

The background of the entire cover is a photograph of a woman's silhouette from the waist up, facing right. She is looking out over a body of water towards a sunset or sunrise. The sky is a gradient of orange, red, and pink, while the water is a darker, muted blue-green. The woman's hair is slightly messy, and she appears to be wearing a dark, possibly wet, garment.

Дорога к себе: Испытания и открытия

Екатерина Росторгуева

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Екатерина Росторгуева

Дорога к себе:

Испытания и открытия

<https://litres.ru/74614689>

SelfPub; 2026

Аннотация

Я была той, кто пишет «спишь?» в три ночи. Той, кто молчит, когда больно. Той, кто ищет папу в чужих мужчинах.

Эта книга — мой путь от шрамов к пространству. От «почему я?» к «я выбираю». От зависимости — к свободе.

Шесть частей. Шесть комнат. Шесть замков, которые пришлось снять:

Шрамы — потеря отца и замок на слове «люблю».

Линзы — умение видеть, а не просто смотреть.

Броня — границы, которые становятся дверями.

Проблески — любовь, которая приезжает в грипп.

Условия — право уйти, чтобы выбрать себя.

Пространство — тишина, в которой наконец слышно себя.

Это не инструкция, как найти принца. Это карта, по которой выбралась одна. И рука, протянутая той, кто сейчас сидит у телефона и не решается нажать «отправить».

Дорога к себе — единственная, которая того стоит.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Часть 1: ШРАМЫ	6
Глава 1. Уничтоженное доверие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дорога к себе: Испытания и открытия

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга — коллекция моих ошибок.

И расписок, которые я наивно подписывала, доверяя не тем людям. И осколков зеркал, в которых я не узнавала себя. И коротких, ослепительных вспышек счастья, по которым я, как по звёздам, училась прокладывать маршрут дальше.

Здесь нет инструкций, как найти принца. Здесь есть честный отчёт одной девушки, которая слишком долго искала его в тех, кто принцами не был. Которая путала любовь с зависимостью, терпение — с унижением, а силу — с необходимостью всё тащить на себе.

Это история о том, как шрамы учат видеть. Как боль заставляет строить границы. Как отчаянная потребность в любви постепенно превращается в спокойное и неуклонное требование уважения.

Я веду этот дневник не для того, чтобы вызвать сочувствие. А для того, чтобы протянуть руку той, кто сейчас сидит у телефона в три ночи и пишет «спишь?», или той, кто уже устал быть «непонятно кем». Чтобы сказать: я была там. И вот карта, по которой я выбралась.

Дорога к себе — единственная, которая того стоит.

Часть 1: ШРАМЫ

Глава 1. Уничтоженное доверие

«Я тебя люблю!» — эта фраза навсегда останется скрытой внутри моего сердца. Замком, ключ от которого я однажды потеряла.

Раньше я говорила о своих чувствах свободно, почти наивно. Боялась лишь отказа. Но оказалось, куда страшнее услышать уверенное, звонкое «и я тебя» в ответ... и потом, спустя время, узнать: «Тогда я не мог поступить по-другому».

Мне было 17 лет. Детское сердце разбилось не от «нет». Оно разбилось от «да», сказанного из вежливости, жалости или просто неумения сказать правду.

В тот раз я не закрылась. Я убежала. В спортзал, где боль душевную можно было заглушить физической, где с каждым подходом можно было выдыхать предательство. Тело уставало, и тревога на время отпускала.

Я выросла и поняла простую истину: чувства — это слишком ценно, чтобы выставлять их на всеобщее обозрение. Их нужно оберегать. Я научилась говорить на языке поступков: подарок, вовремя приготовленный ужин, тихое «как ты?» в трудный день. Моя забота стала молчаливой, но плотной.

Но сама фраза — короткая, священная — осталась за семью печатями. Говорить её вслух стало страшно. Как будто, произнеся, ты отдаёшь кому-то последний амулет, а взамен получаешь сувенирную подделку. Этот эпизод повлиял на дальнейшие мои отношения. Я не знала тогда, насколько. Я думала, что просто стала осторожнее. Что просто научилась молчать. Что просто перестала говорить «люблю» первой. Я бегала так 4 года. И замок, который я повесила на эту фразу, скоро повиснет на всём. На доверии. На близости. На самой возможности быть с кем-то настоящей.

Но прежде, чем это случилось — я потеряла

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.