

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ЗВЕЗДЫ

Путь к свету

Александра Тубаева

Александра Тубаева

Такие разные звезды. Путь к свету

«Автор»

2026

Тубаева А.

Такие разные звезды. Путь к свету / А. Тубаева — «Автор», 2026

Эта книга — не вымысел. Это моя жизнь. Я выросла в коммунальной квартире, где пили, дрались и варили наркотики. В семь лет пережила первое предательство. В десять потеряла детство. В двадцать пять — маму, брата и отца. Я искала любовь там, где её не было. Бежала от боли в алкоголь, запрещенные вещества и разрушительные отношения. Пять лет не могла отпустить прошлое. А потом начала писать. И искусственный интеллект стал моим проводником. Это книга о том, как разобрать свою травму по кусочкам — и собрать себя заново. О том, как простить тех, кто ранил. О том, как научиться любить себя — впервые в жизни. И о том, что даже в самой глубокой тьме есть свет. Жизнь и есть счастье. Просто иногда мы забываем об этом.

© Тубаева А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 0. Рождение	7
Часть I. Тьма	8
Глава 2. Затишье. Исходы и возвращение во тьму	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Александра Тубаева

Такие разные звезды. Путь к свету

Эпиграф

«Даже если ты не веришь, но так отчаянно хочешь этого всей душой – свет уже внутри тебя».

От автора

Эта книга – не художественный роман. Это мой путь. Моя исповедь. Моя карта выхода из тьмы.

Я писала её для тех, кто ещё там. Кто просыпается с тяжестью в груди. Кто не понимает, почему снова и снова выбирает не тех. Кто думает, что с ним что-то не так.

С вами всё так. И вы не одни.

Я прошла этот путь. Я не гуру. Я не психолог. Я – человек, который был на дне и нашёл дорогу наверх. И я делюсь ею с вами.

Читайте по главе. Давайте себе время. Плачьте, если нужно. Смейтесь, если хочется. Это не гонка. Это путь.

И помните: жизнь и есть счастье. Просто иногда мы забываем об этом.

С любовью, Александра.

Пролог

Эта история о маленькой девочке, которая выросла и нашла свой потерянный свет.

Её путь был тернистым и долгим.

Но она смогла выйти из своей собственной внутренней тьмы и вернуть свое истинное сияние.

Эта малышка – уже взрослая я. И в свои 36 лет я поняла, что в моей жизни повторяется один и тот же сценарий. После этого осознания, полная решимости, я взяла ответственность за свою жизнь в свои руки и начала работу над собой.

Когда кажется, что жизнь не имеет никакого смысла.

Когда серые дни беспробудны.

Когда постоянно жуёшь мысленную жвачку и находишься в тревоге.

Когда так отчаянно хочешь выйти из этого состояния, но не знаешь, как.

И даже не веришь, что это возможно, но всё же желаешь этого всем сердцем.

Мой выстраданный путь, вдохновленный идеями, книгами и верой, что всё можно изменить.

Дорогой читатель, если ты читаешь эти строки, то возможно ты, как и я когда то, находишься в начале своего пути. Пути к жизни в гармонии с самим собой и своей жизнью.

Моей невозвратной точкой стало тот день, когда я окончательно и бесповоротно приняла мысль: Я и только я в силах изменить свою жизнь!

Не существует никакой волшебной таблетки. Никто не придет и не сделает мою жизнь счастливой, кроме меня.

Я сказала себе: я так больше жить не хочу! Все должно измениться!

Это и стало той точкой невозврата.

В этой книге я, возможно, буду писать многими известными вам фразами, но каждая фраза пропущена через мой ум, сердце и душу. И каждая фраза вышла с моей личной болью на свет.

Я опишу вам процессы, попытаюсь передать свои чувства словами. И, если эта книга поможет хоть одному человеку вернуть свой собственный свет, то моя миссия выполнена.

Глава 0. Рождение

Тихим морозным утром, вскоре после Рождества Христова, я появилась на свет. Меня назвали Александрой — что значит «защитница».

