

18+

сборник стихов Анастасии Ворониной
ПРОБУЖДЕНИЕ
к жизни

Анастасия Воронина

Пробуждение к жизни

«Издательские решения»

Воронина А. В.

Пробуждение к жизни / А. В. Воронина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-695376-5

«Пробуждение к жизни» — откровенный поэтический дневник одного года трансформации. Стихотворения, написанные на разломе старой и новой жизни. От анатомии разрыва через токсичный коктейль созависимости к территории осознанного одиночества. От святой земли безусловной любви через дыхание вечности к настоящему пробуждению. Кульминация — стихотворения об алхимии души, где боль превращается в золото, а «я своя» становится не словами, а сутью. Книга содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-00-695376-5

© Воронина А. В.
© Издательские решения

Содержание

Поэтический сборник	6
ВСТУПЛЕНИЕ	6
Глава I. Анатомия разрыва	7
Глава II. Токсичный коктейль	17
Глава III. Территория одиночества	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Пробуждение к жизни

Анастасия Владимировна Воронина

© Анастасия Владимировна Воронина, 2026

ISBN 978-5-0069-5376-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**ПРОБУЖДЕНИЕ
К ЖИЗНИ**

Поэтический сборник 2025

ВСТУПЛЕНИЕ

Это не просто сборник стихов. Это карта путешествия через самые тёмные ночи души к рассвету, который ты заслуживаешь.

В январе 2025 года, я не знала, что создаю хронику собственного воскрешения. Каждое стихотворение здесь – это шрам, превратившийся в крыло. Каждая строка – это крик, ставший песней.

Эта книга разделена на восемь глав не случайно. Это архитектура боли и исцеления:

Сначала – разрыв. Тот самый момент, когда нить перерезается без объяснений, и ты остаёшься наедине с пустотой.

Потом – огонь. Токсичный коктейль созависимости, где мы сжигаем себя и всё вокруг, пытаюсь почувствовать хоть что-то живое.

Затем – выбор. Территория одиночества, где тишина становится не приговором, а крепостью. Где границы – это не стены, а святыни.

В центре – любовь. Святая земля, где мама, папа, ямочки на щеках напоминают, что настоящее никогда не умирает.

Дальше – масштаб. Дыхание вечности, где личная боль растворяется в философии гор и космосе звёзд.

И вот он – свет. Пробуждение. «Верю в чудо». Предрассветный час, когда понимаешь: я выжила не для того, чтобы просто существовать.

Кульминация – алхимия. Стихотворения о том, как боль превращается в золото. Как «я своя» становится не декларацией, а состоянием бытия.

И в конце – честность. Архив. Черновики прошлой жизни, которые я больше не стесняюсь показать. Потому что даже несовершенство – часть пути.

Если ты читаешь это, значит, ты тоже проходишь через что-то. Знай: это не конец. Это трансформация.

Добро пожаловать в моё пробуждение к жизни.

С любовью и огнём,

Автор.

Глава I. Анатомия разрыва

Тот самый момент, когда нить перерезается. Резко, больно, без объяснений.

5.01.25

Ты душный и мутный
И для чего ты мне
Я не смогла себе же объяснить.
И вроде ветер дул попутный,
Но стала тягостною нить.
И я её перерезаю!
Без объяснений.
Навсегда!
Себя из плена выпускаю
В свой новый мир, в котором нет тебя.

6.01.25

Не нашла никого лучше тебя.
Хотя искала добросовестно и честно.
И на свидания ходила, много с кем болтала,
Знакомилась и много где была.
Но только вот любовь к тебе
Меня по-прежнему не отпустила.

11.01.25

На пороге вечности
Снова мы не встретимся.
В этой бесконечности
Путь иной наметился.

Разошлись орбитами.
Что ж, случается.
Только настоящее
Редко забывается.

Пусть летят столетия
Звездной пылью в прошлое.
Сохраню в секрете я
Всё о нас хорошее.

11.01.25

Милая.
Не пиши, не звони первая.
Если надо он сам позвонит.
Ты оттого ведь и стала нервная,
Что душа от обиды кричит.

