать. Не извиняться за каждое слово. Не соглашаться, когда не согласна. Не улыбаться, когда хочется плакать. Она не стала грубой. Она стала честной.

Она заметила, что начала иначе дышать. Глубже. Медленнее. Как будто внутри неё освободилось место, которое раньше было занято войной.

Однажды муж сказал ей: «Ты какая-то другая». Она спросила: «Какая?» Он подумал и ответил: «Спокойная. Как будто ты перестала с собой воевать». Она улыбнулась. Он был прав. Она действительно перестала. Не навсегда. Но начала.

В ту ночь Аня снова не спала. Но не от боли. От мысли. Она думала о том, что остановка — это только первый шаг. Она перестала воевать с собой. Но она всё ещё не знала себя.

Она смотрела в зеркало — но не видела. Она останавливалась — но не наблюдала. Она перестала критиковать — но не начала понимать.

Она поняла, что впереди ещё много работы. Много встреч с собой. Много открытий. Много боли. И много освобождения.

Но она была готова. Впервые за много лет она была готова идти. Не бежать. Не прятаться. А идти. Медленно. Шаг за шагом. К себе.

Она закрыла глаза и сказала: «Я иду. Я не знаю, куда. Но я иду. И я не остановлюсь».

Утром она проснулась с мыслью: «Что дальше?» И поняла, что дальше — наблюдение. Она должна научиться видеть то, что происходит внутри. Не оценивать. Не анализировать. Просто замечать.

Она села на кровать. Закрыла глаза. И спросила себя: «Что я сейчас чувствую?»

Первое, что пришло: «Ничего». Но это было неправда. Она чувствовала. Просто не хотела признавать. Она снова спросила: «Что я сейчас чувствую?» И на этот раз ответ был честным: «Страх».

Страх чего? Она не знала. Но страх был. Он жил в груди. Он пульсировал. Он говорил: «Что-то не так. Что-то случится. Ты не справишься».

Аня не стала спорить со страхом. Она не стала его прогонять. Она просто сказала: «Я тебя вижу. Ты здесь. Я тебя

замечаю».

Это было странно. Но страх не стал сильнее. Он стал тише. Как будто он ждал, что его заметят. Как будто он устал быть незамеченным.

Она открыла глаза и записала в блокнот: «Сегодня я заметила страх. Я не стала его прогонять. Я просто увидела его. И он стал тише».

Это была вторая практика. И она работала.

Аня начала наблюдать каждый день. Не только когда было плохо. Всегда. Она замечала, что чувствует, когда просыпается. Что чувствует, когда идёт на работу. Что чувствует, когда разговаривает с мужем. Что чувствует, когда остаётся одна.

Она заметила, что каждое утро, перед работой, у неё сжимается живот. Она никогда не обращала на это внимания. Но теперь увидела. Это был страх. Страх, что её осудят. Что скажут: «Ты недостаточно хороша». Что она не справится.

Она заметила, что каждый вечер, после разговора с мамой, у неё появляется тяжесть в плечах. Она никогда не связывала это с мамой. Но теперь увидела. Это была вина. Вина, что она недостаточно хорошая дочь. Что не звонит чаще. Что не приезжает. Что не родила внуков.

Она заметила, что каждый раз, когда муж молчит, у неё возникает паника. Она никогда не понимала почему. Но теперь увидела. Это был страх отвержения. Страх, что если он молчит — значит, разлюбил. Значит, она сделала что-то не

так.

Наблюдение было как фонарик. Оно не меняло комнату. Но оно освещало то, что раньше было в темноте. И в этом свете вещи теряли свою власть. Они становились просто вещами. Не монстрами.

Она записала: «Я замечаю, что большая часть моей жизни — это автоматизмы. Я не выбираю. Я реагирую. Я не живу. Я выживаю. Но теперь я это вижу. И, может быть, это первый шаг к тому, чтобы начать выбирать».

Через две недели наблюдения Аня заметила, что стала спокойнее. Не потому, что проблемы исчезли. А потому, что она перестала сливаться с ними. Раньше, когда она чувствовала страх, она становилась страхом. «Я — тревожная». Теперь она говорила: «Я замечаю тревогу. Тревога здесь. Но я — не только тревога. Я — ещё и тот, кто наблюдает».

Это было освобождение. Не грандиозное. Не мгновенное. Но настоящее.

Она начала вести дневник. Каждый вечер она записывала три вещи: что чувствовала, что думала, что делала. Сначала это было механически. Потом — интересно. Она начала видеть паттерны. Она начала видеть себя.

