

Я устала:

история о том, как перестать
сравнивать себя с другими



Ангелина Попова

Я устала. История о том, как перестать сравнивать себя с другими

<https://litres.ru/74626142>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты устала. Не от работы и не от людей. Ты устала от чувства, что тебя всегда мало.

С детства тебя сравнивали. С одноклассниками, у которых были пятёрки. С детьми маминых подруг, которые уже чего-то добились. С «нормальными» детьми — а ты, выходит, была ненормальной. Тебе говорили: «Будь как все». И ты старалась. Так старалась, что забыла, чего хочешь сама.

Чужой успех — как иголка под ноготь. Мамин звонок — как напоминание: опять не дотянула. Ты бежишь. Куда — не знаешь. Просто бежишь, потому что если остановиться, придётся признать: ты давно живёшь не свою жизнь.

И однажды ты просто садишься. На пол. На кухне. В темноте. И больше не можешь.

Эта книга — про тебя. О том, как перестать оглядываться на других. О боли, которую матери передают дочерям, сами того не замечая. И о первом шаге — к себе настоящей.

Ты стала такой не по своей воле. Но дальше — твой выбор. И ты можешь всё изменить.

Содержание

Глава 1. Снова не так	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ангелина Попова

Я устала. История о том, как перестать сравнивать себя с другими

Глава 1. Снова не так

Ты сидишь на дне рождения у подруги и улыбаешься. Не потому что весело — потому что так надо.

Вокруг люди, торт, разговоры. Кто-то рассказывает про новую работу. Кто-то про отпуск. Кто-то про ремонт. Ты киваешь. Смеёшься в нужных местах. Держишь бокал. Всё как у людей.

Стол накрыт красиво. Свечи, салфетки, вино. Подруга — Настя — носится между кухней и комнатой. У неё румянец и счастливые глаза. У неё всё хорошо. Ты рада за неё. Правда рада. Но где-то на дне всё равно скребёт: почему у неё получается, а у тебя нет?

Ты гонишь эту мысль. Улыбаешься шире. Делашь глоток. — А ты чем сейчас занимаешься? — спрашивает женщина напротив. Кажется, тётя Насти. Или её крёстная. Ты не помнишь.

— Работаю, — отвечаешь коротко.

— И где?

Ты называешь компанию. Она кивает с вежливым лицом, но по глазам видно: не знает такую. Или знает, но ей неинтересно.

— А, ну хорошо, — говорит она и поворачивается к соседке. — А вот мой сын...

И ты снова становишься невидимой. Как в детстве, когда взрослые говорили о своих детях, а ты стояла рядом и ждала, когда наконец заметят. Не замечали. У них были другие дети — успешные, удобные, правильные.

Ты достаёшь телефон. Просто проверить время. Плевать, что невежливо.

И видишь её. Одноклассницу. Ту самую, с которой тебя сравнивали всю школу. На фото — букет, улыбка до ушей и подпись: «Новая должность. Мечты сбываются».

Ты смотришь на это секунды три. Потом блокируешь экран. Кладёшь телефон в карман. И снова улыбаешься.

Но внутри что-то сжимается. Знакомо. Как старая рана, которая так и не зажила. Ты думаешь: «Ну вот опять». Опять кто-то добился больше. Опять ты стоишь на месте. Опять надо догонять.

Телефон снова вибрирует. Мама.

Ты выходишь в коридор. Отвечаешь.

— Да, мам.

— Ты где? — голос бодрый, будто она не звонит в десятый

раз за неделю. — Я тут с Олей разговаривала. У неё сын, между прочим, уже квартиру купил. В двадцать пять. А ты как?

Ты молчишь.

— Ты меня слышишь?

— Слышу.

— Ну и? Как у тебя дела? Всё ещё на этой своей работе?

«На этой своей работе». Три слова. А внутри — как будто тебя снова поставили в угол. Маленькую. Беспомощную.

— Да, мам. Всё хорошо.

— Хорошо у неё, — вздыхает мама. — Сидишь там целыми днями, а толку? Вот Лена вон замуж вышла. Ты помнишь Лену? Дочка тёти Наташи. Платье красивое было, я фотографии видела. А ты когда? Тебе уже сколько? Двадцать пять? Двадцать шесть?

— Мам, я не хочу об этом.