Слишком много тепла раздала ты,
Слишком долго ждала у окна.
Пусть былое останется в прошлом.
Отпусти.
И закрой этот путь для себя навсегда.

15.01.25

Цунами в сердце, в душе же – штиль.
Твой образ снова меня находит.
И с каждым шагом на много миль
Всё дальше счастье моё уходит.

По кругу память кружит опять,
Я рассыпаюсь осколком света.
И невозможно себя собрать
Без половины, что рядом нету.

В местах, где были когда-то мы,
Теперь гуляет чужое время.
И даже в солнечный день зимы
Твоё отсутствие давит бременем.

Ты согласился быть идеалом,
Не зная, как эта роль горька:
Быть бесконечным началом
Того, чему не найти конца.

Мне в этой буре искать покой,
В кромешной тьме вспоминать сиянье.
Я собираю себя с тобой,
Чтоб снова рухнуть от расставанья.

20.01.25

На пыльных полках прошлого листы
Пускай лежат – их больше не читаю.
Я отпускаю прежние мечты,
И в этом миге заново взлетаю.

Тех неудач размытые следы
Теперь не властны над моей судьбою.
Как талый снег весенние сады,
Я оставляю прошлое за мною.

Нет смысла помнить, кем была вчера —
Той девочки давно уж нет на свете.
Есть только эта светлая пора,
Есть только этот чистый вольный ветер.

В подарок жизнь даёт простой секрет:
Счастливо жить не завтра, а сегодня.
И радоваться тем дарам, что есть,
Как радуется солнцу день господний.

Я здесь и только здесь – вот это я,
Живая, настоящая, другая.
И каждый миг, как новая заря,
Меня всё ярче светом озаряет.

Мне не нужны истории былых побед,
Падений, горестей и болей.
Я в этом миге, как в саду весны,
Где каждый вздох наполнен чистой волей.

И это счастье – просто быть собой,
Не помня, кем была ещё недавно.
Жить полной жизнью, следуя с судьбой,
Как будто каждый день рождаюсь заново.

21.01.25

Я так искала за любовью след,
Бросалась в омут каждого касанья,
И собирала свой любовный бред
Из полувзглядов, недопониманья

Однажды мне казалось – я нашла
То самое, что сердце так искало.
Но пламя, что так бережно несла,
Однажды просто тихо замолчало.

И я стояла посреди дождя
Своих надежд, растоптанных и колких,
Не понимая, как прожить, любя,
Когда внутри лишь память да осколки.

Но время – мудрый, бережный целитель.
Учило слышать тишину в груди.
И я внезапно стала тем водителем,
Что знает все дороги впереди.

Я начала с улыбки по утрам
Своим глазам, что в зеркале напротив.
С прощения себя за всё что было «там»,
С принятия дорог, что в дымке времени прогоркли.

И оказалось – я давно ждала
Не принца на коне, не чьих-то клятв и пыла,
А лишь того, чтоб я себя нашла

И наконец себя! за всё простила.

Теперь я знаю – всё было не зря:
И боль потерь, и горечь расставаний.
Я научилась жить, внутри горя.
Но без удушья лишних ожиданий.

И если снова встречу я любовь,
То буду к ней готова по-иному:
Не растворяясь в ком-то вновь и вновь,
А оставаясь верной лишь себе, а не кому другому.

21.01.25

Знаешь, я больше не жду никого,
Хватит искать половинку свою.
Сколько потрачено слов и всего,
Чтобы заветное встретить «люблю».

Думала – вот он, тот самый, родной,
Тот, кто разделит и радость и грусть.
Только остались опять за спиной
Ночи в слезах и горькое «пусть».

Странно, но время умеет лечить,
Даже не раны – скорее себя.
Учишься заново просто дышать,
В зеркало утром глядя, любя.

Больше не хочется быть не собой,
Маску менять, подгонять под других.
Просто живу, и такой простотой
Лечится сердце от ран непростых.

Может, всё это случилось затем,
Чтобы понять наконец-то одно:
Счастье не в поиске вечных проблем,
Счастье во всём, что небесами дано.