Однажды она написала: «Я замечаю, что я живу не свою жизнь. Я живу так, чтобы никто не сказал, что я плохая. Я не выбираю. Я реагирую. Я не живу. Я выживаю». Она перечитала это и поняла, что впервые сказала правду. Не маме. Не мужу. Не начальнику. Себе.

Прошло ещё две недели. Аня наблюдала. Она замечала. Она видела. Но она не понимала. Она видела страх, вину, тревогу — но не знала, откуда они. Она видела мысли — но не знала, чьи они.

Однажды вечером она сидела на кухне, и в голове снова зазвучало: «Ты неудачница. Ты ничего не добилась. В твоём возрасте у других уже дети, дом, карьера. А у тебя что?»

Раньше она бы согласилась. Раньше она бы поверила. Но теперь она остановилась. И спросила: «Чей это голос?»

Она закрыла глаза и увидела маму. Мама стояла на кухне их старой квартиры и говорила: «Ты должна быть лучше. Ты должна стараться. Ты должна». Аня вспомнила, что мама всегда была недовольна. Не только Аней. Всем. Собой тоже. Мама не умела радоваться. Она умела только требовать.

Аня открыла глаза и сказала: «Это не мой голос. Это голос мамы. Я не обязана его слушать».

Она почувствовала, как что-то отпустило. Не сразу. Но начало отпустить.

Потом она спросила: «А что я сама думаю?» И услышала тихий голос. Не мамин. Не начальника. Не мужа. Свой.

«Я устала. Я хочу покоя. Я хочу делать то, что мне нравится. Я хочу быть собой».

Этот голос был слабым. Он боялся. Но он был. И Аня впервые услышала его.

Она записала в дневник: «Сегодня я встретила себя. Она была маленькой и испуганной. Но она была живой. Я обещаю

её не бросать».

Это была третья практика. Она называлась «Различение». И она была самой трудной. Потому что отделить себя от других — это больно. Это значит признать, что ты жил не свою жизнь. Что ты делал не свой выбор. Что ты верил не своим мыслям.

Но это было необходимо. Потому что нельзя принять себя, если не знаешь, где ты, а где — не ты.

Аня начала различать. Каждый раз, когда слышала критику внутри, она спрашивала: «Чей это голос?» Иногда это был голос мамы. Иногда — отца. Иногда — учительницы. Иногда — начальника. Иногда — мужа. Иногда — её собственный, но тот, который она переняла у других.

Она начала вести список. В блокноте она записывала фразы, которые звучали в голове, и рядом писала, чьи они. «Ты недостаточно стараешься» — мама. «Ты должна быть удобной» — бабушка. «Ты не должна злиться» — учительница. «Ты должна быть красивой» — культура. «Ты должна быть успешной» — общество.

Список рос. И чем больше он рос, тем легче становилось. Потому что Аня начала видеть: большая часть её мыслей — это не её мысли. Это чужие голоса, которые она приняла за свои. И она может их отпустить.

Она записала: «Я не обязана носить чужие голоса. Я могу их услышать. Я могу их поблагодарить. Я могу их отпустить. И я могу слушать свой голос. Он тихий. Но он есть».

Через месяц различия Аня почувствовала, что внутри стало больше места. Не потому, что она стала лучше. А потому, что она перестала носить чужое. Она перестала быть маминой дочерью, которая должна. Она перестала быть удобной женой, которая не должна злиться. Она перестала быть идеальной сотрудницей, которая должна всё успевать. Она стала... Аней. Просто Аней. Такой, какая есть.

Однажды она поймала себя на том, что улыбается. Просто так. Без причины. Она шла по улице, смотрела на небо, на деревья, на людей — и улыбалась. Не потому, что всё было хорошо. А потому, что внутри стало тише. И в этой тишине она услышала себя.

Она записала: «Я не стала идеальной. Я не стала успешной. Я не стала той, кем должна была быть. Я стала собой. И это оказалось достаточно».

Но это было только начало. Впереди были другие практики. Другие встречи. Другое принятие. Аня не знала, что будет дальше. Но она знала, что не остановится. Потому что впервые за много лет она хотела жить. Не выживать. А жить.

Она подошла к зеркалу. Посмотрела на себя. Долго. Без отвращения. Без критики. Без желания изменить. Просто посмотрела. И сказала: «Привет. Я тебя вижу. Я тебя принимаю. Я тебя не брошу».

Женщина в зеркале улыбнулась. И Аня поняла, что это не зеркало. Это она. Настоящая. Та, которую она искала всю жизнь. Та, которую она наконец нашла.

