
ОСКОЛКИ
МОЕГО
ЗЕРКАЛА
ДИАНА КАПЛАН

Диана Каплан

Осколки моего зеркала

«Автор»
2026

Каплан Д.

Осколки моего зеркала / Д. Каплан — «Автор», 2026

Из абсолютной пустоты — к первому свету. Этот сборник Дианы Каплан — откровенный автобиографичный монолог, где пронзительная лирика переплетается с честной живой прозой. Известная модель, актриса и блогер с многомиллионной аудиторией впервые снимает маски и софиты, чтобы поговорить с читателем глазами в глаза. Автор проходит через раннее взросление без родителей, боль, фантомную тоску и потерю близких, чтобы переплавить шрамы прошлого в личную философию силы, автономии и легкого искусства замечать счастье в мелочах. Это протянутая рука для каждого, кто прямо сейчас ищет свой путь к рассвету сквозь темноту.

© Каплан Д., 2026
© Автор, 2026

Диана Каплан
Осколки моего зеркала

Предисловие автора. Обо мне и моих осколках

Привет, мой дорогой читатель. Меня зовут Диана Каплан, и, возможно, ты уже знаешь меня как актрису, модель, публичную личность или блогера с многомиллионной аудиторией. Каждый день я делюсь с миром красивыми кадрами, успехом и энергией. Но за любым ярким фасадом всегда скрывается живая, ранимая душа и путь, сотканый из испытаний, о которых мало кто догадывается.

Мне всего 24 года, но за плечами уже целая жизнь, полная крутых поворотов и глубоких шрамов. Я росла без родителей — меня воспитали мои потрясающие бабушка и дедушка, подарив мне всю любовь, на которую были способны. На своем пути мне пришлось пережить слишком много потерь: уход близких родственников, предательства, крушение иллюзий и самое страшное — полную, оглушающую потерю самой себя.

В те моменты, когда стены смыкались, а вокруг оставалась лишь звенящая пустота, моим единственным спасением и проводником к свету стали стихи. Я никогда не писала их на заказ или ради рифмы — я просто переносила на бумагу свою жизнь, свои слезы, свою боль и свое перерождение.

Эта книга — не просто сборник стихотворений. Это осколки моего личного зеркала, в которых, я уверена, многие из вас смогут увидеть и свое отражение. Я публикую эту книгу в режиме реального времени, как дневник, и она будет постоянно пополняться новыми строками.

Спасибо, что ты здесь, со мной. Добро пожаловать в мой мир.

Глава 1

От автора: Путь к свету всегда начинается в самой глубокой темноте. Когда рушатся иллюзии, а вокруг остаётся лишь звенящая тишина, внутри рождается что-то совершенно новое. Это стихотворение — начало моего пути. Шаг из полной темноты.

"Из абсолютной пустоты"

Я строю дом из мыльных пузырей
Придумываю камину тесноту,
Где в сумерках, среди чужих дверей,
Я обнимаю сердцем пустоту.
Там на столе всегда остывший чай,
Два стула ждут кого-то у окна.
И кто-то шепчет призрачно: «Встречай»,
Но отвечает только тишина.
Я потеряла саму себя в чужих краях,
Ища причал, которого и нет.
В зеркальных отраженьях, как впотьмах,
Стирается уставший силуэт.
Мне снится смех, которого не знала,
Тепло ладоней, мамина рука...
Я эту жизнь с рожденья проиграла,
Мой дом — лишь уплывающие облака.
Скучаю по местам, где не была,
Обиду пряча в горле, как комок.
И тех, кого ни разу не обняла,
Я потерять умудрилась между строк.
Блуждаю эхом в выжженной глуши,
Где нет ни стен, ни крыши, ни навеса.
И эта вечная фантомная тоска души —
Мой личный ад без выхода и веса.
Но шрамы занывают на излом,
Когда сквозь боль, сквозь ледяную мглу,
Я рушу этот суррогатный дом,
Оставив прах и пепел на полу
Я собираю в рваный чемодан
Осколки детских, несбывшихся снов.
Пускай вокзал, как сонный океан,
Смывает тяжесть выдуманных слов.
Билет в один конец — безвольный крик,
Колеса бьют безумный свой мотив.
Я уезжаю в тот звенящий миг,
Где каждый вдох мучительно красив.
Я расправляю крылья через боль,
Впервые в жизни заново дыша.
Смывая с кожи выплаканную соль,
Оковы сбрасывает пленная душа.
Внутри меня — рассветная волна,
Кровоточит, но плавится броня.
Та пустота, что так была темна,
Вдруг стала светом, выжегшим меня.
Нет больше гирь на сердце и в ногах,
Лишь невесомость, ранящая грудь.