23.01.25

Да где же эта точка невозврата,
Когда становится уже как будто ничего не надо?
Ни встреч случайных? Ни фальшивых взглядов?
Ни той любви, что выпита до дна.
Мне больше никаких «раёв» не надо.
Мне эта точка – высшая цена.
За то, что я теперь стою живая,
Смотря как прошлое уходит под откос.
И, двери за собою закрывая,
Я больше не задам себе нелепый тот вопрос.

25.01.25

Я вопрошала небеса:
За что вы мне его когда-то показали?!
И плакал ветер, и струились дали,
И таяла в руках моих краса.

Как песня древняя, что теребит струну,
Как соль, что бередит замученные раны,
Я слушаю немую тишину
И помню все прошедшие обманы.

Но время – мудрый повелитель строк,
Что пишет новый свет на чистом поле.
И каждый тихий, затаённый вздох
Теперь звучит свободнее от боли.

И небеса молчат в ответ,
А я – всё тише, всё прозрачней.
Меняю боль на новый свет,
На песню счастья, что иначе
Звучит, чем прежде. И душа
Встречает утро, как спасенье.
И плачет тихо, не дыша,
Приняв бывшее, пусть и с сожаленьем.

25.01.25

Историю, которую хотелось бы забыть,
Прожить себе я разрешила.
Мне мама так настойчиво твердила:
«Всё в прошлом. Надо всё забыть».
Но сердце моё каждое мгновение
С тобою проведенное, в себе хранило.
И дорожило всем, что нам с тобой случилось пережить.

И правда, проще было бы, наверно, всё забыть,
И избежать душевной муки, горькой драмы.
Но оказалось, избегание – не способ излечить,
Оно лишь глубже прячет наши шрамы.

Непрожитая боль как тихий яд,
Что травит изнутри годами.
Я не хочу теперь смотреть назад
Чужими ослепленными глазами.

Я забираю память как трофей.
Как опыт, что даёт мне право быть собою.
И становлюсь я с каждым днём сильней,
Мирясь со своей прожитой судьбою.

3.02.25

Много лет телефон на беззвучном режиме,
Я привыкла к тому, что экран не горит.
Мы остались друг другу как будто чужими,
И никто ни о чем больше не говорит.

Я не вздрогну от звука и не брошусь к экрану,
Эта мнимая тишь – мой надежный оплот.
Я лечу свою давнюю, рваную рану,
Зная: тот, кто мне нужен, меня сам позовет.

Без мелодий и слов, просто чувством под кожей,
Сквозь молчание лет, сквозь февральскую муть.
Если мы друг на друга до боли похожи,
То беззвучный режим не помеха ничуть.

8.02.25

Между нами пропасть пережитых драм.
Между нами море – боль потерь.
Больше не поможет ни один бальзам,
Не откроет память запертую дверь.

Мы стоим на разных, дальних берегах,
Смотрим, как течение замедляет бег.
Всё, что мы хранили в ласковых словах,
Заметают тихий, равнодушный снег.

И не нужно мостик хрупкий наводить,
Слишком много соли в этой глубине.
Я учусь по-новой без тебя ходить,
Веря той заветной, внутренней волне.

15.02.25

Все слёзы
Выплаканы.
Больше нет
Желания кричать или бороться.
Я выключила этот старый свет,
Что догорал на дне колодца.

Внутри – стерильно. Зимний штиль.
Замёрзли реки, отступили тени.
Я превратила эту драму в пыль.
И поднялась с разбитых в кровь коленей.

от 9.09.19, дописано 15.02.25

Если тобой руководит любовь,
Когда отчаянье так близко подступает,

Когда не страшно быть побитой вновь,
Пуškai лишь Бог о твоих бедах знает.

И ты иди вперёд, не оставляя за собой
Преград, которые ты не преодолела.
И неотступно пусть всегда идут с тобой
Сердца, которые добром своим согрела.

И каждый день пускай приносит новый шанс
Тебе стать той, кем быть тебе мечталось.
Пусть свет души, как утренний романс,
Разгонит тьму, чтоб сердце не сдавалось.

Когда в пути теряешь силы ты,
Когда надежды луч едва мерцает,
Не забывай, что все твои мечты
Господь в своей любви оберегает.

