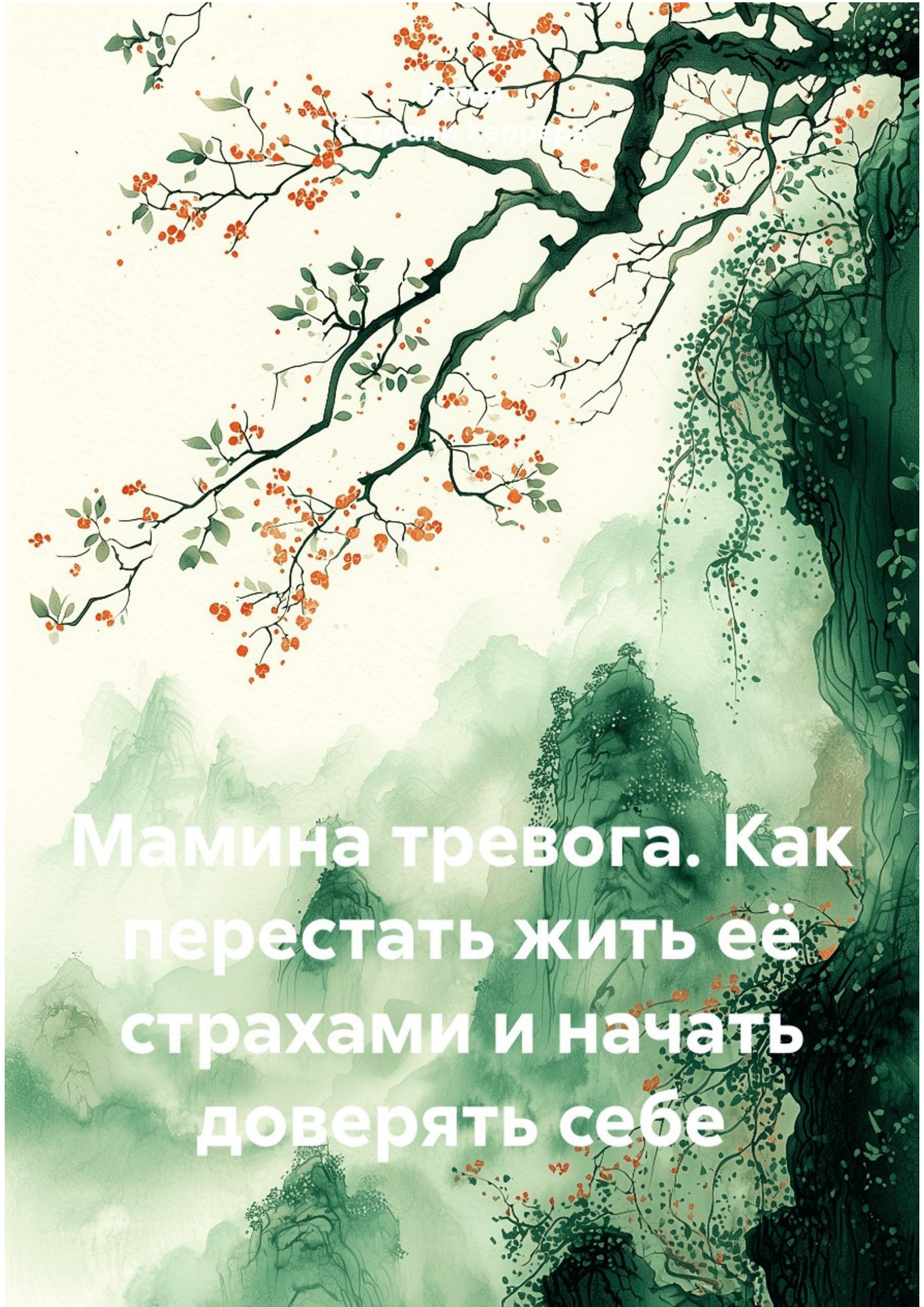




Мамина тревога. Как
перестать жить её
страхами и начать
доверять себе

Юлия Стэфани Херрера

**Мамина тревога. Как
перестать жить её страхами
и начать доверять себе**

«Автор»

2026

Херрера Ю.

