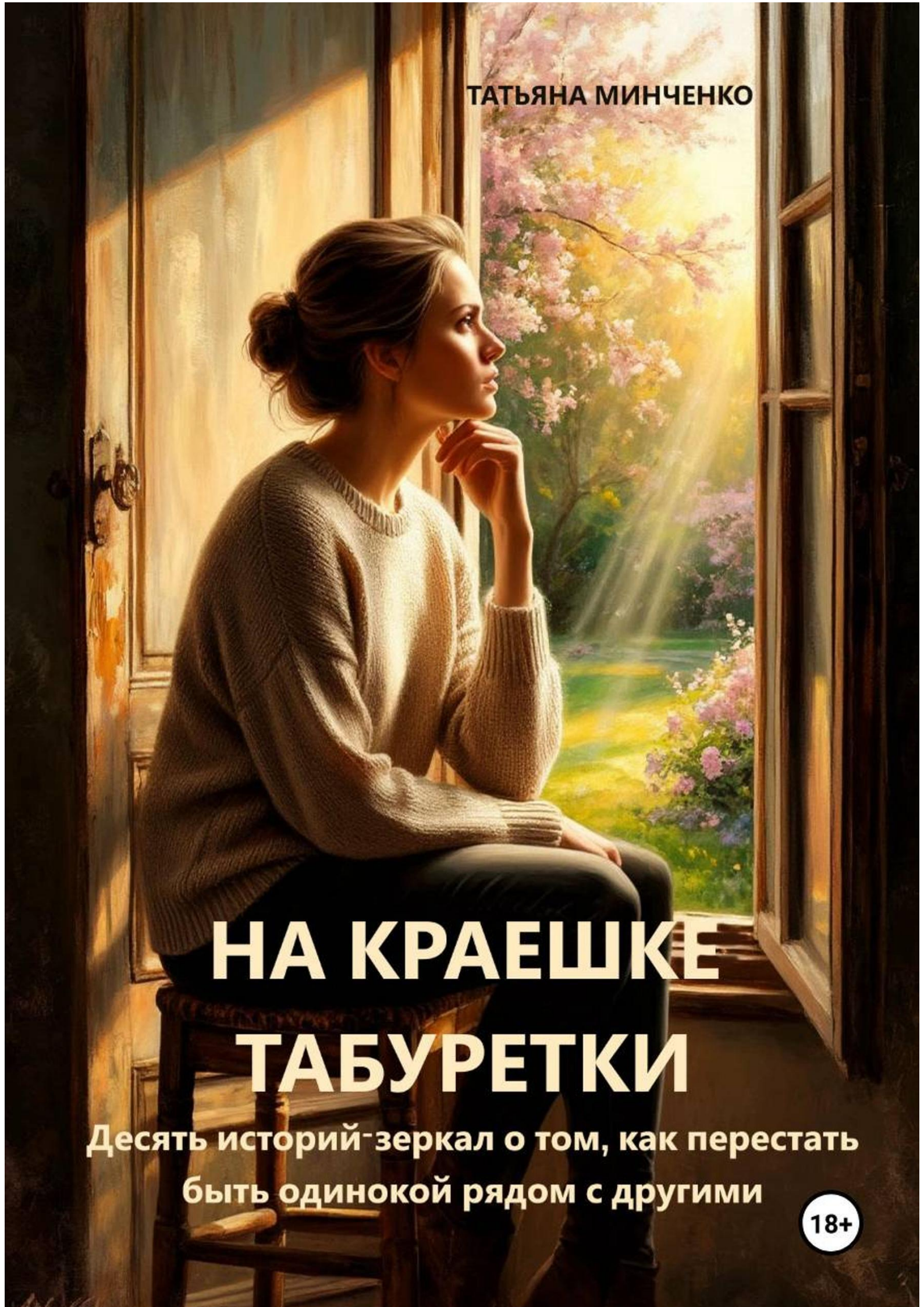

ТАТЬЯНА МИНЧЕНКО
НА КРАЕШКЕ ТАБУРЕТКИ
Десять историй-зеркал о том, как перестать быть одинокой рядом с другими
18+

Татьяна Минченко

На краешке табуретки. 10 историй-зеркал о том, как перестать быть одинокой рядом с другими

«Автор»
2026

Минченко Т.

