

ЛЮБОВЬ АЛЕКСАНДРОВНА



ЧУЖИМИ ГЛАЗАМИ

ИСКУССТВО ВОСПРИЯТИЯ
И ПОИСК СВОЕГО "Я"

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Любовь Александровна
Чужими глазами

«Автор»

2026

Александровна Л.

Чужими глазами / Л. Александровна — «Автор», 2026

«Чужими глазами» — психологическая проза о женщине, которая привыкла оценивать себя через чужие взгляды, ожидания и представления о правильной жизни. Через повседневные ситуации, внутренние переживания и профессиональные психологические комментарии книга исследует самооценку, отношения, социальное сравнение и путь к более бережному пониманию себя.

© Александровна Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Со мной что-то не так	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Любовь Александровна Чужими глазами

Глава 1. Со мной что-то не так

«Я здесь. Но меня как будто нет. И самое страшное — даже среди бесконечного шума этого мира я продолжаю отчаянно искать ту тишину, которую оставила рядом с тобой».

Мое тело еще дышит, но моя душа уже мертва Будильник прозвенел уже в третий раз.

Я лежу с закрытыми глазами и надеюсь, что он наконец замолчит. Не потому, что хочу поспать еще пять минут. Просто я не хочу начинать этот день.

Телефон вибрирует где-то рядом. Я нащупываю его рукой, выключаю будильник и снова закрываю глаза.

Еще немного.

Еще несколько секунд, в течение которых от меня ничего не требуется. Не нужно ни с кем разговаривать, улыбаться, принимать решения, отвечать на вопросы. Не нужно притворяться, что у меня есть силы на очередной день.

Но время идет.

Мне нужно на работу.

Эта мысль звучит в голове не как напоминание, а как приказ.

Я заставляю себя сесть на кровати. Потом встать. Медленно добираюсь до ванной, умываюсь, собираюсь. Сорок пять минут — ровно столько занимает мое утро. Все действия давно отработаны до автоматизма. Я знаю, что за чем следует, куда потянуться, что надеть, что взять с собой.

Мне не нужно думать. И это, пожалуй, единственное, за что я благодарна своей привычной жизни.

Через сорок пять минут я уже сижу в машине и еду на работу.

Снаружи все как обычно. Дороги, светофоры, люди, спешащие по своим делам. Кто-то разговаривает по телефону, кто-то смеется, кто-то пьет кофе на ходу. Город просыпается, будто впереди у каждого есть что-то, ради чего стоит вставать.

А я просто еду.

Мое тело выполняет привычные действия, но я словно наблюдаю за ним со стороны. Вот мои руки держат руль. Вот я останавливаюсь на красный свет. Вот снова трогаюсь с места.

Я здесь. Но меня как будто нет.

В голове бесконечно сменяют друг друга мысли. Одна цепляется за другую, возвращает меня к чему-то болезненному, заставляет прокручивать разговоры, вспоминать слова, искать ответы на вопросы, которые, возможно, давно не имеют ответов.

Я пытаюсь переключиться. Посмотреть на дорогу, заметить что-нибудь вокруг, сосредоточиться хотя бы на том, что происходит прямо сейчас.

Не получается.

Моя голова не замолкает даже тогда, когда мне отчаянно хочется тишины.

Я устала от собственных мыслей. От их бесконечного движения по кругу. От того, что даже в минуты, когда ничего не происходит, внутри меня все равно что-то происходит. Я не могу просто быть. Не могу остановиться и почувствовать, что мне хорошо хотя бы потому, что сейчас от меня ничего не требуется.

Я все время где-то внутри себя. И, кажется, уже давно не знаю, как оттуда выбраться.

— Как дела?

Я поднимаю глаза.

Передо мной человек, который, кажется, ждет ответа. На секунду я задумываюсь: а что, если сказать правду?

Что, если ответить, что мне плохо? Что я устала просыпаться по утрам, что мне тяжело находиться среди людей, что я больше не справляюсь с собственными мыслями? Что иногда мне хочется, чтобы все просто остановилось хотя бы на время?

Я почти усмехаюсь.

Зачем ты спрашиваешь?

Тебе действительно интересно, как мои дела? Или это просто фраза, которую принято произносить при встрече? Что-то вроде приветствия, за которым не предполагается никакого настоящего ответа.

Ведь если я скажу, что мне плохо, ты вряд ли остановишься. Не станешь всматриваться в мое лицо, попытаешься понять, что со мной происходит. Не спросишь, почему я так себя чувствую, и не останешься рядом, если мой ответ окажется неудобным.

Скорее всего, ты просто скажешь что-нибудь ободряющее. Или посоветуешь не принимать все близко к сердцу. А потом мы оба вернемся к своим делам.

И я снова останусь со всем этим одна.

Поэтому я просто киваю.

— Нормально.

Иногда мне кажется, что это слово стало моей самой надежной защитой. Оно избавляет от необходимости объяснять. Не провоцирует лишних вопросов. Позволяет закончить разговор, даже не начиная его по-настоящему.

Нормально.

Я произношу это слово так часто, что иногда сама почти в него верю.

Я надеваю наушники. Музыка заглушает голоса, шаги, случайные разговоры и весь этот непрерывный шум, среди которого мне почему-то так трудно находиться.

Теперь можно снова остаться наедине с собой.

Хотя, если честно, именно от этого мне и хочется сбежать.

Хочется человека, рядом с которым замолкает мир.

Мне повезло хотя бы однажды узнать, что такое настоящее спокойствие.

Не то, когда ты лежишь в кровати и пытаешься не думать о завтрашнем дне. Не то, когда закрываешь дверь квартиры и на несколько минут перестаешь отвечать на чужие вопросы. И даже не то, когда остаешься одна и наконец можешь позволить себе не улыбаться.

Я говорю о другом спокойствии.

О том, которое появляется рядом с человеком, когда тебе больше не нужно бороться с собой.

В моей жизни был только один человек, рядом с которым голоса в моей голове постепенно затихали. Мысли, которые преследовали меня весь день, словно теряли свою власть. Я могла молчать, не объяснять, что чувствую, не искать правильных слов и не пытаться казаться лучше, чем я есть.

Я просто находилась рядом с ним.

И знаешь, что самое удивительное?

Минут через двадцать мне начинало хотеться спать.

Я могла сидеть рядом, слушать его голос, чувствовать его присутствие и вдруг замечать, как тяжелеют веки. Мне не хотелось никуда бежать, ничего доказывать, ни о чем тревожиться. Будто мое тело наконец получало разрешение остановиться.

Я когда-то читала, что рядом с близкими людьми мы можем чувствовать себя спокойнее, потому что воспринимаем их как источник безопасности. Позже я узнала, что психологи действительно исследуют связь между качеством близких отношений, ощущением безопасности

и нашей реакцией на стресс. В научной литературе это рассматривается, в частности, в рамках исследований привязанности и психологической безопасности в отношениях.

Но мне не нужны были научные объяснения, чтобы понять, что происходило со мной рядом с ним.

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.