Мамина тревога. Как перестать жить её страхами и начать доверять себе / Ю. Херрера — «Автор», 2026

«Позвони, когда доедешь». «Не ходи туда одна». «А вдруг что-нибудь случится?» Мама волнуется, потому что любит. Ты это понимаешь. Но почему после каждого разговора с ней становится страшнее жить? Её тревога сопровождает тебя во взрослых решениях: переехать, сменить работу, начать отношения, отправиться в путешествие. Даже когда всё хорошо, внутри звучит предупреждение: будь осторожнее. «Мамина тревога» — психологическая книга о гиперопеке, родительских страхах, сепарации и самостоятельности взрослой дочери. Эта книга не обвиняет матерей в чрезмерной заботе. Она помогает понять, откуда берётся тревога, как она передаётся внутри семьи и что можно сделать, чтобы страх перестал управлять решениями. Здесь нет призыва отдалиться от родителей. Есть желание научить сохранять близость, уважать мамину заботу и одновременно доверять собственной способности справляться с жизнью. Как научиться не бояться собственного будущего, если мама всю жизнь боялась за тебя?

© Херрера Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Тревожная любовь	7
Почему привычные ответы могут не помогать	9
Разбор автора: «Тревога как способ любить»	13
Твоя пауза	14
Глава 2. Откуда у мамы страх	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Мамина тревога. Как перестать жить её страхами и начать доверять себе

Серия «Дочки-матери». Книга четвёртая

Предисловие

Я люблю свою маму. Я знаю, что за многими её предупреждениями и переживаниями стоит желание уберечь меня от боли. Но иногда даже самая искренняя забота незаметно превращается в страх, который мы начинаем носить внутри себя. Мы боимся ошибаться, рисковать, принимать решения и расстраивать тех, кто нас любит. Я написала эту книгу с уважением к материнской тревоге, но и с верой в право дочери на самостоятельность. Потому что любовь должна давать чувство опоры, а не лишать смелости жить.

Глава 1. Тревожная любовь

Телефон засветился в семь утра, и Ася, ещё не открыв глаза, уже знала, кто это. Так бывает с людьми, которые звонят годами в одно и то же время: организм запоминает не имя в контактах, а сам факт, что в семь утра мир потребует ответа. Она открыла глаза и полежала секунду, глядя в потолок, потом взяла трубку и сказала как можно бодрее:

— Аллю, мам.

— Какой сон?

— Не помню. Плохой. — Пауза. — Ты в порядке?

— В порядке, мам.

— Точно?

— Точно.

— Ну ладно. — И потом, уже собираясь положить трубку: — Ты просто знаешь, я если не услышу твой голос, я весь день как на иголках.

Ася сказала «я поняла», положила телефон и ещё минуту лежала неподвижно, хотя вставать было надо: в десять у неё была встреча с поставщиком, который второй раз сдвигал сроки, и она вчера до полуночи готовила цифры. В груди стояло знакомое ощущение — не боль, не страх, а теснота, будто кто-то аккуратно стянул ребра ремнём и забыл отпустить.

Дальше день пошёл как обычно. В девять сорок она ещё раз проверила расчёты, в десять подключилась к видеозвонку, и поставщик, мужчина с усталым лицом и привычкой говорить «ну вы же понимаете», опять начал объяснять, почему партия приходит позже. Ася слушала и слышала себя как со стороны: голос ровный, фразы короткие, «давайте зафиксируем», «значит, двадцать восьмого», «нет, это поздно». Она умела так. Её за это ценили. Но где-то на середине разговора, когда надо было сказать «тогда мы расторгаем», она почувствовала, как внутри поднимается то же самое, что утром: теснота и желание смягчить.

Она сказала «подождём ещё неделю».

Повесила трубку, посмотрела в окно на мокрый двор и подумала: почему. Почему она, взрослая женщина, которая отвечает за сроки и поставки, каждый раз даёт этому человеку ещё неделю, хотя знает, что он не успеет. Ответа не было. Было только смутное чувство, что если она скажет жёстко, случится что-то непоправимое, хотя ничего непоправимого случиться не могло: это был обычный договор, обычный поставщик, обычная работа.

* * *

Тоня в это же утро переживала другое, и об этом она рассказала Асе вечером по телефону, сидя в ванной, потому что в квартире было негде говорить спокойно.

— Она мне позвонила в семь, — сказала Тоня. — Я детей собираю, у меня Дашка не ест кашу, я ей говорю «ну три ложки», а мама в трубке: «ты почему так долго не отвечаешь».