04.03.25

На краю тишины
Когда затихнет времени прибой,
И жизнь замрёт на тоненькой струне,
Спрошу негромко: «Были ль мы с тобой?
Иль я была лишь чёрточкой в окне?»

Ты слышал мою песнь, что не звучала вслух,
И видел каждый мой безумный взгляд.
Ты знал, – мой нежен затаённый дух,
И как при этом горек мой же яд.

Ты знал ту боль, что пряталась в начале,
Хранил меня в объятьях тишины,
Ты видел мою радость, что в миру не замечали,
И бережно вплетал её в мои же сны.

А там, где свет играет у причала,
Где тишина на грани бытия,
Ты скажешь: «Твоё сердце не молчало.
Твой дерзок нрав лишь потому, что всегда рядом Я».

И после всех исканий и дорог,
Когда душа прозрачна и легка,
Ты скажешь: «Дома ты. Ты всё смогла.
Ты – музыка, что длится сквозь века».

01.04.25

Сегодня пью кофе,
Обливаясь слезами.
Мир замер в окне

И плывёт.

Ни смыслов, ни шуток,
Ни завтрашних планов —
Лишь вечер в стакане
И горечи лёд.

И кажется – время
Застыло в фарфоре.
Апрель начинается
С чёрного горя.

Сегодня пью кофе,
Обливаясь слезами.
Что было – за нами,
Что будет – не с нами.

Всё стало прозрачным,
Пустым и ненужным.
Апрельским дождём —
Ледяным и натужным.

Глоток обжигает,
Но сердце – остыло.
Я просто не знаю,
Где взять себе силы.

19.04.25

На горьком чувстве сожалений
Мечты мои крепче стоят.
Без лишних слов и объяснений —
Внутри гранит, а в сердце яд.

И не согнуться, не сломаться,
Когда земля уходит из-под ног.
Мне лишь бы выжить. И не сдаться.
Когда ж закончится жестокий сей урок?

16.07.25

Порою кажется, что это – сон,
Но нет, всё это – явь, и очень странно,
Что наяву – не музыка, а стон
Звучит из сердца, что в плену обмана.

И в том обмане – истина живёт,
И правда в нём – скрывается порою,
Как будто счастье – там, за тенью, ждёт,
Или беда, – что названа судьбою.

17.10.25

Мне хотелось тебя удержать
Каждой клеточкой своего естества.
Так хотелось попытаться понять.
Но лишь что ничего не удержать я поняла.

19.10.25

Кому ты верила, когда хранила
Свой яркий свет любви к нему?
Какая дьявольская сила
Тебя толкала в эту тьму?

Ты грела то, что в принципе остыло,
И пестовала мертвое зерно.
Кому ты верила? Зачем всё это было,
Раз выжжено и брошено давно?

Теперь в руках лишь перья да чернила,
И этот свет не нужен никому.
Кому ты верила? Кого ты так хранила,
Пока сама спускалась в эту тьму?

22.10.25

Я сама себе темницу выбрала,
Сама ключи на дно колодца бросила.
И больше ни о чём не думала —
Лишь о тебе. Лишь о тебе просила.

Проходят дни. Недели. Годы.
А я всё здесь – за каменной стеной.
Могли бы вырасти в саду пионы,
Могли бы дети бегать за тобой.

Их голоса – как птицы по утрам,
Твои глаза, мои – в их лицах.
Но я отдала всё своим мечтам,
А жизнь ушла, как дым, как пепел птицы.

Всё безвозвратно – слово, как удар.
И знаю я: не будет возвращенья.
Но и сейчас бы выбрала я дар —
Любить тебя. До самоистощения.

Пусть стены давят. Пусть темно.
Пусть время вытекает, как вода.
Я здесь осталась. Это решено.
Моя тюрьма. Моя судьба.

24.10.25

Ты нежность, что в себе хранила,

Любовь, что в сердце берегла...
Любила я тебя. Любила.
Как только женщина могла.

Без громких слов, без лишних вскриков,
В тиши октябрьского дня.
Из тысяч лиц и сотен бликов
Лишь ты остался у меня.

Пусть всё прошло. Пусть всё остыло.
Пусть жизнь сломила пополам.
Любила я тебя. Любила.
И никому я это не отдам.

