

18+

АННА САФРОНОВА

---

# Голая



# Анна Сафронова Голая

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73037978](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73037978)*

*ISBN 9785006889347*

## **Аннотация**

Эта книга о пути женщины от иллюзии к честности, от громкой изматывающей любви к тихому возвращению к себе. О том, как чувство, направленное вовне, становится опорой внутри. И как любовь перестаёт быть бурей и становится дыханием.

# Содержание

Анна Сафронова	5
ГОЛАЯ	6
ПОСВЯЩЕНИЕ	7
ПРОЛОГ	9
ГЛАВА 1. КРАСИВЫЙ ШУМ	13
ГЛАВА 2. ФАНТАЗИЯ ВМЕСТО РЕАЛЬНОСТИ	17
ГЛАВА 3. СЦЕНАРИИ ДЕТСТВА	21
ГЛАВА 4. ОДЕЖДЫ ЛЮБВИ	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Голая

## Анна Сафронова

© Анна Сафронова, 2026

ISBN 978-5-0068-8934-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Анна Сафронова**

# ГОЛАЯ

**Когда сердце говорит без иллюзий**

Словакия 2025

# ПОСВЯЩЕНИЕ

Тем, кто устал от собственного сердца,  
но всё равно продолжает идти.

Тем, кто больше не хочет жить в иллюзиях,  
но боится обнаружить правду  
в её простоте и тишине.

Тем, кто переживал любовь как бурю —  
громкую, всепоглощающую,  
разрывающую изнутри,  
– и теперь хочет просто дышать.

Тем, кто удерживал то,  
что никогда не принадлежало,  
и терял себя между строк чужой жизни.

Тем, кто чувствовал слишком глубоко  
и считал это слабостью.

Тем, кто путал боль с любовью,  
а ожидания – с судьбой.

Вы сильнее, чем думаете.

Мягче, чем кажется.

Глубже, чем признаёте.

И гораздо честнее,  
чем позволяли себе быть раньше.

Эта книга – о вас.

О том, как вы возвращаетесь к себе

не через мужчину,  
не через отношения,  
не через историю,  
а через ту тихую любовь,  
которая жила внутри  
всё это время  
и ждала,  
когда вы наконец услышите её.

# ПРОЛОГ

Если бы мы были честными...

Если бы мы были честными с собой,  
мы бы меньше страдали.

Меньше придумывали.

Меньше ожидали.

Меньше держались за то,  
что никогда не было нашим.

Но честность – это не то,  
что приходит легко.

Она не появляется в тот момент,  
когда мы ещё надеемся.

Она приходит позже —  
когда внутри становится слишком тяжело  
жить в собственной иллюзии.

Мы украшаем чувства,  
донашиваем на них смыслы,  
которых там нет,  
и истории, которые никогда не случатся.

Мы превращаем обычные слова  
в знаки судьбы,

тишину – в тайное признание,  
дистанцию – в глубину,

а боль – в доказательство любви.

Но любовь не буря.  
И не бессонные ночи.  
И не навязчивые мысли.  
И не страх потерять.  
Любовь – тише.  
Гораздо тише.  
Настолько,  
что мы часто не слышим её  
за шумом собственных ожиданий.  
Я долго так и жила —  
в переплетении своих сценариев,  
в страхах потерять и страхах приблизиться,  
в идеализациях, которые делали чувство  
ярче, но тяжелее.  
Там, внутри этих фантазий, было красиво.  
Но невозможно дышать.  
А потом однажды  
иллюзии начали отпадать.  
Не сразу – слой за слоем,  
как старая краска,  
которая вдруг перестала держаться.  
И тогда я впервые увидела:  
мы освобождаемся не от людей.  
Мы освобождаемся от иллюзий о них.  
А связь – остаётся.  
Чувство – остаётся.