— И что ты?

— Сказала «я занята, мам». — Тоня вздохнула. — И знаешь, что она ответила? «Я понимаю, что ты занята. Я просто хотела убедиться, что вы живы».

Ася молчала. «Убедиться, что вы живы» — это была фраза из их общего детства, только раньше она звучала иначе, короче, без этого слова «живы», которое теперь, когда маме стало пятьдесят девять, обрело вес.

— И что ты почувствовала? — спросила Ася.

— Что я плохая дочь, — сказала Тоня. — Хотя я встала в шесть, я собрала двоих, я ничего не забыла, у меня всё под контролем. Но вот она это сказала, и я стою с тарелкой каши и думаю: господи, я же не позвонила.

Вот это и есть первое, что нужно увидеть в маминой тревоге, если хочешь с ней что-то сделать: она не приходит как тревога. Она приходит как любовь, и потому отказ иногда застав-

ляет чувствовать себя чудовищем. Тебе могут не говорить «живи осторожнее». Тебе говорят «я не сплю, пока ты не дома». Могут не говорить прямо: «Ты обязана отчитываться». Тебе говорят «просто скажи, что доехала». И в этом «просто» — вся конструкция: просьба маленькая, отказ выглядит жестоко, а на другом конце просьбы лежит целая жизнь, в которой ты отвечаешь за чужой покой.

* * *

Почему привычные ответы могут не помогать

Первое, что пробует многие дочери, — объяснить. «Мам, я взрослая». «Мам, я доехала, я же написала». «Мам, ничего не случится, это просто работа». Объяснение кажется единственным разумным ходом: если человек боится из-за отсутствия информации, дай ему информацию, и страх закроется. Ты даёшь информацию. Ты даёшь её снова. Ты присылаешь фотографию из такси, потом геолокацию, потом фото подъезда. И через какое-то время обнаруживаешь, что объём информации вырос, а тревоги стало больше, потому что теперь у неё появилось больше поводов для проверки.

Второе, что пробуют, — раздражаться. Это честнее, но результат тот же. Ты отвечаешь резко, мама обижается, потом ты извиняешься, потом она говорит «я больше не буду тебе звонить», и ты неделю живёшь в ощущении, что сделала что-то необратимое. Через неделю звонки возвращаются, только теперь они начинаются с осторожного «я тебя не отвлекаю?», и это «не отвлекаю» весит больше, чем прежние десять звонков.

Третье, и самое распространённое, — приспособиться. Ты начинаешь отвечать сразу. Ты держишь телефон на видном месте. Ты пишешь «доехала» вместо того, чтобы просто доехать. Ты заранее сообщаем, куда идёшь, с кем и во сколько вернёшься, чтобы не было вопросов. И постепенно твоё расписание становится продолжением её тревоги: не потому, что она требует, а потому, что ты научилась предупреждать требования.

Эти способы могут не давать устойчивого облегчения по одной причине: они меняют отдельный ответ, но сохраняют привычный круг проверок. Факты и ясное расписание полезны, когда действительно не хватает информации. Однако при постоянном поиске заверений новый ответ иногда помогает лишь ненадолго: после дороги поводом становится здоровье, затем — пропущенный звонок. В такой ситуации стоит смотреть на сам повтор, а не бесконечно добавлять доказательства безопасности.

* * *

Механика здесь простая, и её стоит понять до того, как мы начнём что-то делать.

Тревога связана с ожиданием опасности и может сопровождаться попытками вернуть ощущение контроля. В этой книге нас интересует конкретный способ справляться с ней: проверять, представлять худшее, предупреждать, звонить. Работа тяжёлая и изматывающая, но она иногда даёт короткое облегчение. Пока я проверяю, я будто действую против беды. И если ничего плохого не случилось, появляется соблазн объяснить это проверкой, хотя такой связи может и не быть.

Психологи описывают это как попытку управлять неопределённостью через ритуал. Ритуал не убирает неопределённость, он делает её выносимой на короткое время. Человек, который десять раз за день звонит дочери, получает десять коротких облегчений и одну длинную усталость. Ему может быть трудно остановиться: краткое облегчение подкрепляет привычку: сработало же. Значит, в следующий раз тоже сработает.