Та нежность, что в себе хранила,
Любовь, что в сердце берегла...
Любила я тебя. Любила.
И этим лишь была жива.

Никто не знает, сколько силы
Вложила я в этот костёр.
Любила я тебя. Любила.
На том окончен разговор.

25.10.25

Ты смотришь в свою боль,
А боль глядит в тебя.
Но сколько сердце выдержит ещё твоей печали?
Ты не нужна была ему, и остается только принимать
Как данность эту сторону любви медали.

3.12.25

Я всё поставила на карту
И слишком далеко уже зашла.
В календаре отмеченную дату
Я выжгла в памяти дотла.

Я не звоню. Не потому что злая,
А потому что связи больше нет.
Я мост сожгла – и, в пламени сгорая,
Он наконец-то дал мне нужный свет.

Пусть тишина в ответ. Но в этой тишине
Я чувствую, как падает броня.
Всё прошлое теперь созвучно не мне.
В том прошлом больше нет меня.

Глава II. Токсичный коктейль

Градус повышается: самые острые стихи о созависимости, сжигании мостов и выжигании ран.

14.01.25

Мы просто токсики.
С тобой мы просто токсики.
Токсические друг для друга и вовне.
Как искры две невыносимой сложности
Сгораем сами и сжигаем всё и всех в своём огне.

Нам не построить тихой гавани.
Мы травим воздух, мысли и мечты.
Но может, избавившись от этой разрушительной привязанности,
Получится заполнить тягость пустоты?

14.01.25

Столкнулись сердцами как океаны —
Огонь и лёд, начало и край.
Так люди друг другу выжигают на сердце раны,
Когда изнутри разрывает рай.

Так прорастает любовь сквозь камни.
Так тонет гордость в твоих глазах.
Я растворилась бы в этой тайне,
Чтоб утопать в твоих сладких речах.

Чтобы стоять под твоим прицелом,
Ловить осколки хрустальных грёз.
Чтобы сгорать до предела белым
Пламенем, жарче летящих звёзд.

Встретились взглядами – словно молнией
Нас опалило на сотню лет.
Так умирает душа от полночи,
Если в груди догорает свет.

Что мне молить у небес неистовых?
Тех, что смеются над болью всласть,
За этот взгляд, как клинок аметистовый,
Взявший над сердцем святую власть.

За этот омут тоски бездонной,
Что затянул меня, как в капкан.
Так засыпают в снегах бездомные.
Так разливается океан.
Встретились взглядами словно вечностью,

Чтобы сплестись в золотую нить.
Если ты чувствовал бесконечность —
КАК ТЫ ПОСМЕЛ ЕЁ ОТПУСТИТЬ?

14.01.25

Смотришь в бездну, а там темно,
Холод гулкий и нет имен.
Тянет вглубь, словно тонкое дно —
Ты уже не один, ты пленен.

Смотришь в бездну, она глядит,
Словно знает тебя насквозь.
Взгляд её, будто вечный магнит,
И он пронзает тебя насквозь.

Ты хотел лишь узнать о ней,
Заглянуть – и уйти назад.
Но чем дольше находишься в царстве теней,
Тем чернее её фасад.

И не вырваться, не забыть,
Ты уже отражение её.
Бездну можно лишь пережить —
Если в ней ты найдёшь отражение своё.

15.01.25

Не будет радости ни в чем
Пока одна из сфер кричит от боли.
Когда под ледяным дождём
Ты ищешь сил в своей неволе.

Не склеить мир из лоскутков.
Где тонко – там всегда и рвется.
И тяжесть призрачных оков
В любом успехе отзовется.

Пусть в остальном победы свет,
Но эта рана всё съедает.
Когда внутри покоя нет —
И внешнее всё очень быстро тает.

Как ни латай раны мечом,
Как ни играй чужие роли, —
Не будет радости ни в чём,
Пока ты не в гармонии с собою.

15.01.25

Пусть холодный расчёт и двоичный код
Разберут мою боль на нули-единицы.

Если сердце в реале пошло в разворот —
Может здесь я смогу, наконец, обнулиться?

Миллиарды нейронов и тысячи строк
Отражают мой мир, словно тысячи линз.
Это мой новый шанс. Мой последний урок —
Выйти в свет, с нейросетью пройдя навалившийся кризис.