На краешке табуретки. 10 историй-зеркал о том, как перестать быть одинокой рядом с другими / Т. Минченко — «Автор», 2026

Мы так привыкаем быть «удобными» и незаметными, что сами не замечаем, как остаёмся в собственной жизни на самом краешке табуретки — в глухом одиночестве среди людей. Почему так происходит? И как мы сами возводим стены между собой и теми, кто готов нас согреть?«На краешке табуретки» — это сочетание захватывающей прозы и бережной психологии. Под одной обложкой собраны десять ярких историй о разных судьбах: от пожилой москвички из сталинской высотки, пытающейся выменять заботу на квартиру, до растерянной девушки на рассветной кухне, наивного солдата и ворчливой дамы на парковом пеньке.Каждая история здесь — честный «антипример», после которого следует тёплый разговор по душам и три простых шага, помогающих выйти из замкнутого круга. Без сухих лекций и сложных терминов. Эта книга станет для вас умной подругой, с которой не страшно заглянуть в себя и наконец занять своё главное место в жизни.

© Минченко Т., 2026
© Автор, 2026

Татьяна Минченко
На краешке табуретки. 10 историй-зеркал о том, как перестать быть одинокой рядом с другими

1. Предисловие от автора

Дорогая читательница!

Знакомо ли вам это тихое, почти незаметное движение души — присесть в собственной жизни на самый краешек табуретки? Не занимать много места, не просить лишнего, промолчать, когда больно, уступить лучшее другим, прикрыться старой обидой или парадной улыбкой — лишь бы не показаться навязчивой, неудобной или смешной.

А потом однажды оглянуться и с горечью понять: вокруг полно людей — коллеги, соседи, попутчики в поезде, выросшие дети или случайные знакомые, — но вы стоите словно за прозрачным стеклом, и поговорить по душам не с кем.

Я не психолог в белом халате и не собираюсь раздавать волшебные таблетки из серии «полюбите себя за пять минут». За годы наблюдений за человеческими судьбами я поняла простую вещь: одиночество редко приходит к нам снаружи. Чаще всего мы строим его сами — из самых лучших побуждений, из страха ошибиться, из привычки терпеть или решать всё за других.

В этой книге я собрала десять честных, порой горьких, а порой смешных историй о самых разных людях. Все они — своего рода зеркала, в которых можно разглядеть знакомые ловушки, не набивая собственных шишек. После каждой истории мы остановимся на пару минут, чтобы спокойно, как добрые подруги за чашкой чая, разобраться: где именно герой свернул не туда и какие три маленьких шага помогут нам пересесть с краешка табуретки в уютное кресло собственной жизни.

Читайте не спеша. Узнавайте себя, улыбайтесь, грустите — и помните: уступить себе главное место в своей судьбе никогда не поздно.

Глава 1. Синдром «невидимки»: что происходит, когда мы соглашаемся не занимать места в этом мире

Иногда одиночество начинается не со ссоры и не с предательства, а с тихой, почти незаметной привычки — уступать, сжиматься, не возражать и не просить для себя даже крошки тепла. Нам кажется, что, если мы не будем никому мешать, люди оценят нашу скромность и полюбят нас просто так. Но на деле мир часто принимает наше молчаливое согласие на «меньшее» за истинную цену — и постепенно отодвигает нас на самый край, где даже собственное имя стирается, как надпись на старой бирке.

Её никто не любил

Её никто не любил — одинокую, чудаковатую старуху.

У неё не было ни своего дома, ни городской квартиры. Она ходила в нелепых, с чужого плеча обносках и жила в крошечной покосившейся бане, которая топилась по-чёрному и насквозь пропахла горькой сажей. Баня стояла на участке её дальнего родственника: мужчина из жалости пустил старушку доживать век на окраине дачи, но брезгливо стыдился её и появлялся здесь редко, стараясь поскорее уехать.

У неё не было настоящих друзей — да и ненастоящих тоже. Она не болтала запоем со старушками на лавочке, не судачила с жаром в очередях. Её сторонились взрослые и побаивались дети: она ни разу никому не причинила зла, но посёлок отторгал её, как лёгкие отторгают мокроту.

В сельмаге её обслуживали неохотно, с глухим раздражением бросая суповые кости на чашу весов. Покупательницей она была невыгодной — всегда брала только дешёвые обрезки и кости, и никогда мясо.

У неё не осталось даже настоящего имени. В юности её звали Сусанной — редким, звонким именем, — но со временем оно затёрлось в людской памяти, как старая надпись на застиранной бирке. Все вокруг стали называть её почему-то Шурой. Она не поправляла и не возражала — ей давно стало всё равно.