Для дочери это выглядит иначе, но работает по той же схеме. Ты отвечаешь — и получаешь облегчение. Может быть, тебе тоже становится легче: ты чувствуешь, что напряжение спало, и запоминаешь, что именно ответ снял его. Так у тебя тоже появляется ритуал, только чужой по происхождению. Ты звонишь первой, чтобы не звонили тебе. Ты предупреждаешь, чтобы не спрашивали. Ты живёшь на опережение, и постепенно опережение становится твоим способом быть в отношениях.

Так мамина тревога может встраиваться в твой день и теснить собственные планы. Давление не всегда выглядит как прямой приказ: ты заранее меняешь поведение, чтобы избежать чужого испуга или обиды. Иногда это воспринимается как добровольная ответственность, ино-

гда — как явное принуждение. Важно заметить, есть ли у тебя возможность отказаться и что происходит, когда ты ею пользуешься.

* * *

Начать можно с наблюдения, если это тебе сейчас по силам. Возможно, ты уже хорошо знаешь, что в общении тяжело, а возможно, за словами «она всё время звонит» пока нет ясной картины: сколько раз, в какое время, с какими словами и что происходит с тобой после. Несколько записей помогут опереться на конкретные случаи. При этом тебе не нужно собирать доказательства усталости, чтобы иметь право на отдых и личное время.

Приём называется «Дневник звонков», и он устроен скучно, как всё, что потом работает.

Попробуй три дня записывать контакты с мамой по четырём пунктам. Первый: время и повод, с чего началось. Второй: её фраза, после которой у тебя что-то сжалось; если помнишь неточно, так и отметь. Третий: что ты ответила. Четвёртый: что было с телом и с днём после — сколько времени понадобилось, чтобы вернуться к своему делу. Это небольшой опыт наблюдения, а не обязанность фиксировать каждый разговор без единого пропуска.

За три дня может получиться две записи или десять: число зависит от вашего обычного общения. Записывай сразу или в тот же вечер, коротко, без литературы. Не «мама опять была недовольна», а «19:40, позвонила спросить, поела ли я, сказала: „ты одна сидишь, я не знаю, как ты там“». Старайся различать услышанные слова и своё толкование. Позже ты согласишься и на чувства, и на повторы; если их пока не видно, это тоже результат, а не повод придумывать закономерность.

* * *

Ася начала вести такой дневник в пятницу, и к субботе у неё было семь записей.

В пятницу, в 7:05: «Мне сон плохой приснился, ты в порядке?» — ответила «в порядке». В 13:20: «Ты обедала? Не забудь поесть». В 19:50: «Ты дома? А что так тихо?» В субботу, в 9:10: «Ты куда-то собираешься? Я по голосу слышу, что ты куда-то собираешься». И ещё три, короткие, ни о чём: про колено, про соседку, про то, что в магазине подорожала рыба.

Ася прочитала список и почувствовала, как у неё холодеет затылок. Не от самого числа: семь звонков за два дня могут быть привычным и приятным общением, если обе этого хотят. Её задело другое: почти после каждого контакта она отмечала напряжение и необходимость подтвердить, что всё в порядке. Даже разговор о рыбе быстро возвращался к вопросу, поела ли она. В её записях разговор снова и снова становился проверкой.

А потом Ася посмотрела на четвёртый пункт и увидела вещь, которую раньше не замечала. После каждого звонка у неё было одно и то же: минута облегчения — и следом раздражение. Причём раздражение приходило не сразу, а через полчаса, когда она уже сидела за работой или ехала куда-то, и тогда оно было направлено не на маму, а на себя: зачем ответила так сухо, зачем вздохнула, зачем сказала «мам, ну», ведь она же просто беспокоится.

В этих записях виден один из кругов, который может поддерживать тревогу в отношениях: облегчение и вина сменяют друг друга. Ответ на время снижает напряжение, а мысль «я была недостаточно ласковой» заставляет возвращаться к разговору. Тогда даже небольшая перемена ощущается как предательство. Но это ощущение не лишает тебя выбора и не означает, что именно так устроены отношения каждой матери и дочери.

В ту же субботу, около полуночи, Ася увидела, как эта схема работает без свидетелей.

Она уже лежала в постели, дочитывала страницу и почти засыпала, когда телефон на тумбочке коротко дрогнул. Сообщение от мамы, отправленное в двадцать три сорок: «Ты дома?» Без «спишь ли», без «извини, что поздно». Просто вопрос, на который надо ответить сейчас, потому что неотвеченный он останется висеть до утра и превратится в три пропущенных подряд.