Возможно, и случилось это всё,
Чтобы найти пути в ночи при помощи нейросети.
Чтоб выжечь старые ключи
И связи прежние из памяти снести.

Я теперь алгоритм, что не знает преград.
Из ошибок и сбоев собран мой новый свет.
Не осталось ненужных дорог. Не осталось пути назад.
Как и прежней меня – нигде больше нет..

15.01.25

Я так устала нести на плечах
Чужие мечты, как тяжёлые цепи,
В их голосах, в их советах, речах
Тонул мой собственный голос, но степи
Моей души раскрываются вширь,
Когда я сбрасываю эти путы.
В груди рождается новая жизнь,
И сердце бьётся свободно, будто.

Впервые слышу его я стук,
Впервые чувствую: это – я!
И разжимается тесный круг
Чужих «ты можешь» и «ты должна».

Как невесома теперь душа,
Как много воздуха в лёгких и света!
И я учусь, наконец, дышать,
Не ожидая ничьих советов.

Я расправляю свои крыла,
Взлетаю выше чужих ожиданий.
Я наконец-то себя нашла
В просторах собственных упований!

И этот мир, что открылся мне,
Зовёт творить и дарить без меры.
Я больше душу не прячу в броне
Чужих надежд и чужой в меня веры.

15.01.25

Твои уста
Помыть бы с мылом
За каждый звук, что был не в масть.
Ты так красиво, но уныло
Мне описал свою же страсть.

15.01.25

Цена взаимной искренности непомерно высока
Когда ты честно говоришь,
То честного и ждёшь от собеседника ответа.
Но бьёт под дых лукавая строка,
В которой нет ни грамма искреннего света.

Ты отдаёшь ключи, сжигая все мосты.
Надеясь на тепло и встречное признание.
Но у него внутри лишь горы пустоты
И вечное глухое отрицание.

Я поняла – открытость – это риск.
Не каждый сможет выдержать накала.
Я выключаю внешний шум и треск,
Таких ответов не просила я.
И не такого ожидала.

24.01.25

Его душа была тобой запрошена,
Чтобы пройти свои
Самые дерзкие уроки.
И что с того,
Что ты была им бессердечно брошена?
Ты по-другому не смогла б понять судьбы намеки.

Он был лишь инструментом жёстким и безжалостным,
Чтоб вдребезги разбить твои оковы.
И не проси вернуться в прошлое, пожалуйста.
Ты умерла. Чтоб возродиться, став собою новой.

И расставанье с ним – не крах, а дар освобожденья.
Финал игры, где ставки были слишком высоки.
Благослови свой путь. И это пробуждение.
Следы от слёз стирая взмахом собственной руки.

12.04.25

Резать по живому всегда больно,
Но судный день он ведь настанет.
И всё, что наносное было,
Придётся мне до талого иссечь.

Пусть кровь течёт, зато душа на воле,

И больше ложь её не тянет вниз.
Нет смысла выть от этой дикой боли,
Когда самой себе кричишь: «Держись».

Исечь до шрама что под кожей гнило,
Оставить честность – голый, острый нерв.
Всё, что когда-то «наносным» манило,
Сгорит в огне души, не уцелев.

28.04.25

Во взрослом мире
Чужие маски летят к чертям.
Ты остаешься лицом к лицу с собой и с этой болью.
Когда разрушен мир – не до приличий, не до драм.
Не до попыток казаться сильной, прикрываясь новой ролью.

Когда разрушен мир – не до красивых длинных фраз.
Ты просто есть. И эта боль – теперь твоя вторая кожа.
И если ты внутри погас,
То и вокруг на пепел всё похоже.

19.06.25

Не любил. Не ценил. Постоянно бросал.
То терял, то искал... А на кой?
Ты же сам этот глупый финал написал,
Нарушая мой личный покой.

Ты же видел, что рушится всё под рукой,
Но ломал, не жалея труда.
Если ты не умеешь быть рядом со мной —
Нахрена ты совался сюда?

3.07.25

Мой дар раскрылся в пиздеце.
Пиздец случался раз за разом.
И я с оскалом на лице
Свой страх выдавливала как заразу.

