

18+

Алинушка Марцуль

Путь к себе

Стихи



Алинушка Марцуль

Путь к себе. Стихи

«Издательские решения»

Марцуль А.

Путь к себе. Стихи / А. Марцуль — «Издательские решения»,

«Путь к себе» — сборник стихов о том, о чем принято молчать. Как из боли рождается свет. О страхе, в котором кроется сила. Как смерть учит жить. О честности, которая пугает и вдохновляет. И как душа находит свою уникальную дорогу. Каждая строчка — выход. Из боли. Из лжи. Из иллюзий. К себе настоящей. Книга содержит нецензурную брань.

© Марцуль А.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Поиск	7
Я искала как надо жить	7
Подавленные эмоции	8
Стыд	9
Пустота	10
Что такое норма	12
Не сбиться с пути	14
Пока мы не камни	15
Часть 2. Дно	16
Депрессия	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Путь к себе Стихи

Алинушка Марцунь

Иллюстратор Алина Нейросеть Nano Banana Pro Марцунь

© Алинушка Марцунь, 2026

© Алина Нейросеть Nano Banana Pro Марцунь, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-4432-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Путь к себе

Стихи

Алинушка Марцунь

2026

Предисловие

Эта книга — о пути. Не о том, как я стала лучше, а о том, как я вернулась к себе

Эти стихи — неудобные. Неудобные даже для меня. Они не для ума. Они про то, о чём раньше я стеснялась даже думать.

Каждая строка — это прожитая ситуация, страх, который разморозился, стыд, который вышел на свет, опыт, который попросился в рифму. Эти строки часто приходили ко мне как обращение. Я записывала их, как слышала.

Эта книга — не про отчаяние. Она про пробуждение. Про то, как я шла от боли к свету, от чужих правил — к своим, от одиночества — к целостности.

Эти стихи — для тех, кто ищет. Кто не хочет врать себе. Кто чувствует, что внутри есть больше, чем кажется. Кто устал носить маски. Кто слышит или хочет услышать свой голос.

В них часто упоминается Бог. Это не относится ни к одной религии. Я говорю о том, что чувствую. И пусть каждый понимает это по-своему.

В этих строках звучит то «я», то «ты», то «милая». Это не обращение к читателю и не обращение к женщине. Это разговор с собой. Или с тем, что больше меня. Местоимения — это просто игра.

Часть 1. Поиск

Я искала как надо жить

Я искала, как надо жить,
В книгах, в лекциях, в голосах.
Училась у тех, кто любил учить,
У коучей, гуру, в чужих адресах.

Меняла города, людей, этажи,
Всё верила: вот он, сейчас, этот ключ.
Слушала всех, кто знает, как жить,
А внутри становилось темно — ну и пусть.

И однажды устала. Осталась одна.
Без книг, без советов, без умных речей.
И вдруг услышала: «Ты же не там, не вне,
Ты просто забыла себя. Ты — свет, ты — ручей.

Ты — свет, ты — ручей, ты — дыхание своё.
Ты — та, кто искала, но всё же нашла».
Я развернулась. Внутрь. В жильё.
В ту самую тьму, где душа жила.

О боже, душа моя, как я рада!
Ты — уникальная, ты — моя.
Ненаглядная, чистая, моя награда,
Я искала везде, а ты ждала, любя.

Подавленные эмоции

Тут промолчала. Тут не ответила.
Тут улыбнулась, хотя хотелось выть.
Тут не послала. Тут не ушла.
Тут, как всегда, себя предала.

Всё это в тело. В плечи, в затылок.
Годами копилось, слоями пылилось.
Стала скалой из эмоций забытых —
И этот ящик страшно открыть.

А тело стареет. Быстрее, чем надо.
Болит. А ты не знаешь — от чего.
А просто — всё не прожито. Всё не дышало.
Всё ждёт, когда выпустишь его.

Так проживай же. Когда хочешь — кричи.
Говори, что ты думаешь. Вслух. Не молчи.
Уходи оттуда, где нет тебя.
Слушай себя. Не теряй, не губя.

Не предавай себя больше, слышишь?
Не держи внутри — задохнёшься, если
Будешь копить этот камень на шее.
Всё, что не прожито, — всё тяжелее.

Не будь скалой. Ты не камень, ты — жизнь.
Выдыхай. Открывай. Не держи.

Стыд

Что такое стыд?

Мне стыдно перед собой — да.
Что верила в нормы, в чужой сценарий,
Что прятала голос, что тихо молчала,
Боялась тех, кто сам не живёт, а учит.

Но делать то, что душе угодно —
Мне не стыдно.
Любить своё тело, быть в нём свободной,
Быть разной — наивной, злой, неприличной,
Быть в правде — даже когда непривычно.

Стыд — это эхо чужих голосов,
Клетка, в которую сам себя заковал.
А когда выходишь из этих оков —
Понимаешь: стыд — это просто провал

В попытке быть кем-то, кем не являешься.
Стыд — это просто чужая игра.
А я выхожу. Мне домой пора.

Пустота

Внутри — пустота. Как беззвёздная мгла.
Как комната, где позабыли свет.
Я пыталась заполнить её —
Картинкой, деньгами, успехом. Но нет.

Я бросалась в любовь, как в окно,
Я училась, бежала, ждала перемен.
Но всё внешнее — только немое кино,
Где я — зритель, и я же — актёр.