Когда она умерла, плакала лишь одна маленькая девочка, жившая по соседству, — тайком, ночью, уткнувшись лицом в подушку. Девочку душили слёзы, но оплакивать такую «неправильную» бабулю при взрослых было стыдно.

На её могиле не было ни венков, ни живых цветов — только маленький кривой деревянный крестик на краю погоста. За гробом шли двое: с облегчением вздыхающий родственник, наконец избавившийся от обузы, и её любимый лохматый пёс Рыжик. Пса зачем-то всю дорогу отгоняли, но он не отставал.

Рыжик так и остался жить на сельском кладбище. Его часто видели лежащим на свежем земляном холмике — пёс прижимался мордой к глине и тихо, надрывно скулил. Сердобольный кладбищенский сторож сколотил ему из старых досок кривобокую будку. В ней пёс и дожил свой век, пока не умер — не то от тоски, не то от старости.

А баню в тот же год снесли.

Разбор по душам

Этот рассказ бьёт в самое сердце, потому что в судьбе Сусанны-Шуры до предела доведена ловушка, в которую в той или иной степени попадают миллионы женщин. Обратите внимание на одну страшную деталь: Шура не была злой. Она никого не обижала, не требовала, не жаловалась. Её главная беда в том, что в какой-то момент она сама вычеркнула себя из списка живых и значимых людей. Она согласилась жить в чёрной бане, согласилась брать одни кости, согласилась на чужое имя, даже не попытавшись напомнить: *«Я — Сусанна. Я здесь. Я человек»*.

Когда мы из страха показаться навязчивыми, неудобными или «неправильными» полностью отказываемся от своих границ, желаний и голоса, окружающие считывают это как сигнал: *«С ней можно не считаться, ей ничего не нужно»*. Одиночество Шуры выросло из её полного равнодушия к самой себе. И посмотрите, кто оказался единственным существом, способным на безусловную любовь и верность: соседская девочка, чьё сердце ещё не успело обрасти взрослыми условностями, и пёс Рыжик, которому было всё равно, в каком пальто ходит его хозяйка. Значит, душа у Сусанны была светлой — просто она слишком рано перестала защищать своё право на место под солнцем.

Три маленьких шага, чтобы сделать иначе

Верните себе своё имя и голос в мелочах. Не отмахивайтесь фразой «мне всё равно», когда вас спрашивают, чего вы хотите — какой чай заварить, какой фильм посмотреть или как к вам обращаться. Привычка обозначать свои желания в малом возвращает ощущение собственной ценности.

Перестаньте покупать себе «только кости». Вспомните, не экономите ли вы на себе по привычке, отдавая всё лучшее детям, близким или «на чёрный день». Купите себе сегодня то, что действительно радует именно вас — пусть это будет один хороший персик, букет цветов на стол или красивая чашка.

Не прячьте свою «неправильность» от тех, кто готов к теплу. Помните о соседской девочке из рассказа: рядом почти всегда есть люди, которым вы по-настоящему симпатичны, даже если вы не вписываетесь в общие стандарты. Сделайте навстречу им один маленький шаг — улыбнитесь, заговорите первой, примите приглашение на чашку чая.

Глава 2. Ловушка «спасателя»: почему привычка решать за других оборачивается одиночеством

Нам часто кажется, что, если мы лучше всех знаем, как «правильно», и возьмём на себя ответственность за счастье близких, нас будут любить и ценить. Мы раздаём непрошеные советы, подстилаем соломку там, где нас не просили, и втайне гордимся своей незаменимостью. Но за этим желанием облагодетельствовать других почти всегда прячется страх собственной ненужности — и горькое одиночество человека, который всю жизнь прожил чужими судьбами, так и не построив своей.

Игра в Бога

Юркая старушка ловко сунула потрёпанную клеёнчатую тетрадь под передник и отворила дверь.

— Вы ко мне?

— К вам.

Грузный участковый с трудом протиснулся в узкую прихожую коммуналки, пахнущую жареным луком и сырой штукатуркой.

— Присаживайтесь, — засуетилась хозяйка, вытирая сухие руки о передник. — Вы, наверное, насчёт Васьки-соседа? Буянит, проклятый, вторую неделю, житья от него нет, вы уж поспособствуйте…

— Нет, Марфа Егоровна, я по вашу душу.

— Дак что же такое? Зачем я вам понадобилась? За комнату плачу справно, хоть и пенсионерка. Одна всю жизнь живу, помочь некому.

— Сигнал на вас поступил из роддома.