Я растворяю свой фантомный страх,
Прокладывая этот новый путь
Я обретаю дом в самой себе,
Среди холодных, но живых дорог.
И вопреки разрушенной судьбе,
Ступаю на сияющий порог.
Бескрайний мир, и я в нем сотворена,
Пусть через слезы, но для высоты.
Я вышла в жизнь — и заново рождена
Из абсолютной, чистой пустоты.

"Из первого света"

Я долго училась дышать в темноте,
Считая шаги по холодному воску.
Искала ответы в чужой пустоте,
Себя разделяя на «до» и на «после».
Казалось, что стены смыкаются в круг,
И гаснут рассветы, едва начавшись.
Но самый глухой и пронзительный стук —
Стук сердца, которое биться устало,
Но выжило, памятью дней дорожа.
Сегодня сквозь щели разрушенных стен
Пробился один оглушительный луч.
Я больше не пленница собственных стен,
И небо свободней меж грозовых туч.
Пусть мыльные замки растаяли в дым,
И чай на столе до конца остывал.
Я бережно строю свой дом по живым,
По новым дорогам, что Бог начертал.
Я вытру ладонью усталый силуэт,
Оставлю сугробы в чужих берегах.
Смотри, пробивается утренний свет —
И страх исчезает в его лучах.
Он робко касается заспанных глаз,
Смывая следы одиноких ночей.
И то, что ломало и ранило нас,
Становится пеплом в сияньи лучей.
Я чувствую кожей его теплоту,
Вдыхаю прохладу рожденного дня.
В рассветную эту вхожу чистоту,
Впервые за вечность прощая себя.
Былое уходит, как талая взвесь,
И шрамы затянет живой тишиной.
Смотри, этот первый рассвет — он уже здесь.
И мир, уцелевший, проснулся со мной.

Глава 3. Моя личная автономия

Манифест о праве быть собой. Когда тебе за двадцать, весь мир пытается объяснить, какой ты должна быть, как правильно чувствовать и куда идти. Этот стих — мой ответ. Громкий, честный и свободный.

"Право быть живой"

Вы говорили: «Время истечет,
Будь тише, Диана, не играй с огнем».
Но у моей судьбы отдельный счет,
И мы его по-своему сведем.
Вам не понять, как плавится броня,
Когда внутри бушует океан.
Вы судите по кадрам из окна,
Но ваша правда — крашеный обман.
Я не хочу казаться вам святой,
И правильной до тошноты в зубах.
Я дорожу своею темнотой,
И солью, что застыла на губах.
Пусть ваши судьбы — ровный серый ряд,
Где каждый шаг расписан наперед.
Мои мосты, пускай они горят!
Из их золы мой компас не наврет.
Мне шьют грехи за каждый резкий вздох,
За то, что рассмеялась невпопад.
Но если бы меня услышал Бог,
Он улыбнулся б этой буре в лад.
Я соткана из шрамов и стихов,
Из танцев на осколках в темноте.
И среди сотен чуждых голосов
Я не поддамся общей пустоте.
Я пью по каплям этот терпкий май,
Встречаю юность с гордой головой.
И если скажешь мне: «Перегорай»,
Я буду жить. Назло тебе. Живой.

Размышления на пороге. Почему пустота — это начало

От автора: Знаешь, в свои двадцать четыре года, оборачиваясь назад, я понимаю: всё, через что мне пришлось пройти — жизнь без родителей, раннее взросление под крылом бабушки и дедушки, потери, которые, казалось, невозможно пережить — всё это копилось внутри плотным, тяжелым комом. Но парадокс в том, что именно этот ком в итоге стал моим главным топливом.