Она вышла из ванной. Пошла на кухню. Муж всё ещё сидел с телефоном. Она села напротив. И сказала: «Мне надо тебе кое-что сказать».

Он поднял глаза. Впервые за долгое время. Посмотрел на неё. Не на телефон. На неё.

— Я больше не буду удобной, — сказала Аня. — Я буду собой. Если тебе это подходит — хорошо. Если нет — я пойму.

Он молчал. Долго. Потом сказал: — Я тебя слушаю.

И Аня начала говорить. О том, что чувствовала. О том, чего боялась. О том, чего хотела. Она говорила долго. Иногда сбивалась. Иногда плакала. Но она говорила. Впервые за много лет. Не маме. Не начальнику. Не себе в дневник. Ему. Живому человеку. Который сидел напротив. И слушал.

Он не всё понял. Он не всё принял. Но он слушал. И это было начало. Не конец. Начало.

Аня закончила говорить. Он молчал. Потом сказал: — Я не знал. Прости, что не знал.

Она кивнула. Не потому, что всё было решено. А потому, что начало было положено. И это было главное.

Она встала. Пошла в ванную. Посмотрела в зеркало. И сказала: «Спасибо. Спасибо, что ты есть. Спасибо, что ты не сдалась. Спасибо, что ты дошла».

Женщина в зеркале кивнула. И Аня поняла, что это только начало. Впереди — жизнь. Долгая. Настоящая. Её.

Она выключила свет. Вышла. Закрыла дверь. И пошла

жить.

Глава вторая

Прошло три месяца.

Аня не заметила, как они пролетели. Осень сменилась зимой, за окном выпал первый снег, а она всё ещё каждое утро подходила к зеркалу. Только теперь это было не упражнение. Это была встреча. С собой. С той, которую она раньше избегала.

Она изменилась. Не внешне. Внешне она была той же Аней — с теми же морщинками, с той же усталостью в глазах, с тем же телом, которое не стало ни стройнее, ни моложе. Но внутри что-то сдвинулось. Как будто в комнате, где она жила всю жизнь, переставили мебель. Стены остались те же. Но дышать стало легче.

Муж заметил. Не сразу. Мужчины вообще замечают позже. Но однажды вечером он сказал:

— Ты стала другой.

Аня не спросила «какой». Она знала. Она чувствовала это сама.

— Я перестала с собой воевать, — сказала она.

Он не понял. Но кивнул. И это было больше, чем она ожидала.

На работе тоже заметили. Начальник сказал, что она стала спокойнее. Коллеги сказали, что она стала увереннее. Аня не спорила. Она просто знала: она перестала извиняться за то, что она есть. Она перестала соглашаться, когда не соглас-

на. Она перестала улыбаться, когда хочется плакать. И мир не рухнул. Наоборот — мир стал относиться к ней иначе. С уважением. С интересом. Как будто она стала видимой.

Но самое главное изменение было внутри. Аня перестала просыпаться с тяжестью. Она перестала ложиться с чувством вины. Она перестала носить в себе чужие голоса. Она начала слышать свой. Тихий. Не всегда уверенный. Но свой.

И всё же она чувствовала, что это не конец. Что-то оставалось. Что-то незавершённое. Как будто она расчистила поляну, но не построила дом. Как будто она остановилась, но не пошла дальше.

Она не знала, что это. Но она чувствовала, что это важно.

В тот вечер она сидела на кухне с чашкой чая и смотрела в окно. Снег падал медленно, большими хлопьями. Муж ушёл спать. В квартире было тихо. И в этой тишине Аня слышала что-то. Не голос. Не мысль. Что-то другое. Что-то глубже.

Она закрыла глаза. И почувствовала, что внутри неё есть кто-то. Маленький. Испуганный. Одинокий. Кто-то, кого она давно не слышала. Кто-то, кого она забыла.

Это был ребёнок. Маленькая Аня. Та, которой было семь. Та, которая боялась маму. Та, которая пряталась под одеялом. Та, которая думала, что с ней что-то не так.

Аня открыла глаза. И поняла: она забыла о ней. Она остановилась. Она наблюдала. Она различала. Но она не встретилась с той, кем была. С той, кто всё ещё жила внутри. С той, кто ждала.

Она встала. Пошла в спальню. Легла. Но не уснула. Она лежала в темноте и думала о маленькой девочке. О той, которая плакала, когда мама кричала. О той, которая думала, что её не любят. О той, которая решила, что она недостаточна. О той, которая поверила в это.

Аня почувствовала, как слёзы текут по щекам. Не потому, что было жалко себя. А потому, что она увидела: она бросила эту девочку. Много лет назад. Когда решила, что надо быть другой. Когда решила, что надо стать идеальной. Когда решила, что настоящая она — недостаточна.