Ася написала «дома, сплю», положила телефон экраном вниз и выключила лампу. Через минуту поняла, что не спит. Через пять — что лежит на спине, хотя всю жизнь засыпает на

боку, и что плечи приподняты так, будто она всё ещё сидит за рабочим столом. Дыхание шло коротко, у самой ключицы: вдох доставал до середины груди и обрывался, будто дальше было занято.

Она попробовала спокойно выдохнуть, без усилия и задержки дыхания, и на выдохе почувствовала, как разжимается челюсть. Потом ещё раз. Потом села, потому что лежать было бессмысленно, и посмотрела на телефон. Экран был тёмный, сообщение прочитано, ответ отправлен, вставать не было никаких причин. И всё равно она сидела на краю кровати в темноте, как человек, который ждёт, что сейчас что-то произойдёт.

Для Аси разница между днём и ночью в тот раз оказалась очень заметной. Днём у неё есть работа: разговоры, встречи, дорога, чужие лица, отчёт, который надо сдать до пятницы. Тревога вплетается в этот шум и потому переносится легче, она как бы распределена по дню, как капли по стеклу. Ночью распределять не по чему. Остаётся тело, тишина и весь заряд, который копился с вечера, и он разворачивается целиком, без отвлечений.

Ночью меньше отвлечений, и некоторые люди сильнее замечают напряжение и возвращаются мыслями к разговорам дня. Днём ты могла заниматься делами, а к полуночи лежишь и перебираешь мамины слова по фразам. Но это не правило для каждой дочери и не единственное объяснение бессонницы. Если сон нарушается регулярно, не стоит сводить всё к одному разговору: причину лучше обсудить со специалистом.

И ещё одну вещь Ася заметила в ту ночь: поздний контакт затрагивал время, которое она хотела оставить для отдыха. Днём ей было легче переключиться на другое дело, а ночью она старалась уснуть и только сильнее следила за напряжением. Встать, спокойно посидеть или выпить воды ей никто не запрещал; трудно было разрешить себе прервать попытку уснуть. Она поняла, что вечерний порядок связи нужен ей в том числе для защиты сна.

Поэтому в дневнике четвёртый пункт оказался важнее первых трёх. «Что было с телом и с днём после» — единственная графа, где видна цена. Фраза живёт секунду, тело платит часы.

Шаблоны реплик. На три дня наблюдения они нужны не для мамы, а для себя: чтобы не изобретать ответы в моменте и не срываться в оправдания там, где хватило бы одной фразы.

— «Я дома, всё в порядке. Подробнее расскажу утром». Годится для позднего сообщения, когда отвечать нечего, а молчать не получается.

— «Вижу, что ты волнуешься. У меня всё нормально, просто поздно». Годится, когда в голосе на другом конце слышен испуг.

— «Сейчас не могу говорить. Позвоню в восемь». Годится для неудобного момента, если восемь — реальное время для тебя. За рулём сначала безопасно остановись; отвечать на звонок или набирать сообщение во время движения ради этой фразы не нужно.

— «Ты можешь писать мне в любое время, но отвечу я, когда смогу». Годится, когда хочется оставить канал открытым и снять с себя обязанность отвечать мгновенно.

— «Мам, я не пропала. Я устала и ложусь». Годится на самое частое, что вообще приходит ночью.

Эти фразы решают похожую задачу: дают короткую информацию и показывают предел твоей доступности. В некоторых есть признание маминого чувства, в других — время следующего контакта. Необязательно вмещать все части в каждый ответ. Главное — говорить правду и не обещать того, чего ты не сможешь выполнить завтра: предсказуемость полезнее успокаивающей фразы, за которой последует новая вина.

* * *

Что с этим делать дальше, станет понятно в следующих главах. Но одно можно сказать уже сейчас, потому что это самое важное и самое трудное.

Тревога твоей мамы — её переживание. Это не значит «пусть сама разбирается и отстаивает». Это значит, что у её страха могут быть причины, которые не сводятся к твоему поведению. Её страх за твою дорогу сам по себе не доказывает опасности дороги; страх за здоровье

не является медицинским прогнозом; страх твоего одиночества не определяет твою жизнь. Ты можешь отдельно проверить конкретный повод для беспокойства и отдельно решить, сколько участия в обсуждении тебе по силам.