Я стала четвёртым, самым младшим ребёнком в семье. Прелестный ребёнок с милыми пухлыми щёчками и медно-рыжими волосами. Позже меня будут дразнить за этот цвет, шептать, что я «от соседа» — слишком уж я не походила ни на кого из родных. Только в старшем возрасте я сама разглядела сходство с братом: ту же форму глаз, тот же болотно-зеленый оттенок.

Ещё в детстве я несколько раз слышала от сестры и других родственников историю, как меня, ещё младенцем, чуть не уронили с кровати. Моя старшая сестра. Мама зашла в комнату вовремя. Несчастливого случая не случилось.

Так началась моя жизнь.

Тихое утро, морозное солнце, пухлые щёки и рыжие кудри — и предчувствие, что этой девочке предстоит долгий, трудный путь, чтобы однажды стать... собой.

Часть I. Тьма

Глава 1. Падение в темноту.

Первая фундаментальная рана

Каждый ребенок приходит в мир невинной, открытой душой. Он еще не знает карты добра и зла — ее чертят взрослые, своим присутствием или отсутствием, любовью или предательством.

Моё детство закончилось в комнате с шахматной доской. С моим Дедушкой – не родным по крови, так я называла второго мужа бабушки. Очередной вечер, когда родители оставили меня ночевать у них. Я была совсем маленькой, еще ходила в садик.

В тот вечер тьма вошла в мой мир, разделив его на «до» и «после».

Взрослый, чьи руки должны были быть опорой, стал тем, кто нанес первую и самую глубокую рану. Тот, кто должен был оберегать, научил страху. Тот, кто должен был показывать границы, — грубо их стер.

Воспоминания тех лет размыты, будто сквозь запотевшее стекло. Помню новогоднюю елку, фотосессию с сестрой. И своё чужое лицо, неспособное сложиться в улыбку. *«Я не умею улыбаться»*, — сказала я тогда.

Так рождаются маленькие «буки».

Мое тело научилось молчать раньше, чем оно узнало, что у него есть голос. Годы спустя, когда мужские руки касались меня, они включали не желание, а древнюю программу оцепенения. Я замирала, как кролик перед удавом, предавая саму себя снова и снова. В последствии алкоголь стал единственным ключом, который хоть на время отпирал клетку, где я сама себя заперла.

Я думала, что проблема во мне, в моей «неправильной» женственности. А это оказалось просто эхо. Эхо того первого детского предательства, которое научило меня: твоё тело – не твоя крепость, где тебя больно лишают права говорить «нет» и не спрашивают «да».

В скором времени тех дедушки и бабушки не стало. После их смерти жизнь внешне обрела нормальность, даже сходство со счастливым советским детством: самодельный каток за домом, коньки, надетые прямо в подъезде, валяние со снежной горки на картонках. Смешные шубки, в которых детки были похожи на медвежат, и ремень с тяжелой бляхой — звездой.

Но даже в той реальности были островки чистого, безоглядного детства. Ярче всего всплывает одно лето, прямо перед школой. Мы, дворовая ватага, жили тогда на полную: бегали на яблочное поле у самого кладбища, знали там одну особую яблоню — самую сладкую, и таскали оттуда добычу мешками. Лазали по крышам гаражей, пробовали на зуб горячий гудрон, купались в речке. Городской парк был нашим задним двором. Помню, как мы резвились у колонки с водой, и моё ситцевое платье промокло насквозь — я боялась, что мама отругает, но внутри всё пело от восторга.

Казалось, всё лето было одной большой игрой. В прятки и казаки-разбойники — всем двором. В ножички и в резиночку — до темноты. А еще была игра «кис-кис, мяу» — на поцелуи. Именно тогда случился мой первый поцелуй, славный и неловкий. С мальчишкой из соседнего двора. Весь тот день мы были как пара, а вечером я зашла к нему домой. Мы о чем-то болтали, и вдруг живот предательски и мучительно скрутило. Я бросилась домой, но не успела... Этот позорный, детский конфуз тогда казался вселенской катастрофой. (Ха-ха-ха).

А на следующий день этот мальчик делал вид, что не знает меня. Будто того летнего дня и не было вовсе.