Она бросила себя. Маленькую. Живую. Настоящую. И эта девочка всё ещё была там. Ждала. Надеялась. Боялась.

Аня прошептала в темноту:

— Прости. Я вернусь за тобой.

Утром она проснулась с мыслью: она должна встретиться с ней. Не просто вспомнить. Не просто пожалеть. Встретиться. Поговорить. Услышать. Принять.

Она не знала, как это сделать. Но она знала, что это нужно. Она чувствовала это всем телом. Как будто внутри неё был незакрытый гештальт. Незажившая рана. Незавершённый разговор.

Она села на кровать. Закрыла глаза. И представила.

Она идёт по дороге. Дорога знакомая. Это дорога в школу. Мимо старых домов, мимо детской площадки, мимо магазина, где мама покупала хлеб. Аня идёт медленно. Она знает, куда идёт. Она идёт к себе.

На скамейке у школы сидит девочка. Маленькая. В старой куртке. С портфелем. Она смотрит в землю. Она не хочет идти домой. Потому что дома мама. А мама сегодня злая. Мама скажет: «Опять тройка. Ты не стараешься. Ты меня позоришь».

Аня подходит. Девочка поднимает глаза. И Аня видит себя. Себя в семь лет. Себя, которая боялась. Себя, которая плакала. Себя, которая думала, что её не любят.

Аня садится рядом. На скамейку. Не говорит ничего. Просто сидит. Девочка тоже молчит. Они сидят вдвоём. Долго. Минуту. Две. Пять.

Потом девочка говорит:

— Ты пришла.

Аня кивает.

— Я думала, ты не придёшь. Я думала, ты меня забыла.

— Я забыла, — говорит Аня. — Но я вспомнила.

Девочка смотрит на неё. В её глазах — слёзы. И надежда. И страх.

— Почему ты меня бросила?

Аня чувствует, как что-то сжимается в груди. Она не знает, что сказать. Она не хочет врать. Она хочет сказать правду.

— Я не знала, как тебя любить, — говорит она. — Я думала, что с тобой что-то не так. Я думала, что ты недостаточна. Я думала, что если я стану другой — всё будет хорошо. Я ошибалась.

Девочка молчит. Потом говорит:

— Значит, я не плохая?

— Нет, — говорит Аня. — Ты не плохая. Ты просто ребёнок. Ты просто хотела, чтобы тебя любили. Ты просто хотела, чтобы тебя видели. Это нормально. Это не плохо.

Девочка плачет. Аня обнимает её. Крепко. Как будто хочет защитить от всего мира. От мамы. От учителей. От самой себя.

— Я тебя вижу, — говорит Аня. — Я тебя слышу. Я тебя принимаю. Я тебя не брошу.

Девочка прижимается к ней. И Аня чувствует, как что-то отпускает. Что-то, что держало её годами. Что-то, что она носила в себе, не зная.

Она открыла глаза. В комнате было светло. Утро. Муж уже ушёл на работу. Аня сидела на кровати, и по её щекам текли слёзы. Но это были не слёзы боли. Это были слёзы освобождения.

Она встала. Подошла к зеркалу. Посмотрела на себя. На взрослую Аню. На ту, которой тридцать два. На ту, которая выжила. На ту, которая дошла.

И сказала:

— Я вернулась за тобой. Я тебя не брошу. Я тебя люблю.

В зеркале стояла женщина. Уставшая. С морщинками. С растрёпанными волосами. Но живая. Настоящая. Целая.

Аня улыбнулась. И женщина в зеркале улыбнулась в ответ.

С этого дня Аня начала говорить с внутренним ребёнком.

Каждый вечер. Иногда коротко. Иногда долго. Она спрашивала:

— Как ты?

— Чего ты хочешь?

— Чего ты боишься?

И слушала. Не перебивала. Не критиковала. Просто слушала.

Иногда девочка молчала. Иногда плакала. Иногда злилась. Иногда смеялась. Аня принимала всё. Потому что это была она. Маленькая. Живая. Настоящая.

Она записала в дневник:

«Сегодня я встретила себя. Маленькую. Испуганную. Одинокую. Я обняла её. Я сказала, что не брошу. И я почувствовала, что стала целой. Не идеальной. Не совершенной. Но целой. Как будто кусочки пазла, которые я носила в разных карманах, наконец соединились. Я — это не только взрослая Аня. Я — это и маленькая Аня. И та, которая боялась. И та, которая злилась. И та, которая надеялась. Все они — я. И я принимаю их всех».