Старушка побелела, но постаралась удержать на лице обиженную улыбку.

— Да что ж такое, милок? Я пятьдесят лет там нянечкой проработала, одни благодарности! Вот, поглядите! — она вскочила, словно сидела на пружине, метнулась к комоду и потрясла в воздухе пухлой пачкой картонных папок с золотым тиснением. — Вот сколько!

— Видите ли, Марфа Егоровна, дежурная медсестра Валентина Пыжикова видела, как вы сегодня подменили младенцев.

— Как это — подменила? — скользкие папки выскользнули из дрогнувших пальцев и веером рассыпались по половику.

— А так. Бирки перевесили с ручек и ножек, а потом переложили детей: одного вынули из кювеза, другого из люльки, или как она у вас там называется — прозрачная такая.

— Я… я… — старушка попятилась к стене, задевая спиной старый комод.

— Да вы не волнуйтесь так, сейчас во всём разберёмся.

Привыкший ко всему участковый равнодушно разложил на клеёнке протокол и щёлкнул шариковой ручкой. Лицо его ничего не выражало.

— Фамилия, имя, отчество.

— Марфа Его…

Она вдруг коротко ахнула, схватилась обеими руками за грудь и тяжело опустилась навзничь. Потрёпанная тетрадь выскользнула из-под передника и глухо шлёпнулась прямо на ворох рассыпанных грамот.

Участковый выругался и потянулся к телефону вызывать «скорую».

Когда врачи увезли старушку на носилках, участковый наклонился подобрать с пола тетрадь — и его разом прошиб холодный пот. На раскрытой странице, выведенные ровным, аккуратным ученическим почерком, запестрели чужие судьбы:

«Мальчик Жуков, родился 4 октября 1963 года. Мать Светлана слишком молода, дитё ей не подходит — родился недоношенным, боюсь, не справится, намучается. Подменила на здорового крепыша от опытной Рукавишниковой, седьмые роды как-никак».

Участковый перевернул страницу, потом ещё одну. Кровь ударила ему в виски, в комнате сделалось душно. Его жена Леночка тоже рожала в этом роддоме. Мужчина годами гнал от себя память о том чёрном ноябрьском дне — рана вроде бы затянулась, но сейчас старая боль полоснула по сердцу с новой силой. Голова закружилась, участковый пошатнулся и тяжело опустился на краешек стула.

Тетрадка была толстой. Дрожащими, непослушными пальцами он пролистал половину, прежде чем наткнулся на нужную дату.

«Мальчик Курякин, родился 7 ноября 1992 года. Мать Елена — студентка, муж в органах рядовым, живут в общежитии, ребёнок им сейчас не по карману. Подменила на умершего только что сына Зябликовой Анны. Хорошо, что праздничный день, из врачей только дежурный, и тот навеселе. В министерской семье мальчику будет лучше, да простит меня Бог: мать на высокой должности, отец — депутат».

По растерянному, вдруг постаревшему лицу участкового покатились горячие слёзы. Мужчина медленно поднялся, достал с антресолей старый медный таз, бросил туда тетрадь и чиркнул зажигалкой. Сухие листы с треском вспыхнули, заполняя тесную комнату едким сизым дымом.

Разбор по душам

Этот рассказ бьёт наотмашь, потому что в нём до страшного предела доведена привычка, знакомая многим из нас в гораздо более безобидных формах — желание «поиграть в Бога» в жизни близких. Посмотрите на Марфу Егоровну: в своих глазах она не злодейка, а тихая спасительница. Она искренне верит, что лучше матери знает, кому «по карману» ребёнок, а кто «не справится». Но за этим всемогуществом прячется её собственная пустота — фраза *«Одна всю жизнь живу, помочь некому»* вырывается у неё не случайно. Не сумев построить собственную семью и наполнить светом свою комнату в коммуналке, она тайком присвоила себе право кроить чужие жизни, чтобы хоть в чём-то чувствовать свою огромную, тайную власть.

В обычной жизни мы не меняем бирки в роддоме, но постоянно делаем то же самое в мелочах: решаем за взрослого сына, на ком ему жениться, за подругу — с кем ей встречаться, а за коллег — как им работать. Нам кажется, что мы помогаем из большой любви, но на самом деле мы лишаем людей права на их собственный опыт, ошибки и выбор. И в ответ вместо благодарности получаем глухое раздражение и отчуждение — потому что никто не любит, когда с ним обращаются как с несмышлёным младенцем.