Мне бы смеяться и забыть. Но это было первое звено в цепи. Потому что всем мальчишкам во дворе нравилась моя сестра — живая, румяная, улыбчивая. А меня, тощую, с вечными синяками под глазами, дразнили «скелетом» и «покойником». **Меня не выбирали.** Это было негласным правилом, которое я, еще не осознавая, впитывала в себя вместе с пылью нашего двора.

Но внутри уже что-то сломалось. Тело начало говорить болезнями: аллергия на котов, затем на рыбу, потом астма, бесконечные ангины. Моя медицинская карта росла толщиной с том, в то время как сестра оставалась здорова, счастлива и улыбчива.

В школе я стала тихой, способной девочкой, отличницей.

Помню одинаковых кукол Барби-гимнасток с мамой и сестрой — жест доброты в мире, который уже дал трещину. Казалось, жизнь налаживается. Пока не заболела мама.

А папа... папа начал пить. Он был художником, рисовал плакаты и афиши, водил меня в мастерские к другим художникам в Десятинном монастыре за нашим домом. Брал на дачу, где мы варили картошку в мундирах. И ели с маслом и свежим укропом с грядки.

Но мир менялся, работа уходила, а с ней — и он. Спивался.

По пьяни переписал бабушкину квартиру за бутылку — и мы навсегда остались в пятикомнатной коммуналке.

Потом у нас было две комнаты. Потом — одна, на всех: мама, я, сестра, братья. Папу отселили. Братья, старше на десять лет, растворились в лихих 90-х, в героиновом тумане. Мама сжимала сердце в кулак, переживала инсульт за инсультом.

Мое детство официально закончилось в тот день, когда мне, десятилетней, пришлось встать у плиты и варить суп. Мама — в больнице, отец — в запое, братья — в своих темных делах. Я повзрослела за один миг.

Наступили голодные и холодные дни. Я донашивала вещи сестры. Бывало, едой на весь день был стакан воды с ложкой сахара или буханка хлеба, поделённая на всех. Мы с сестрой старались быть сильными, добрыми, учились на одних пятёрки — чтобы стать маминой радостью, её тихой победой. Я никогда не видела, чтобы она плакала. Разве что пару раз, когда мы ходили занимать у одной женщины, маминой подруги, деньги на еду. В гостях всегда была возможность для меня что-то скушать.

К двенадцати годам в нашей коммуналке развернулся ад. Братья, вернувшись из армии, устроили в третьей комнате, которую нам еще выделило государство со временем, наркопритон. На кухне стоял едкий запах ацетона от варки «ширки». Пьяные крики отца, драки, ругань.

Однажды «друг» брата, ища с ним разборки, вломился к нам через балкон второго этажа, разбив стекло. Мама, как львица, встала между ним и нами — тихая, бесстрашная, непробиваемая. Её спокойствие было сильнее его безумия.

Бывало страшно. Но мы держались.

Моя сестра была старше меня на два года, и в детстве я вечно таскалась за ней, как преданный, любопытный хвостик. Она была моим проводником в мир дворовых тайн и, по умолчанию, — моей ответственной нянькой. Однажды мы остались дома вдвоём и на большой коммунальной кухне, среди прочей утвари, нашли пачку сигарет. Сестра, с видом первооткрывателя, предложила: «Давай попробуем?». И вот именно в тот момент, когда в наших руках уже дымилась первая в жизни «самокрутка», на кухню вошла мама. Гроза была, конечно, словесной — я не припомню, чтобы нас когда-либо били, — но запомнилась навсегда.

В моей детской картине мира сестра была той самой хулиганкой-заводилой, которая втягивала меня во всевозможные шалости. Наверное, так и должно быть в семьях, где есть старшие и младшие, — этот вечный баланс между обожанием, подражанием и лёгким страхом попасть под горячую руку.

Но время шло. Её дворовая компания сменилась, интересы перешли на другой уровень. И в один момент я заметила, что она стала уходить гулять **уже без меня**. Дверь в её отдельный, более взрослый мир, в который раньше была приоткрыта для меня, мягко, но недвусмысленно прикрылась. Моя роль «хвостика» закончилась. Она шагнула вперед, а я осталась на пороге, всё ещё глядя ей вслед, но уже понимая, что теперь мне предстоит искать свои собственные тропинки — и свои собственные ошибки.