Это была четвёртая практика. Она называлась «Внутренний ребёнок». И она была самой глубокой. Потому что встретиться с собой маленьким — это встретиться с источником. С тем, откуда всё началось. С той, кто всё ещё ждала.

Аня не знала, что будет дальше. Но она знала, что теперь она не одна. Внутри неё была девочка. И эта девочка больше не боялась. Потому что Аня была с ней. И Аня не собиралась

уходить.

Прошло ещё две недели. Аня продолжала говорить с внутренним ребёнком. Она начала замечать, что девочка стала спокойнее. Она больше не плакала по ночам. Она больше не пряталась. Она начала доверять.

Однажды Аня спросила:

— Чего ты хочешь?

И девочка ответила:

— Я хочу, чтобы ты делала то, что тебе нравится. Не то, что надо. А то, что нравится.

Аня задумалась. Она не знала, что ей нравится. Она так долго делала то, что надо, что забыла, что ей нравится. Она не знала, чего она хочет. Она знала только, чего хотят другие.

Она записала:

«Я не знаю, чего я хочу. Я не знаю, что мне нравится. Я не знаю, кто я. Я знаю только, кем я должна быть. Но я не знаю, кем я хочу быть. Это страшно. Но это честно. И, может быть, это начало. Начало поиска. Начало возвращения к себе».

Она начала искать. Она начала пробовать. Она начала делать то, что раньше боялась. Она записалась на рисование. Она всегда хотела рисовать, но боялась, что не получится. Она купила краски. Она начала рисовать. Плохо. Криво. Но своё.

Она начала гулять. Просто гулять. Без цели. Без задачи. Она смотрела на деревья. На небо. На людей. Она замечала красоту. Ту, которую раньше не видела. Потому что была за-

нята войной.

Она начала читать. Не то, что надо. А то, что хочется. Она читала романы. Детективы. Стихи. Она читала и чувствовала, что оживает.

Она начала петь. В душе. В машине. На кухне. Она пела и чувствовала, что что-то внутри неё расправляется. Что-то, что было сжато годами.

Она начала жить. Не выживать. А жить.

И девочка внутри неё улыбалась. Потому что она видела: Аня вернулась. Настоящая. Живая. Своя.

Однажды Аня стояла у окна и смотрела на снег. Он падал медленно. Красиво. Она смотрела и чувствовала покой. Не тот покой, который от усталости. А тот, который от полноты. От принятия. От целостности.

Она сказала:

— Спасибо. Спасибо тебе, Аня. За то, что ты выжила. За то, что ты дошла. За то, что ты вернулась за мной.

И девочка внутри неё ответила:

— Спасибо тебе. За то, что ты пришла. За то, что ты не бросила. За то, что ты меня любишь.

Аня улыбнулась. И поняла, что это только начало. Впереди — жизнь. Долгая. Настоящая. Её.

Она подошла к зеркалу. Посмотрела на себя. На взрослую. На маленькую. На ту, которая боялась. На ту, которая выжила. На ту, которая вернулась.

И сказала:

— Привет. Я тебя вижу. Я тебя принимаю. Я тебя люблю.

Женщина в зеркале улыбнулась. И Аня поняла: это не зеркало. Это она. Настоящая. Целая. Та, которую она искала всю жизнь. Та, которую она наконец нашла.

Она выключила свет. Вышла из ванной. Пошла на кухню. Муж сидел за столом. Он поднял глаза. Посмотрел на неё. Не на телефон. На неё.

— Ты сегодня какая-то светлая, — сказал он.

Аня улыбнулась. Не через силу. А искренне.

— Я дома, — сказала она.

Он не понял. Но кивнул. И это было больше, чем она ожидала.

Аня села напротив. Взяла чашку. Сделала глоток. И почувствовала: она действительно дома. Не в квартире. Не в городе. В себе. Наконец-то. В себе.

Она записала в дневник:

«Сегодня я поняла: я дома. Я вернулась к себе. Долго шла. Много раз сбивалась. Много раз хотела остановиться. Но дошла. И теперь я знаю: я больше не уйду. Я останусь. С собой. Навсегда. Потому что я — это всё, что у меня есть. И я — это всё, что мне нужно. Я принимаю себя. Всю. Целиком. Без условий. Без требований. Просто принимаю. И это — свобода».

Она закрыла дневник. Посмотрела в окно. Снег всё ещё падал. Медленно. Красиво. Она смотрела и чувствовала: жизнь продолжается. И она — часть этой жизни. Не наблю-

датель. Не жертва. Не удобная Аня. А просто Аня. Живая.
Настоящая. Своя.

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.