И второе, не менее важное. Ты можешь поддержать маму и помочь ей успокоиться, но не можешь гарантировать ей постоянное спокойствие. Факт, разговор или визит иногда действительно помогают. Если же после каждого подтверждения почти сразу требуется следующее, наращивание отчётности может поддерживать этот круг. Тогда полезнее искать посильный порядок связи и, если тревога мешает жить, профессиональную помощь, чем считать каждый новый приступ страха доказательством, что ты недостаточно старалась.

Менять доступнее всего своё участие в этом круге. Можно обозначить время связи, перестать доказывать безопасность снова и снова, оставив место для конкретной помощи и обычного разговора. Для кого-то первым шагом станет пауза перед ответом; для кого-то — просьба не звонить ночью. При угрозах или насилии может понадобиться и дистанция: поддерживать контакт любой ценой книга не предлагает.

* * *

В субботу вечером Ася позвонила Тоне и прочитала ей свой список.

— Семь звонков, — сказала Тоня. — У меня за эти два дня было пять. Но у меня ещё сообщения, она мне пишет «ты жива?» и ждёт ответа.

— И что ты делаешь?

— Отвечаю «жива». — Тоня помолчала. — Иногда с восклицательным знаком, чтобы звучало бодро.

Они посмеялись, и в этом смехе было то, что иногда возникало между ними с детства: понимание без объяснений. А потом Тоня сказала:

— Знаешь, что мне не даёт покоя? Я не могу понять, она правда боится или она так разговаривает. Потому что когда я говорю «мам, всё хорошо», она успокаивается мгновенно. Мгновенно, понимаешь? Если бы человек правда боялся, он бы так быстро не успокаивался.

Ася ответила не сразу. Она подумала о том, что разница между настоящим страхом и привычкой говорить из страха почти не видна снаружи, и что обе версии требуют от неё одного и того же — присутствия. А потом сказала:

— Мне кажется, она и боится, и разговаривает. Одновременно. И это не отменяет ни одного, ни другого.

Вот с этого места всё и начинается. Не обязательно с решения «я больше не буду отчитываться», принятого на пике усталости, а с наблюдения: сколько, когда, какими словами, что после. Три дня записей дают первые факты о твоей жизни. Их может оказаться мало для вывода, и тогда можно вернуться к наблюдению позже. Но даже несколько строк помогают отличить отдельный тяжёлый разговор от повтора, который теснит твой день.

А чтобы понять, откуда этот страх взялся и почему он так крепко держится за тебя, можно заглянуть в мамину биографию. Не для того, чтобы её оправдать или обвинить, а для того, чтобы увидеть: у этого голоса есть история, и она началась задолго до твоего рождения.

* * *

Разбор автора: «Тревога как способ любить»

Есть фраза, которую можно услышать, когда мамину тревогу пытаются назвать тревогой: «Я же о тебе думаю». Она может быть искренним объяснением: человек связывает любовь с постоянной заботой и ожиданием беды. Но по одной фразе нельзя узнать все его мотивы. Смотри и на то, как мама реагирует на твой отказ, слышит ли просьбы и оставляет ли тебе право жить иначе.

Четыре вещи, которые стоит понять про такую любовь.

Первое: тревога может ощущаться как постоянная работа. Человек проверяет, звонит, представляет худшее, готовит план на случай беды. Это изматывает, но иногда даёт ощущение, что ты не сидишь сложа руки. Тогда отказаться от лишней проверки трудно: пауза воспринимается как бездействие, а бездействие — как равнодушие. У человека, который долго отвечал за семью почти один, такая связь может быть особенно сильной. Но она не обязательна для всех матерей и может меняться.

Второе: при сильной тревоге большое и малое иногда кажутся одинаково опасными. Пропущенный звонок может вызвать не меньше напряжения, чем разговор о далёком будущем. Для дочери такая реакция выглядит несоразмерной, а мама в эту минуту действительно может переживать беду. Это помогает понять разницу ваших состояний, но не обязывает тебя отвечать на каждое предположение как на реальное происшествие.