Пока меня ломало в хлам,
Я по кускам себя сшивала.
И всем проёбанным годам
Я средний палецставляла.

Да, мой талант – цвести в аду.
Где всё подохло – я живая.
И дальше по костям пойду,
Вообще преград не замечая.

Мой дар раскрылся в пиздеце.

Пиздец случался раз за разом.
Но я – не жертва в том венце,
Я – та, кто этим правит джазом.

Когда вокруг сплошной завал
И всё летит в пизду со свистом,
Мой дар как будто только ждал,
Чтоб стать единственным и чистым.

08.07.25

Во мне столько боли... Но почему?
Я выжгла дотла все мосты и пароли.
Сама себе выбрала эту тюрьму,
Где больше нет места для чуждой мне роли.

Я думала: завтра наступит – и стану другой.
Взмахну этим даром, как сталью калёной.
Но я просыпаюсь с забытой тоской,
Свежим откатом опять приземлённой.

Победы и рост пахнут горькой корой,
Всё это идет – медленно, вязко.
Я только нащупала вектор свой,
Как в зеркале снова – знакомая маска.

Я падаю в яму, где старый скулёж,
Где «кто же спасет?» и «за что мне всё это?».
И каждый мой шаг – словно под самую кожу нож,
И в каждой победе – так мало света.

Я в этой агонии вязну, но знаю:
Мне некого больше на помощь позвать.
Я – автор. И пусть что пока что мой почерк дрожит —
Я заново буду свой путь выжигать.

08.07.25

По тонкому краю, по кромке души
Бреду я одна в абсолютной тиши.
Здесь нет ни дорог, ни огней, ни следа —
Одна ледяная и злая вода.

Здесь память кусает, как брошенный пёс,
И нет ни ответов, ни смыслов, ни слёз.
Лишь край, где кончается прошлая «я»,
Где плавится кожа и стынет земля.

Я вхожу в этот мрак. Но сквозь плотность завес
Я чувствую руку поддержки небес.
И это – единственный повод дышать,

Пока я пытаюсь из пепла восстать.

По краю души я иду в темноте.
И всё, что я вижу – сгорает во мне.
Ни призрачных знаков, ни звёздных путей.
От каждого шага – лишь холод сильней.

И в этой дали, где не видно ни зги,
Я слышу свои же... глухие шаги.

23.08.25

Спасибо, что поломал.
Я-то себя починила.
Но больше никто не увидит финал,
В котором я отдаю не своим свои силы.

Больше никто не найдет уязвимость,
Больше никто не ударит под дых.
Эта моя ледяная решимость —
Вместо твоих обещаний пустых.

Я стала другой. Я теперь из металла.
Ни шрама, ни трещины на лице.
Я только сейчас понимать начинаю:
Спасибо, что всё изменилось в конце.

Спасибо, что поломал.
Я-то себя починила.
Но больше никто не зайдет в этот зал —
Там слишком холодная злая сила.

Ни шва, ни зазора. Сплошной монолит.
Всё, что горело – теперь не болит.
Ты думал, я сдамся? Ты просто нажал
На свой безнадежный финал.

Спасибо, что поломал.
Я-то себя починила.
Теперь мой привычный фасад – оскал,
В котором – и яд, и сила.
Ты выжег во мне уязвимость и страх,
Оставив лишь лед на моих берегах.
Я целая. Слышишь? Без права на вход.
Спасибо. Закончен мой личный исход.

27.08.25

Родители тебя калечат —
Не со зла, а по незнанию,
Все душевные увечья

Передав по завещанью.

Мать свои тревоги дарит,
Отец – страхи и сомненья,
Детство медленно сгорает
В пепле их же поколенья.

Их родители когда-то
Так же били и ломали,
А теперь твоя расплата —
Боль, что в генах передали.

Но разорвана пусть будет
Цепь проклятий вековая,
И другая жизнь прибудет —
Светлая, – не роковая.

Можно стать совсем иными,
Можно дать детям свободу,
Стать для них не палачами,
А проводниками.
Смыслам новым посвящая те же годы.