Но таким тихим,  
таким простым,  
что кажется, будто его и нет.  
Но оно есть – просто обнажённое,  
а не одетое в одежду ожиданий.  
Только когда иллюзии уходят,  
мы впервые встречаемся с любовью  
как она есть.  
Без истории.  
Без игры.  
Без защиты.  
Я не была честной с собой.  
И только сейчас понимаю —  
честность не разрушает.  
Она освобождает.  
И, возможно, вся моя история —  
не о нём.  
А о том, как я учусь любить.  
По-настоящему.  
Без украшений.  
Без тяжести.  
Без иллюзий.  
Если бы мы были честными с собой с самого начала,  
мы бы меньше ранили себя.  
Но иногда путь к честности —  
и есть самое важное,

что мы можем прожить.

# ГЛАВА 1. КРАСИВЫЙ ШУМ

Иногда мне кажется, что всё началось не с чувства.

А со звука.

Не громкого – наоборот, почти неуловимого.

Как будто где-то внутри меня кто-то

провёл по струне,

и она отозвалась лёгкой вибрацией.

Тонкой, чистой, едва слышной.

Я не поняла этого сразу.

Это был даже не он —

это был мой собственный отклик.

Та первая вспышка, которая приходит не от человека,  
а от того, что человек в тебе касается.

Но я перепутала.

Мне казалось, что это он заиграл во мне эту музыку.

Сегодня я уже знаю —

это была моя музыка,

которую я сама же и слышала.

Но тогда...

тогда я хотела верить, что всё иначе.

И эта вера стала шумом.

Красивым, тёплым, обволакивающим.

Таким шумом, под который хочется жить,  
засыпать,

просыпаться,  
думать о смыслах,  
видеть знаки,  
всё связывать нитями, которые сама же и сплетаешь.  
Шум создаёт иллюзию глубины.  
И я создала её.  
Я остановлюсь честно —  
я не влюбилась в человека.  
Я влюбилась в собственное ощущение рядом с ним.  
В то, как по-новому звучала я сама.  
Как будто кто-то коснулся чем-то лёгким места,  
где я давно не дышала.  
И мне понравилось это дыхание.  
Нравилось так, что я начала искать его повсюду:  
в словах,  
в паузах,  
в переписке,  
во взглядах, которые я, возможно, придумала.  
Я украшала чувство —  
лепила из него форму,  
рисовала сцену,  
добавляла краски,  
донашивала смысл.  
Я хотела, чтобы было красиво.  
А когда мы хотим красоты —  
мы начинаем создавать иллюзии.

И я создала.

Сегодня я вижу:

это был не роман.

Это был красивый шум,

который я сама же включила,

чтобы заглушить какой-то внутренний пустой угол,  
которому так давно не давала света.

Но тогда...

тогда казалось, что это и есть любовь.

Что она должна быть яркой, живой, высокой —  
иначе зачем?

Сейчас я знаю:

любовь не шумит.

Не играет громко.

Не перекрывает собой всё вокруг.

Это делают иллюзии.

И я жила в них —

добровольно, искренне, с восторгом,  
как ребёнок, нашедший новый мир.

Мне казалось, что я чувствую глубоко.

Но это была глубина не в него —  
а в себя.

И я просто не различала где что.

Тогда я ещё не понимала:

когда чувства настоящие —  
они идут тихо,

как дыхание.

А когда они кричат —  
это мы кричим.

Мы сами.

И я кричала —  
красиво, нежно, по-женски,  
с надеждой, что он услышит.

А слышала себя.

И, может быть,  
именно с этого всё и началось —  
не с любви,  
а с того,

как моя душа впервые за долгое время  
позволила себе звучать.

## ГЛАВА 2. ФАНТАЗИЯ ВМЕСТО РЕАЛЬНОСТИ

Я часто думаю, что наше сознание —  
удивительный художник.

Он не ждёт чётких линий.

Ему хватает одного мазка, одного взгляда,  
одного слова,

чтобы начать дорисовывать остальное.

Так было и со мной.

Я увидела лишь маленькую часть человека —  
его спокойствие, его лёгкое внимание,  
то, как он смотрит чуть глубже обычного,  
как будто видит сразу то, что другие замечают позже.

И этого оказалось достаточно.

Художник внутри меня взял этот образ  
и начал создавать картину.