Многие видят во мне успешную модель, актрису, девушку с миллионами подписчиков, у которой, кажется, есть всё. Но мало кто знает, что такое настоящая публичная и ментальная автономия. Это когда ты стоишь перед огромной аудиторией абсолютно голая внутри, потому что твои шрамы — это и есть твоя визитная карточка. Я научилась не прятать свои падения. Ведь если ты никогда не падал на самое дно абсолютной пустоты, ты никогда не сможешь оценить чистоту своего первого рассвета.

Я не хочу, чтобы эта книга была просто набором красивых рифм. Стихи — это лишь вспышки, крики души в моменты пиковых эмоций. Но между этими вспышками есть огромная, повседневная жизнь. Жизнь, наполненная размышлениями, внутренней работой, попытками собрать себя заново из осколков и той самой личной философией, которая помогает мне оставаться несгибаемой.

Поэтому здесь, прямо на этих страницах, я открываю новую главу своего черновика. Дальше мы пойдем вместе, но уже немного иначе. Я буду делиться с вами своими мыслями, своими выводами о людях, потерях, успехе и одиночестве в толпе. Это будет честный разговор по душам — без масок и фильтров. О том, как выжить в бетонных джунглях большого города, как не потерять себя, когда тебя предают, и где искать тот самый сияющий порог, на который не страшно ступить.

Мои строки — это протянутая рука для каждого, кто прямо сейчас замерз в своей личной темноте. Мы сотканы для высоты, помнишь? И если ты готов идти со мной дальше, вглубь моих мыслей и текстов — оставайся.

Одиночество на виду у миллионов

Знаете, какой вопрос мне задают чаще всего в личных сообщениях? «Диана, как тебе удается быть такой уверенной, яркой и успешной, когда вокруг столько хейта, зависти и фальши?»

И каждый раз мне хочется ответить: моя уверенность родилась не на подиумах и не под прицелом профессиональных камер. Она выросла из абсолютного одиночества.

В детстве, когда другие дети бежали после школы обнимать родителей, я возвращалась к бабушке и дедушке. Да, они отдали мне всю душу, и я буду благодарна им до своего последнего вздоха. Но внутри маленькой девочки всё равно жила огромная, черная дыра. Вопрос «почему я?» эхом отзывался в стенах. В 24 года я поняла: когда у тебя с самого начала нет готового семейного «тыла» в классическом понимании, ты либо ломаешься и становишься жертвой, либо строишь этот тыл внутри самой себя. Железобетонный. Непробиваемый.

Когда ко мне пришел успех, когда цифры подписчиков перевалили за миллионы, случился новый кризис. Это самый странный феномен XXI века — одиночество в толпе. Ты выкладываешь историю, её смотрят миллионы людей, тебе пишут тысячи комплиментов, но ты сидишь вечером на кухне, пьешь этот пресловутый остывший чай и понимаешь: они любят образ. Красивую картинку, актрису, модель, бренд. Но никто из них не знает, как занывают шрамы прошлого, когда гаснут софиты.

Цена автономии и право на свои ошибки

Публичность — это дорогой контракт с реальностью. Твои потери обсуждают, твои личные драмы превращают в сплетни, а предательства близких происходят у всех на виду. Меня предавали те, ради кого я готова была сжечь свои последние мосты. И в этот момент пустота снова пыталась поглотить меня.

Но я вывела для себя главное правило моей личной философии: пустота — это не конец. Пустота — это идеальное пространство для того, чтобы построить новую, лучшую версию себя. Когда твой «дом из мыльных пузырей» рушится, у тебя больше нет иллюзий. Ты остаешься на голом фундаменте. И только от тебя зависит, что ты воздвигнешь на этом месте — глухую оборонительную стену или прекрасный замок своей свободы.

Мне 24, и я официально заявляю: я имею право быть неидеальной. Я имею право совершать ошибки, писать грустные стихи, плакать в подушку и закрывать двери перед теми, кто истощает мою душу. Моя автономия — это моя суперсила. Я больше не жду, что кто-то придет и спасет меня, купит мне то самое «синее пальто» или решит мои проблемы. Я сама свой главный защитник, свой режиссер и свой лучший друг.

И если ты сейчас читаешь это, чувствуя себя разбитым на осколки, посмотри на меня. Я прошла через это. Я собрала свое зеркало заново. И если смогла я — сирота, пережившая потери и построившая себя с нуля, то сможешь и ты.