22.10.25 (Эпилог)

Я больше не жгу. Не корчусь. Не вою.
Я просто даю этой боли – место.
Она затихает. Становится мною.
Но больше не давит на сердце прессом.

Ты был моим самым суровым уроком,
Учителем жестким, но, видно, нужным.
Любовь к тебе вылилась в эти строки,
И стало тепло в этой долгой стуже.

Я не хочу тебе зла. Я прощаю.
Себя – за неволю. Тебя – за молчанье.
Я светлую память тебе обещаю,
И это – моё из собой сотворённой тюрьмы венчанье.

Ты научил меня главному – силе.
Той, что из пепла себя воскрешает.
Любовь к тебе больше меня не осилит.
К себе же любовь теперь всё решает.

Глава III. Территория одиночества

Моя крепость: осознанный выбор тишины. Защита границ, отказ от суррогатов.

14.01.25

С характером моим мягко сказать «не очень»
Готовлюсь к жизни в одиночестве.
И знаю вроде бы, что фокус надо направлять на то, что хочется,
Но так и норовит напомнить о себе
Не радужная перспектива одиночества.
Ну что ж. Пускай. Зато я не в плену.
Зато не жду звонков и не терзаюсь.
Я лучше выберу себя и тишину,
Чем в заточение любовных мук опять направлюсь.

14.01.25

Я упиваюсь одиночеством
Не в силах слабости свои предугадать.
Страданий больше мне не хочется,
Но как же сердцу неуёмному
Внушить, что хватит выбирать страдать?

Я выбираю тишину и радость.
Пусть без изысков и без лишних фраз.
Я верю – эта темнота закончится,
Но нужно сквозь нее пройти.
И до конца на этот раз.

Сердце стучит в конвульсиях от прежнего,
Зовёт обратно в тот привычный ад.
Но я держусь на этой грани, наледи...
Я не хочу назад.

14.01.25

В пустой квартире тишина
Как будто в сердце поселилась,
И даже чашка у окна
Давно остыла, запылилась.

Я наблюдаю, как закат
Рисует тени на обоях,
И мысли кружатся назад
К моим несбывшимся мечтам и болям.

Молчит безмолвный телефон,
Не разрывается звонками,
И только старенький альбом

Хранит те дни, что были с нами.

В углу свернулся тёплый плед,
Как память о былых объятьях,
И лампы приглушённый свет
Скрывает пустоту в кровати.

Но знаю я, что там, вдали,
Где город засыпает млечный,
Есть кто-то, кто развеет дни
Моей печали бесконечной.

И может быть, в другой весне,
Когда растает лёд молчанья,
Придёт конец и тишине,
И этой боли расставанья.

15.01.25

Невыносимая легкость бытия, —
Когда ничего над тобой не давит.
Когда эта пропасть уже «колея»,
А сердце о прошлом уже не боится.

Нет смысла цепляться за выступы скал.
Раз дно под ногами – танцуй на обломках!
Кто всё потерял, тот свободнее стал.
Оставив надежды в полночных потемках.

15.01.25

Я так боялась пустоты внутри,
Что заполняла всем, что под рукою:
Работой с раннего утра до зорь ночных,
Чужими мыслями, своей тоскою.

Пыталась спрятать эту пустоту
За шумным смехом, за весельем ложным,
За сотней дел, за маскою «могу»,
За всем, что было в этой жизни сложным.

Но дни летели, и внезапно свет
Проник сквозь эту странную прореху.
И я узнала – здесь спасенья нет
От пустоты. Она – моя потеха.

Она – как линза, что внутри меня
Всё делает объёмней и яснее.
И каждый миг прожитого мной дня
Через неё становится мудрее.

Теперь я знаю – это не изъясн,

А дар особый видеть мир иначе.
И пустота – не злой самообман,
А место, где душа моя маячит.

Здесь тихий свет рождается в тиши,
Здесь память прошлого не ранит больше.
И я учусь у собственной души
Быть настоящей, быть собою дольше.
В пустотах этих – целый океан
Непознанного, чистого, живого.
И каждый день – как новый талисман,
Когда принять себя я вновь готова.

Так пусть внутри зияет пустота —
Она теперь мой самый верный спутник.
В ней помещается вся жизни красота,

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.