Не спрашивая разрешения.

Не уточняя деталей.

Не сверяясь с реальностью.

Он дорисовывал...

так бережно, так красиво,  
что я сама не заметила,

как начала верить своей фантазии больше,  
чем фактам.

Я додумывала паузы,  
придавая им значение.

Я расшифровывала молчание,  
хотя молчание – это просто молчание.

Я искала смысл в случайных совпадениях,  
хотя это были всего лишь совпадения.

Я собирала каждую деталь,  
как будто это была часть большого послания,  
которое только мне нужно понять.

Я видела то, что чувствовала.

А не то, что было.

Мне казалось, что между нами есть что-то...  
что-то особенное, тихое, редкое.

И, возможно, оно действительно было —  
но совершенно не таким,  
каким я его себе представляла.

Я идеализировала его так легко,  
как будто делала это всю жизнь.

Я создала в себе версию человека,  
которая была яснее, чище, глубже,  
чем реальный он когда-либо мог быть.

И самое удивительное —  
я не делала этого нарочно.

Это происходило само.

Так, как у всех людей.

Потому что мы все ищем смысл.

И, когда находим кого-то, кто вызывает отклик,  
мы начинаем заполнять пустоты.

Не человеком —  
а собой.

Я заполнила его своим теплом,  
своими мечтами,  
своими ожиданиями,  
своими чувствами,  
которые ждали выхода годами.

И в какой-то момент  
мой внутренний образ стал ярче реального.

Я слышала его голос иначе, чем он звучал.

Я понимала его слова глубже, чем он вкладывал.

Я вкладывала в жесты то, чего в них не было.

И это было так мягко,  
так естественно,  
что я даже не подумала остановиться.

Сегодня я знаю:

я любила не его —

я любила то, что он во мне открыл.

Любила ту часть себя,

которую до этого не замечала.

Вот почему фантазия всегда сильнее реальности.

Она создаётся из того,  
что нам было необходимо.

И если бы тогда я была честнее с собой,  
я бы увидела,  
что эта история —  
не про него.

А про меня.

Про то, как я отчаянно хотела ожить.

# ГЛАВА 3. СЦЕНАРИИ ДЕТСТВА

Есть одна истина, которую сложно принять:

мы любим не из сегодняшнего дня.

Мы любим из детства.

Из своих недосказанных историй,

неполученного тепла,

неотрезанных страхов.

Из того, чего когда-то не хватило —

и чего мы продолжаем искать,

не замечая, что ищем всё время одно и то же.

Когда я впервые почувствовала к нему что-то тёплое,

это тепло было знакомым.

Слишком знакомым.

Не от него —

откуда-то раньше.

Потом я поняла:

я откликнулась не на его голос.

А на свой собственный внутренний зов,

который звучал во мне ещё с тех времён,

когда я не умела ни просить, ни понимать,

что мне нужно.

В детстве, когда нам не хватает любви,

мы начинаем придумывать её.

Фантазировать.

Дорисовывать.

Склеивать из взглядов, жестов, случайностей.

Мы формируем в себе особый механизм:

почувствуй пустоту – создай иллюзию,

чтобы не так больно.

Я была именно такой.

Только раньше я верила, что это просто

моя эмоциональность.

А теперь вижу – это был способ выживания.

Там, где ребёнок не получил ясности,

взрослая женщина ищет знаки.

Там, где ребёнка не слышали,

женщина начинает слышать

несуществующие смыслы.

Там, где ребёнку не объясняли,

женщина начинает объяснять всё сама себе.

Там, где ребёнок ждал тепла,

женщина цепляется за малейший отклик

и превращает его в историю.

Я осознала:

я снова проживаю старый сценарий.

Только теперь – в платье взрослости,

с красивыми словами,

с глубиной, которой раньше не было,

но с теми же механизмами,

что и тогда, когда мне было пять.

Заметить человека, который вызвал отклик.

Придумать вокруг него мир.

Поверить в этот мир.

Потеряться в нём.

А потом – страдать не от человека,  
а от того, что сама создала.