— Не хочет она. А кто за тебя будет? Я? Я уже старая. Мне бы внуков понянчить, а не вот это всё.

Ты закрываешь глаза. Прислоняешься к стене. В коридоре темно и тихо. Только из зала доносится смех.

— Мам, я перезвоню. Тут гости.

— А, ну да, конечно. Веселись. Тебе лишь бы повеселиться. Работать же не надо. Больничный, небось, опять возьмёшь при первой возможности.

— Мам, я не брала больничный.

— Ага, не брала. Я помню. То голова у неё болит, то ещё

что-то. Такими темпами ты никогда нормально работать не будешь. Вон у Оли сын — с восьми утра на ногах, и ничего, не жалуется.

Ты молчишь. Потому что бесполезно. Ты уже тысячу раз пыталась объяснить: работа — это не «сидение», это усталость. Больничный — не лень, это здоровье. Но мама слышит только то, что хочет.

— Ладно, — говорит она.

— Мам, я перезвоню.

— Перезвонит она. Ну-ну.

Ты нажимаешь «отбой». Стоишь. Смотришь в стену. И чувствуешь, как из тебя по капле уходит что-то важное. Не силы — они давно на исходе. Что-то другое. То, что когда-то позволяло верить: ты живёшь свою жизнь. А не чужую.

Ты вспоминаешь, как в детстве мечтала стать кем-то. Ты хотела рисовать. Или писать. Или просто быть. Но тебе говорили: «Это несерьёзно». «Займись чем-то нормальным». «Будь как все». И ты послушалась. Потому что хотела, чтобы хвалили. Чтобы наконец сказали: «Молодец».

Не сказали. Ни разу.

Ты возвращаешься в зал. Садись на своё место. Настя что-то рассказывает, все смеются. Ты тоже смеёшься. В нужный момент. Как надо.

Но где-то внутри ты уже не здесь. Ты в том коридоре. С телефоном в руке. С маминым голосом в голове.

И думаешь: «Я устала».

Не от работы. Не от людей. От этого. От чувства, что сколько ни беги — всё равно не догонишь. Потому что бежишь не туда. И не за тем. И никто не скажет: «Ты молодец. Просто потому что ты есть».

Ты смотришь на гостей. На Настю. На свечи. На торт. На людей, которые вроде бы живут. Просто живут. Без вечного «а вот». Без «а ты когда?». Без «тебе лишь бы повеселиться».

Ты отпиваешь вина. Оно кажется кислым.

Вечер тянется. Ты киваешь, улыбаешься, отвечаешь на вопросы. «Как дела?» — «Хорошо». «А ты?» — «Тоже хорошо». Все хорошо. Все как у людей.

Когда все начинают собираться, ты помогаешь Насте убрать посуду. На кухне она вдруг смотрит на тебя внимательно.

— Ты какая-то не такая сегодня. Всё нормально?

Ты хочешь сказать «да». Привычно, автоматически. Но вместо этого почему-то говоришь:

— Устала.

— От чего?

Ты молчишь. Потому что не знаешь, как объяснить. Что устала не от работы и не от людей. Что устала от чувства, что ты всегда недостаточно. Что устала бежать за чужими успехами. Что устала жить не свою жизнь.

— Просто устала, — повторяешь ты.

Настя кивает. Не переспрашивает. Просто говорит:

— Тогда отдохни. Правда. Не надо всё тащить на себе.

Ты киваешь. Но знаешь: дело не в отдыхе. Отдых не поможет. Потому что проблема не в усталости тела. Проблема в том, что ты давно не знаешь, чего хочешь. И хочешь ли вообще чего-то своего.

Ты выходишь на улицу. Ночь. Холодно. Ты идёшь к метро и думаешь: «Так больше нельзя».

Но что делать — не знаешь.

Пока не знаешь.

Ты приходишь домой. Снимаешь пальто. Садись на пол в коридоре. Прямо в обуви. И сидишь.

Темно. Тихо. Только холодильник на кухне гудит.

Ты закрываешь глаза. На секунду. На две. Потом открываешь.

И впервые за долгое время задаёшь себе вопрос: «А чего хочу я?»

Ответа нет. Но сам вопрос — уже что-то.

С этого, наверное, и начинается путь.

Конец первой главы.

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.