18+

Анастасия Протасова

Там где есть я

СБОРНИК СТИХОВ



Анастасия Протасова

Там, где есть я

«Издательские решения»

Протасова А.

Там, где есть я / А. Протасова — «Издательские решения»,

«Там, где есть я» — это поэтический путь через утрату, любовь, внутренние конфликты и возвращение к себе.В этих стихах нет готовых ответов и попыток казаться сильнее, чем есть на самом деле. Здесь — история человека, который учится проживать боль вместо того, чтобы прятать её, отпускает старые обиды, перестаёт заслуживать любовь и постепенно находит опору внутри себя.

© Протасова А.
© Издательские решения

Содержание

Первый шрам 7
«При жизни твоей я о тебе не писала…» 8
«Прости за моё безразличие…» 9
«Смерть унесла тебя…» 10
«Не верю в происходящее…» 11
«Причина злости моей …» 12
«Ты снишься мне…» 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Там, где есть я

Анастасия Протасова

© Анастасия Протасова, 2026

ISBN 978-5-0071-7983-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

К читателю

Работая визажистом, я выслушала немало женских историй — о несчастной любви, о непринятии себя, о том, как трудно отпустить контроль и довериться другому. За каждой из них так или иначе стояли родители и их влияние на нас. Кому-то довелось вырасти в полной и любящей семье, кому-то — в дисфункциональной, а кто-то был вовсе лишён родительской любви и заботы.

— Ты слышала о ВДА? — спросила как-то одна из клиенток.

— Что это? — растерянно переспросила я.

— «Взрослые дети алкоголиков». Когда ты уже взрослый и сознательный человек, но в твоём поведении прослеживаются определённые паттерны.

— У меня пил отец. А у тебя?

— И у меня, — призадумавшись, ответила я.

«Что же такого в моём поведении показалось ей таким узнаваемым?» — подумала я про себя.

Я выросла женщиной, которая привыкла справляться со всем в одиночку, которая боится по-настоящему довериться мужчине и потому просто избегает возможности завести отношения — хотя потребность в любви во мне довольно сильна. Я тревожна и всё держу под контролем. Редко позволяю себе расслабиться. Травма отверженного всю жизнь заставляла меня сомневаться в себе и своей ценности. Заслуживая любовь, я ломала и без того несформированную личность.

Раньше я никогда не проводила этой связи. Но, начав копать вглубь себя, достала много интересного.

Мой папа был эмоционально закрытым человеком, а как следствие — холодным отцом. Никто не знает, какую битву он вёл внутри себя, но итогом стала алкогольная зависимость.

В детстве папа был для меня ключевой фигурой, и мне казалось, что только он любит меня.

Повзрослев, я взглянула на него глазами женщины, а не ребёнка, и столкнулась с бурей противоречивых чувств, которые разрушали меня и наши отношения. Хотя, как оказалось, маленькая я получила свой душевный шрам гораздо раньше. И я несла эти чувства через детство, юность и молодость, до конца не осознавая, какой именно властью надо мной они обладают.

Путь к этой книге лежал через потерю отца — через невозможность простить вовремя, через отношения, в которых я теряла себя, через страх быть уязвимой. И вывел к тому, что

раньше казалось недостижимым: к праву просто жить. Не спасать. Не доказывать. Не заслуживать. Жить.

Этот сборник — моя исповедь. Собрание стихотворений, наполненных моими истинными эмоциями на пути к признанию и принятию своего травмированного Я.

Здесь нет готовых ответов и моральных выводов. Есть только честный голос человека, который решил не молчать.

Глава I. Первый шрам

Первая глава — о потере отца и о том, что остаётся после. О непрожитом горе, о злости, которая оказывается формой любви, и о шрамах, которые болят, но всё же заживают.

Глава II. Слово как терапия

Вторая глава — манифест письма как способа выживания. Здесь поэзия становится инструментом. Я осознаю свой дар не как украшение, а как необходимость — и в этом осознании впервые появляется благодарность к себе.

Глава III. Вглубь себя

Эта глава — самое тёмное и самое честное место книги. Здесь — о привычке спасать других в ущерб себе, о страхе потерять любовь, о зависти к тем, кто умеет жить легко. И о том, как маска «хорошей девочки» становится броней, которая душит.

Глава IV. Там, где есть я

Эта глава — о том, как расставание становится встречей с собой. Будь то любимый человек, друг или коллега — конец отношений всегда толкает на размышления и переосмысление личности. Здесь я наконец-то выбираю себя.

Глава V. Молитва

Глава о том, как честность с собой становится формой разговора с Богом. Через надежду, отказ от обид и признание собственного бессилия — к любви, которая находит человека на любой дороге.

Глава VI. Позволь любить тебя

Любовь здесь перестаёт быть спасением или угрозой. Она становится просто любовью — со своей продолжительностью, своей честностью и своим правом на завершение

Глава VII. О жизни

Эта глава — о том, что исцеление не заканчивается на себе. Оно продолжается в умении видеть других

Первый шрам

«Рана заживает, но шрам остаётся, и шрам этот становится священной печатью, ограждающей сердце от нового покушения».

— Жан-Жак Руссо, «Юлия, или Новая Элоиза»

«При жизни твоей я о тебе не писала…»

При жизни твоей я о тебе не писала.
Слишком сильной была моя рана в груди.
Я больше не искала тебе оправдания
За выбор, по какому идти пути.
Мои детские воспоминания —
Всё, что осталось от той любви,
Где пьяный ты, а я вся изранена
От страха, что ты можешь от нас уйти.
Бегу в слезах с пониманием,
Что у меня есть только ты.

«Прости за моё безразличие…»

Прости за моё безразличие.
Прости за отсутствие жалости
В этой утрате.
Но чувств заново не обрести.
Пожалуй, ты всё истратил.
Ты был у меня,
бывает и так,
Что отца не видят ни дочери, ни сыновья.
И в детских воспоминаниях
Твоя любимица — это я.
Но недостаточно значима,
Чтобы выбрать не алкоголь, а меня.
Злость — не осуждение,
Так что прости меня.
Надеюсь, в ином воплощении
Ты будешь сильнее день ото дня.
И однажды попросишь прощения
и у меня.

«Смерть унесла тебя…»

Смерть унесла тебя
В осеннем течении прохладной реки.
И я не успела простить тебя,
И не успела сказать: «Прости».
Но толку-то от сожаления,
Что толку от чувства вины?
Ты был мне отцом, без сомнения,
Я — дочерью всему вопреки.
Теперь тебя ждёт забвение,
Меня же — отходняки,
В которых время от времени
Я буду выть от тоски.

«Не верю в происходящее…»

Не верю в происходящее.
Улыбаюсь естественно, как всегда.
Чувства захоронены были ранее,
Чем я похоронила тебя.
И мне тяжело далось это признание,
Внутренний критик словно вышел в окно.
Да, я была изранена, но это было слишком давно.
Я полюблю тебя заново
В жанре немого кино,
Где слова были бы правильны,
Но важнее — твоё лицо.

«Причина злости моей …»

Причина злости моей —
Предмет долгого разговора.
Но с кем мне беседу вести?
С собой. И, пожалуй, с Богом.
Кому рассказать догадки?
Кого сделать судьёй,
А кого — убийцей?
Чтобы в оставшийся мне срок
Я всё же смогла с тобою проститься.

«Ты снишься мне…»

Ты снишься мне.
И в этих снах я, сняв свою броню, рыдаю,
Прося прощения, прощая и любя.
Кричу тебе, осознавая,

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.