А пустота — не враг. Это голос внутри.
Тихий шёпот, что знает мои миражи.
Она не орёт, она мягко молчит
И просит: «Не бойся. Со мною дружи».

Я с ней говорила ночами без слов,
Я с ней танцевала, училась летать.
Я с ней научилась встречаться без снов,
Я с ней научилась себя узнавать.

Она — не провал. Она — колыбель,
Где я — это я. Без чужих ролей.
Она — это место, где я не «должна»,
Где я просто есть. И я в ней цельна.

Пустоту не заполнить ни кем, ни чем —
Только встречей с собой, только дружбой с душой.
Только светом, что был заперт внутри, как живой,
Только знанием: «Я — это дом. Я с собой».

И теперь, когда смотрю в эту бездну без дна,
Я не падаю в страх, я не прячу лица.
Пустота — это я. Не половинка. Одна.
Со всем светом и тьмой, что во мне до конца.

Я — не минус, не плюс. Я — все грани в одной.
Я — и та, что смеётся, и та, что в слезах.
Я — и та, что терялась, и та, что с собой.

Я — не «пусто». Я — целая. Я вся и всё.

Что такое норма

Нормально, да? А что есть норма?
Кто придумал её, эту форму?
Кто решил, как надо жить,
Где любить, кого любить,
Где молчать, а где кричать,
Где вставать, где засыпать?

Странно: книжки, что читаем,
Те, что нормой называем,
Часто писаны не теми,
Кто ходил по струнке, в схеме.
Их писали те, кто с краю,
Кто не ведал про «нельзя»,
Кто на «нормы» наплевали
И писали, как могло,
Как велела им душа.

Так что есть норма на деле?
Это клетка, что надели
На себя, чтоб не пугаться,
Чтоб в толпе не выделяться.
Это правила, что вбили,
Чтобы мы послушны были.

Нормы — просто миражи,
Их не встретишь у души.
Их придумали, чтоб было
Страшно, если вдруг «не так».
А душа же говорила:
«Ты не думай — ты летай».

Нету нормы. Есть лишь ты,
Свои чувства, свои сны.
Есть лишь правда, что внутри,
И туда не заходи,
Где пытаются учить,
Как любить и как не быть.

Ненормально быть собой?
Ненормально быть живой?

Норма — это иллюзия.
Нормой стала депрессия.
Нормой стало не дышать,
А бояться и бежать.

Не сбиться с пути

Никто не писал руководство,
Как жить, чтоб не сбиться с пути.
Кому-то — в аскезе и жёстко,
Кому-то — по ветру грести.

Кому-то — дисциплина и строгость,
Кому-то — потоку внимать.
Кому-то — учёба, как гордость,
Кому-то — уметь танцевать.

Не верьте единому своду,
Где сказано, как и когда.
Земля — это поле свободы,
А мы — только в ней семена.

Одни исцеляются мясом,
Другие — травой и сном.
Для разных ушей — разным ласом,
Для разных сердец — разный дом.

Нет правильных догм. Нет неправых.
Нет общего «как надо жить».
Есть тысячи тысяч мотивов,
Как душу свою не тужить.

Есть только твой голос, что тихо,
Без логики, выбора, дат,
Расскажет, где пристань, где лихо,
Где сад твой, а где — маскарад.

И важно не то, что снаружи,
Не книги, не гуру, не блеск.
А то, что лишь ты обнаружишь,
Когда скажешь себе: «Я здесь».

Пока мы не камни

Пришли из земли, Туда же и ляжем.
Мы — глина в ладонях у Бога,
Но спрятали кожу.
Обули резину,
В асфальте забыли дорогу.

Сироты природы
При живых матерях.
Бетонная тина —
Наш выбранный страх.
А мы обнимаем колонны и стены,
Согреться не можем о камень и тени.

А нас обнимают деревья и ждут —
Всё шумят:
«Возвращайтесь, родные,
Пока вы — не камень,
Пока вы — земные».

Нет сил — потому что порвали мы ток,
Ту цепь, что от почвы бежала в висок.
Земля не рождает уставших солдат,
Она — колыбель, мы — забывшийся крик.
Коснись её. Вспомни. Ты — Божий родник.

Часть 2. Дно

Депрессия

Я думала, депрессия — выдумка,
Что это врачи придумали для слабаков.
А это был серый фильтр на глазах,
Исчезнувший вкус у любых пирогов.

Мир гниёт заживо — так мне казалось.
Люди — ублюдки, деревья — уроды.
Собственное лицо вызывало жалость,
И так повторялось года.

Душевную боль заглушала физической,
Топила в бокале, в затяжке, в таблетке.
Хотела уснуть и уже не проснуться,
Не видеть себя в этом мутном отцветке.

Я убегала в другие города, меняла мужчин,
Меняла причёски, стиль, имена.
Но в каждом вагоне, в каждой личине
Со мной оставалась я сама.

И когда я дошла до последней черты,
Где кончается даже страх,
Я сдалась. Перестала бороться.
И осталась одна в темноте.

Не с кем-то, не в шуме, не в скачке, не в драме —
А просто с собой. В тишине.
И вдруг оказалось — я есть. Я живая.
И мир улыбнулся мне.

Вернулись цвета. Небо стало голубым.
Трава — зелёной, как в детстве, как в мае.
И даже дождь — он не серый, он живой,
Он пахнет жизнью, он меня обнимает.

Теперь я знаю: желание смерти —

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.