Синдром идеальной жизни. Почему мы так боимся быть настоящими

Мы живем в эпоху тотального визуального пластика. Ленты социальных сетей забиты идеальными телами, успешным успехом, безупречными отношениями и бесконечным калейдоскопом красивой жизни. Как модель и блогер, я знаю всю эту изнанку изнутри. Я знаю, сколько часов работы, правильного света и фильтров стоит за одним «небрежным» и идеальным снимком.

И знаете, что самое страшное? Мы сами стали заложниками этих цифровых иллюзий. Мы начинаем мерить свою реальную, живую, сложную жизнь по чужим отредактированным пикселям. А когда реальность не совпадает с картинкой — накрывает та самая «фантомная тоска души», о которой я писала в своем первом стихе.

Когда мне было двадцать, я тоже пыталась соответствовать. Мне казалось, что если я покажу миру свою слабость, если кто-то узнает, как сильно я скучаю по родительскому теплу или как мне бывает страшно перед важным кастингом, мир отвернется от меня. Публичность диктует жесткие правила: улыбайся, держи лицо, будь безупречной. Нас учат конструировать фасад, но никто не учит, что делать, когда внутри этого фасада начинается ментальный пожар.

Но настоящая зрелость — и те самые мои двадцать четыре года — принесли мне совсем другое понимание. Быть сильной — это не значит никогда не плакать. Быть сильной — это иметь смелость признаться себе и своей аудитории: «Да, сегодня мне хреново. Да, я совершила глупую ошибку. Да, мой дом из мыльных пузырей разбился, и я стою среди пепла».

Как выжить среди чужих ожиданий

Каждый раз, когда ты пытаешься сделать шаг в сторону своей истинной свободы, общество обязательно попробует вернуть тебя на «твое место». Тебе скажут, что ты слишком молода, слишком резка, что твои стихи слишком мрачные, а твои амбиции — слишком раздутые. Тебе попытаются навязать чужие сценарии.

Особенно тяжело, когда эти сценарии навязывают близкие. Уход людей из нашей жизни — это отдельный вид искусства, которому приходится учиться на ходу. Меня часто спрашивают, как прощать предательство. Мой ответ вас, возможно, удивит: я не учусь прощать других, я учусь отпускать их с миром и прощать себя за то, что впустила их в свою жизнь.

Шрамы, которые остаются на сердце после таких потерь, затягиваются очень медленно. Они «занывают на излом», напоминая о каждой выплаканной слезе. Но именно через эти трещины в нашу душу в итоге пробивается тот самый первый, оглушительный утренний свет. Не бойтесь своих трещин. Именно они делают вас уникальными, живыми и рельефными. Без них мы были бы просто одинаковыми манекенами в витрине этого огромного, холодного мегаполиса.

Глава 4. Моя изнанка

От автора: Этот стих — для тех, кто видит только вспышки камер, идеальные ракурсы и миллионные просмотры. Мой ответ тем, кто пытается судить о глубине океана по глади его воды. Моя изнанка. Без фильтров
Диана Каплан

"Моя изнанка"

Вы судите меня по кадрам в глянце,
По ярким вспышкам, платьям в пол и подиумам встреч.
Но я устала в этом вечном танце
Чужие роли на себя беречь.
Смотри в экран — там всё безупречно, гладко,
Сто тысяч «лайков», зависть, блеск румян.
Но за кулисами осталась та загадка,
Как я латала свой душевный океан.
Да, я модель. Актриса. Эхо улиц.
Но под броней из дорогих шелков —
Всё та же девочка, в которую когда-то ткнулись
Холодные ветра сиротских тупиков.
Меня растили дедушка и бабушка, спасибо!
Они вложили стержень, что не гнется в шторм.
Пока вы ждали от меня красивого прогиба,
Я разрушала ваш привычный, сытый норм.
Мои потери не ложатся в сторис,
И слезы по ночам не соберут просмотр.
Я со своею тенью заключила полис,
Пройдя сквозь этот бесконечный смотр.
Пусть хейт течет неоновым потоком,
И судьи строгие выносят свой вердикт.

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.