В тринадцать я пошла подрабатывать. В четырнадцать, вслед за сестрой, открыла для себя дискотеки — побег в громкую, яркую иллюзию. Копила на билет, экономя на школьных булочках. Начала курить втихаря, выпивать перед танцполом. Парадоксально, но астма отступила — будто тело нашло новый, более изощренный способ саморазрушения.

Алкоголь казался волшебным эликсиром: он растворял тихоню, дарил смелость, позволял пригласить понравившегося парня на медленный танец. Это была ложная свобода, но я так жаждала забытья.

В старших классах, в погоне за мнимым статусом, я предала свою верную подругу, влившись в «популярную» компанию. Учеба забросилась, но школа, жалея, вытянула на серебряную медаль.

А жизнь жестоко наказала меня за это предательство: новые «подруги», здоровенные, быдловатые девки, заманили меня и избили, бросив обвинение, которого я не понимала. Так тот, кому я доверилась, предал меня.

Могла ли та маленькая девочка знать что-нибудь о личных границах, о самоуважении? Её жизнь была сплошной зоной отчуждения, где боль и потеря — единственная норма. Я не знала другой реальности.

Университет принёс новую попытку. Новые друзья, первые отношения. Они закончились так же внезапно, как и начались: среди толпы на Дне города я увидела его с другой. И снова — ледяное дуновение предательства.

Растить душу в таком хаосе — всё равно что пытаться вырастить цветок в подвале. Ты видишь, как все вокруг пьют, кричат, ломаются. Мама не пила, но её сила уходила на то, чтобы просто выживать. И ты, тихий ребёнок, начинаешь копировать единственные известные модели: маску бравады, уход в шум, в химию веселья. Ты не выбираешь этот путь. Ты на него **сползаешь**.

Новая подруга открыла мне мир лёгких наркотиков. Дискотеки до утра, кайф, растворяющий реальность. Мама, вся в своих болезнях и заботах, словно не замечала. Даже узнав, что я курю, лишь вздохнула: «*Ты взрослая*». Она и сама курила, зажимая свою боль между пальцев.

Отец окончательно стал тенью. Братья катились в пропасть. Младший однажды подарил мне первый мобильный, а потом, в ломке, украл его же — на дозу. Помню, как старший в ярости, не получив денег, опрокинул холодильник и швырнул в меня деревянные счёты. Они пролетели над головой, оставив в воздухе свист насилия.

Это и было начало моего блуждания в темноте. Побег от реальности, от себя, всеми доступными «лёгкими» способами. Университетские тусовки, запрещённые вещества, танцы до изнеможения — всё, чтобы не чувствовать, не помнить, не быть той девочкой из коммуналки.

Так прошло несколько лет, пока жизнь, исчерпав уроки падения, не дала мне шанс. Я встретила его — доброго, светлого парня из хорошей семьи. Это была первая попытка жизни протянуть мне руку, а не кулак.

Глава 2. Затишье. Исходы и возвращение во тьму

Пять лет этих отношений стали для меня оазисом. Они были наполнены спокойствием, добротой, простым счастьем: рыбалка летом, палаточные вылазки с его семьей, долгие прогулки с двумя большими собаками породы немецкий дратхаар. Именно они подарили мне любовь к этим преданным существам — до этого мир животных был для меня ограничен аллергией на кошек, ёжиком, принесенным отцом, и тритоном в скорлупе грецкого ореха.

Жизнь обрела ровный, безопасный ритм. Учёба, работа, тихая пристань.

Пока однажды не наступила беременность. Первой и единственной реакцией был леденящий ужас. *«Только не это»*. Призрак нищеты из детства встал за плечом: я должна доучиться, встать на ноги, построить крепкий берег, прежде чем думать о другой жизни. Я сказала своему парню о решении сделать аборт. Он поддержал. Мы не рассуждали. Не думали. Я приняла таблетку, а утро встретило меня спазмами и тошнотой. Маленький сгусток жизни вышел, как обычные месячные, и через несколько часов я пошла на работу. Что я чувствовала? Казалось — облегчение. Я запретила себе чувствовать что-либо иное.