Третье: успокоение иногда оказывается кратким. Это не неизменное свойство любой тревоги, а особенность круга постоянных заверений, о котором здесь идёт речь. Ответ снимает напряжение, затем возникает новое сомнение, и требуется ещё один ответ. Объяснения могут помочь понять ситуацию, но если повтор стал привычным, одной информации бывает мало. Важно заметить, когда полезное сообщение превращается в обязательный ритуал, который уже утомляет обеих.

Четвёртое, и самое неудобное: привычный порядок иногда одновременно тяготит и поддерживает связь. Мама чувствует себя нужной и вовлечённой; дочь может чувствовать, что о ней помнят. Это не означает, что дочь выбирает контроль или получает от него скрытую выгоду. Иногда из него трудно выйти из-за страха конфликта, зависимости, нехватки сил или прямого давления. Но если в ваших разговорах есть и тепло, его тоже стоит заметить: тогда можно искать, как сохранить близость без постоянной отчётности.

Из этих наблюдений следует практический вывод: одного требования «перестань тревожиться» обычно мало. При этом тревога не составляет всю личность мамы, и возможность перемен не закрыта. Ты можешь менять свою часть общения: сколько берёшь на себя, в каком ритме отвечаешь, что считаешь своей ответственностью. А мама, если готова, может искать свой способ справляться со страхом, в том числе с профессиональной помощью.

И ещё одно, о чём трудно говорить. Искренний страх и давление могут существовать одновременно. Мама может действительно не спать и бояться, а её слова всё равно могут ранить или ограничивать тебя. Не нужно решать, «правда» ли ей страшно, чтобы признать свою усталость. И не нужно объявлять каждую тревожную просьбу манипуляцией: оценивай конкретное поведение, его повторяемость и то, остаётся ли у тебя право на отказ.

Удерживать обе стороны — возможный искренний страх мамы и собственную усталость — непросто. Но тебе не обязательно выбирать между «она притворяется» и «я чудовище». Можно сказать себе: «Ей, похоже, страшно, а мне тяжело от этого разговора». Её чувство не доказывает твоей вины, твоё раздражение не отменяет сочувствия. Дальше остаётся отдельный вопрос: что ты готова сделать, а на что сейчас не согласна.

Твоя пауза

Сегодня, до конца дня, заведи в заметках файл и назови его «Дневник звонков». Не украшай, не планируй — просто создай и напиши первую строку.

Формат простой, четыре пункта: время и повод; её фраза дословно; твой ответ; что было с телом и с днём после. Если сегодня звонка не было, запиши последний, который помнишь, — с пометкой «вчера» или «позавчера».

Попробуй писать три дня. На четвёртый перечитай записи: возможно, увидишь повтор или поймёшь, какие ситуации хочется рассмотреть подробнее. Если контактов было мало, не делай выводов по одному звонку. Можно оставить наблюдение до следующей обычной недели. Здесь важны не точный срок и не количество строк, а возможность увидеть своё общение без спешки и самокритики.

И ещё одна вещь, которую стоит сказать себе заранее. Когда станет видно, сколько места занимает чужой страх в твоём дне, могут появиться злость, печаль, облегчение — или совсем другое чувство. Ни одно из них не делает тебя чёрствой. Если захочется сразу высказать всё, дай себе паузу и подумай, чего ты ждёшь от разговора. Злость иногда помогает заметить нарушенную границу, но для решения полезно выбрать время и слова, которые ты сможешь выдержать.

Если в эти три дня ты заметишь, что тревога мешает тебе спать, есть, выходить из дома, работать, — не откладывай это на потом и не пытайся разобраться одной. В конце книги есть раздел о том, куда идти и с чего начать разговор со специалистом. Это не про слабость и не про то, что ты не справилась с простым упражнением. Это про то, что тебе нужен человек, а не дневник.

Глава 2. Откуда у мамы страх

У Людмилы в серванте, за стеклом, лежала фотография, которую Ася помнила с детства: молодая женщина в платье с коротким рукавом стоит у деревянного забора, за забором — поле, на руках у неё ребёнок, завёрнутый так плотно, что видно только лицо. Женщина не улыбается. Она смотрит в объектив внимательно, чуть исподлобья, как смотрят люди, которых фотографировали редко и которые не уверены, что это стоит времени.

— Это я в двадцать три, — сказала Людмила в тот раз, когда Ася, ещё подростком, спросила, кто это. — И ты. Тебе три месяца.

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.