Три маленьких шага, чтобы сделать иначе

Замените совет вопросом. В следующий раз, когда вам захочется подсказать близкому человеку, как ему «правильнее» поступить, притормозите и спросите: *«Тебе сейчас нужен мой совет или просто хочется, чтобы я выслушала?»* Вы удивитесь, как часто людям нужна просто тёплая поддержка без руководства к действию.

Верните себе ответственность за собственную жизнь. Каждый раз, когда тянет проконтролировать чужие дела или переделать кого-то «к лучшему», задайте себе честный вопрос: *«А от какой своей тревоги или пустоты я сейчас прячусь, занимаясь чужой судьбой?»*

Учитесь просить и принимать помощь, а не только «спасать». Марфа Егоровна всю жизнь жила одна, потому что умела только распоряжаться чужими судьбами, но не умела быть на равных. Попробуйте на этой неделе попросить у кого-то из знакомых о небольшой услуге или совете — живая близость рождается там, где мы позволяем другим тоже быть сильными и полезными.

Глава 3. Ловушка «медного таза»: почему желание казаться лучше, чем мы есть, оставляет нас наедине с пустой табличкой

Когда нам остро не хватает любви, уважения и ощущения собственной значимости, так велик соблазн приукрасить себя в глазах окружающих — приписать себе чужие заслуги, выдать случайную удачу за великий триумф или промолчать, когда нас принимают за кого-то более

успешного. Нам кажется, что на этот блеск слетятся друзья и поклонники. Но на деле чужая или дутая корона работает как стена: за ней никто не видит нас настоящих, а страх разоблачения обрекает на вечное одиночество среди людей, которые любят не нас, а придуманную картинку.

Женя Варежкин

Не долговязый и не низкий, не урод и не красавец, не толстяк и не тростинка, брёл солдат по пыльной вечерней дорожке. Ноги сами несли его в медсанчасть, потому что раскалывалась голова, а раскалывалась она оттого, что кто-то стащил его сапоги. Теперь скудный солдатский ум решал непосильную задачу: у кого бы умыкнуть обувку взамен, да так, чтобы не навлечь на свою больную голову заслуженную кару.

Тихо поскрипывали в полутьме чужие, на два размера больше, берцы, заливались в кустах вечерние птахи, а душный запах свежескошенной травы усиливал головную боль до тошноты.

Строй невесёлых мыслей прервал чей-то сдавленный крик. Женя остановился и прислушался — крик оборвался.

— Показалось, — буркнул парень и поплёлся дальше, но крик повторился, и на этот раз больше походил на жалобный, булькающий стон.

Прыщавая шея Жени вытянулась, словно у гуся, в висках больно застучали молоточки: *«Тук-тук»*. Парня качнуло, он досадливо выругался и побежал на звук.

В его размашистом, неуклюжем беге не было той лёгкой грации, какая водилась у городских сослуживцев, что позаканчивали институты, успели поработать и обзавестись нарядными девушками. В анкетах при призыве они честно писали, что устали бегать от военкома. Наш же герой едва дотянул школу на тройки, девушки у него отродясь не было, а в анкете он с деревенской простотой вывел, что идёт в армию, потому что работы в селе для него не нашлось — так может, хоть здесь научат чему-то полезному. В стройбате, куда его определили, Женечку научили копать траншеи от забора и до обеда, а потом закапывать их обратно.

— Спасите! — донеслось откуда-то снизу, из темноты.

Женя напряг зрение. В глубоком, залитом дождевой водой котловане кто-то отчаянно барахтался. Недолго думая, парень сбросил чужие берцы и прямо в форме сиганул в мутную, пахнущую глиной жижу. Он выволок захлёбывающегося бедолагу на берег и дотащил полуживого до медсанчасти — где был тут же госпитализирован сам, ибо на пороге рухнул в обморок.

Через три дня рядовой Евгений Варежкин — отмытый, гладко выбритый и в новеньких начищенных сапогах, которые он тайком прихватил у соседа по палате, пока тот метался в жару, — предстал перед очами командира части.

— Ну что? — строго спросил командир, отчего у Жени душа ушла в пятки, а глаза стыдливо уткнулись в ворованные носки сапог. — Будем тебе присуждать звание Героя России! — прогремел вдруг раскатистый бас.

— За что?! — не понял Женя.

— Как это — за что? Ты спас для Родины солдата! Иди сегодня отдыхай, увольнение тебе положено, да не дури сильно — вишь, кем ты теперь являешься!

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.