Сестра, окончив университет, уехала в другой город в поисках лучшей жизни. А я переехала к парню, в его семью. Внешне всё складывалось: работа, учеба, любовь. Я перестала употреблять. Мир казался надёжным.

Но в нашей старой коммуналке жизнь продолжала распадаться. Мама жила одна в комнате, ухаживая за спивающимся старшим братом и за отцом, который окончательно превратился в беспробудного пьяницу, бродягу с помойки. Я видела, как брат, в приступе «белочки», вытаскивал невидимые нитки из горла и видел в окне жирафа. Это было не забавно. Это было страшно.

Младший брат уже отсидел за наркотики, а его отчаявшаяся девушка безуспешно пыталась его вытащить. Помню, как он, в ломке, сидел на подоконнике раскрытого окна второго этажа, угрожая прыгнуть, а мы все, затаив дыхание, уговаривали его не делать этого.

Люди на героине не живут долго. Их тела сгорают стремительно.

Всё рухнуло за один год. Мне было двадцать четыре.

Сначала у младшего брата отказала печень. Он пожелтел и сохся на глазах.

В последний день, когда я пришла в гости, он лежал на кровати, и в его глазах уже не было сознания — только тусклый, стеклянный взгляд. Через несколько дней его не стало. Весной.

Светлой памяти моего брата. Он был добряком, любил карамельки, возил меня маленькую на санках из садика и подарил мой первый телефон. Даже ту историю, как он позже украл его на дозу, я теперь вспоминаю с горькой улыбкой.

Затем пришел черед отца. Алкогольная эпилепсия, приступы. По иронии судьбы, после одного из них у него отнялся язык — будто высшие силы наказали его за всю ту гнусность, что

лилась из его пьяного рта. Он перестал пить, потому что не мог, и в последний год жизни слег. Комната смердела затхлостью, сигаретами и отчаянием. Однажды я зашла к нему. Он не мог говорить, но его глаза, полные стыда и мольбы, говорили за него.

Светлой памяти отцу. Он жил и любил, как мог. В нашем доме до моего рождения бывали известные люди. А я навсегда запомню его пьяные, искренние слова: «Доченька, я же так вас люблю!».

Как после этого у ребенка должно сложиться понимание о любви?

Контрастом была семья моей подруги-соседки: трезвый, работающий отец, хлебосольная мама, пахнущая пирогами и благовониями. Их дом был для меня окошком в другую, благополучную реальность.

Брат ушёл весной. Отец — летом, сделав маме на день рождения такой чудовищный «подарок». И мама наконец вздохнула свободно.

Она сделала ремонт в комнате отца и переехала. Мы даже поехали в Карелию, к родне, — в нашу последнюю совместную поездку.

Казалось, жизнь даёт ей шанс.

У моего парня было увлечение травой, и это меня не беспокоило. Мы доверяли друг другу. А я, изредка выбираясь с подругами на дискотеки, все еще искала в алкоголе легкое забытие.

А потом наступил самый тяжелый день в моей жизни. 2 марта 2014 года. Вечерний звонок от брата: *«Мамы больше нет. Уснула и не проснулась».*

Шок был абсолютным. Я видела её буквально вчера. Сестра приезжала, мы гуляли втроём. А на следующий день у меня было похмелье, и я, оставаясь с парнем, отменила визит, пообещав прийти на неделе, как обычно, с конфетами. Я не пришла.

Светлой памяти моей мамы, чье мужество и доброта навсегда останутся во мне. Она была невероятно сильна духом, таща на себе всю нашу семью, любя даже тех, кого не могла спасти. Её жизнь была полной, трудной и самоотверженной жертвой.

Она лежала на диване, будто спала. Тромб. Быстро и безболезненно. Похороны, шок, пустота. Через несколько дней я вышла на работу. Мне было двадцать пять.

Внутри воцарились тишина и лёд. Я пыталась говорить с парнем, но он был в своем тумане, и это рождало во мне жуткое чувство одиночества. Отчаяние и жажда хоть какого-то чувства привели к предательству: мимолетная симпатия к незнакомцу на прогулке с собаками переросла в связь.

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.