Я начала узнавать себя в каждой реакции:

почему так часто ждала его слова?

почему строила предположения?

почему его молчание казалось значимым?

почему лёгкость превращалась в важность?

почему просто внимание становилось

чем-то большим?

Потому что для ребёнка внутри меня

любой тёплый сигнал

– это обещание.

Даже если человек ничего не обещал.

И самое честное —

мне было не столько важно он,

сколько то, что рядом с ним

оживали мои старые мечты:

быть замеченной,

быть понятой,

быть особенной для кого-то.

Это не вина.

Это человеческая природа.

Мы все возвращаемся к своим незажившим местам,  
когда касается что-то тёплое.  
И я тоже вернулась.  
Но впервые – увидела.  
Увидела эту девочку,  
которая тянет руки к свету,  
которого ей не хватало.  
И я поняла:  
я люблю не мужчину.  
Я люблю ту часть себя,  
которая так долго была в тени.  
И теперь, когда она поднялась на поверхность,  
мне страшно отпустить иллюзию —  
потому что вместе с ней уйдёт воспоминание о том,  
как я снова на минуту почувствовала себя живой.  
Но правда в другом.  
Я почувствовала себя живой не из-за него —  
а из-за того, что во мне самой  
что-то пробудилось.  
И, может быть,  
это пробуждение и есть настоящая любовь —  
та, которой я всё это время искала снаружи.

## ГЛАВА 4. ОДЕЖДЫ ЛЮБВИ

Любовь сама по себе – невесомая.

Её почти не видно,

почти не слышно,

она не занимает много места,

не требует подтверждений,

не выстраивает драму.

Но мы редко встречаем её в чистом виде.

Потому что едва почувствуем первый

тёплый отклик —

мы начинаем одевать любовь.

Как будто нам всё время кажется,

что она должна выглядеть ярче,

громче,

значительнее.

И я тоже начала это делать.

Одежда первая – ожидание.

Лёгкое, почти прозрачное,

но оно сразу делает чувство тяжелее.

Оно заставляет ждать ответа, жеста,

шага, подтверждения.

И когда ожидание не получает пищу —

становится больно, хотя никто ничего не обещал.

Одежда вторая – значимость.

Я начала придавать смысл тому, что смысла не имело.  
Любому слову,  
любому паузному дыханию,  
любой случайности.  
Я искала в этом знаки,  
хотя это были всего лишь маленькие детали жизни.  
Одежда третья – идеализация.  
Она всегда такая мягкая, такая бархатная.  
Идеализация делает человека красивее,  
его слова – глубже,  
его молчание – значительнее,  
его внимание – особенным.  
И я не заметила, как перестала видеть  
реального мужчину —  
а начала видеть образ,  
который сама же и сшила.  
Одежда четвёртая – страх потерять.  
Самая тяжёлая.  
Огромная, громоздкая, неудобная.  
Пока всё легко – её не видно.  
Но стоило мне почувствовать больше,  
чем я ожидала от себя,  
страх появился.  
Страх потерять то, что я даже не получила.  
Страх потерять фантазию,  
не человека.

Одежда пятая – сценарий.

Я начала писать историю наперёд.

Строить линии развития,

хотя мы почти не говорили друг с другом.

Я проживала не реальность —

а сюжет, который писала сама,

не замечая, что это всего лишь моя голова,

а не наша жизнь.

Одежда шестая – романтизация боли.

Это уже тонкая, но опасная одежда.

Когда становится тяжело,

внутри что-то шепчет:

«Это и есть настоящая любовь».

Но это ложь.

Любовь не причиняет страдание —

страдают иллюзии,

которым не хватает подтверждения.

И самое странное —

я одевала любовь искренне,

по-настоящему, с лучшими намерениями.

Мне казалось, что так чувство становится красивее,

полнее,

ценнее.

Но правда в другом:

каждая одежда скрывала любовь всё сильнее,

делала её тяжёлой,

непрозрачной,  
сложной.

И чем больше я украшала —  
тем дальше уходила от того,  
что почувствовала в самом начале:

# 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.