



# КРЫЛЬЯ СВЕТА

Как каждый раз восставать из пепла и  
гореть по-новому

Лина Демидова

Лина Демидова

**Крылья света**

«Автор»

2026

**Демидова Л.**

Крылья света / Л. Демидова — «Автор», 2026

Это не учебник и не сборник советов. Это честная история человека, прошедшего через настоящее дно. Насилие, потеря, психиатрическая клиника, одиночество, борьба. Автор рассказывает, как работала с психологией, нейробиологией и эзотерикой, чтобы перепрограммировать боль в силу и перестать быть жертвой. Эта книга для тех, кто: чувствует себя сломленным и потерявшим надежду; устал заслуживать любовь и быть удобным; хочет понять, как восстать из пепла и научиться летать.

© Демидова Л., 2026

© Автор, 2026

# Лина Демидова

## Крылья света

*Как каждый раз восставать из пепла и гореть по-новому*

### ВВЕДЕНИЕ

Эта книга — не учебник. В ней нет пошаговых инструкций и универсальных рецептов. Потому что каждый человек, каждая душа проходит свой уникальный путь. То, что спасло меня, может не подойти вам. И это нормально.

Но я верю, что на чужих ошибках можно учиться. А из чужих историй — извлекать силы. Поэтому я делюсь своим опытом. Без прикрас, без ложной скромности, без желания казаться лучше или сильнее, чем я есть на самом деле.

Скажу честно: я неоднократно хотела покончить с собой. Я была на дне. Я не видела выхода. Но я выбралась. Не потому что я сильная — хотя многие мне это говорили. А потому что у меня просто не было другого выбора.

На этих страницах я расскажу вам о том, через что мне пришлось пройти. Насилие, потеря, психиатрия, долги, одиночество, суды, предательство близких, борьба. Я была на дне так глубоко, что перестала видеть свет. Но я выбралась.

Я не предлагаю вам готовых решений. Я приглашаю вас в свой мир. В мир снов, которые стали явью. В мир боли, которая превратилась в силу. В мир страха, который стал компасом.

Почему я считаю, что всё сложилось именно так, как должно было? Потому что только пройдя через тьму, я научилась видеть свет. Только потеряв всё, я поняла, что моя настоящая опора — внутри меня. Только разбившись вдребезги, я собрала себя заново — не прежнюю, а новую. Ту, кто пишет эти строки.

Феникс не случайно стал моим символом. Каждый раз, сгорая дотла, я восставала из пепла. Не идеальная. Не святая. Не «правильная». А живая. Со шрамами, с ошибками, с потерями. Но горящая по-новому. И сейчас я горю не для того, чтобы сгореть. А чтобы светить тем, кто ещё в темноте.

Эта книга — для тех, кто чувствует себя сломленным. Для тех, кто потерял надежду. Для тех, кто боится, что никогда не сможет восстать из пепла. Я была там. Я знаю, как это больно. И я здесь, чтобы сказать вам: это возможно. Вы можете воскреснуть. Не один раз. А столько, сколько потребуется.

Возможно, прочитав эту книгу, вы не найдёте ответов на все свои вопросы. Но, может быть, вы почувствуете, что вы не одиноки в своей боли. А иногда это важнее любых советов.

С уважением к вашему пути и с благодарностью к своему,

Лина Демидова

## ГЛАВА 1. «Я не то, что со мной случилось»

(Карл Юнг)

Я не помню себя без снов. Не тех, бытовых, а других — ярких, цветных, тактильных. Где я летала, падала, умирала и воскресала. Где чувствовала, слышала, видела то, что другие, кажется, не замечают. Долгое время я думала, что так у всех. Потом поняла: нет. Это моя особенность.

С детства я была чувствительной. Слишком. Я слышала настроение взрослых до того, как они открывали рот. Я чувствовала фальшь — она пахла горечью, оседала на коже липкой плёнкой. Я знала, когда меня обманывают, даже если обман был «во благо». И я не умела притворяться, что не замечаю. За это меня не любили.

Психологи называют это гиперчувствительностью. Не болезнью, не даром, а особенностью нервной системы. Такие дети быстрее устают от шума, громких звуков, чужой агрессии. Они острее чувствуют боль — и свою, и чужую. Им труднее выносить несправедливость. Их чаще всего ломают — добрыми намерениями, требованием «быть как все».

Меня не сломали. Хотя пытались.

Моей главной травмой стала условная любовь. Меня любили не за то, что я есть, а за то, что я делаю. Пятёрки, призовые места, тишина, удобство — всё это давало временную индульгенцию. Но стоило мне расслабиться, стать собой, — и мир давал понять: ты не имеешь права. Мать отворачивалась. Отец молчал. Воздух в комнате становился плотным, как перед грозой.

Я выросла с программой: любовь надо заслужить. И я заслуживала. Годами. Я доказывала, что достойна внимания, заботы, тепла. Я была отличницей не потому что хотела знаний, а потому что боялась: если принесу четвёрку, меня разлюбят навсегда. В моей голове это было не «ты можешь лучше», это было «ты недостаточно хороша, чтобы тебя любили».

Синдром отличника — это не про талант. Это про страх. Вечный, липкий, иррациональный страх быть недостаточно хорошей. Он сидит в груди и шепчет: «Старайся, доказывай, будь лучше всех, иначе ты никто». Он не отпускал меня даже во сне.

Я не знала, что можно любить просто так. Без условий. Без «ты должна». Я не знала, что моя ценность — не в моих достижениях, а в самом факте моего существования. Этому не учат в школе. Этому не учили дома.

Моей опорой были только животные. Ни взрослые, ни родственники, ни учителя. Я всегда была одна. Единственным существом, которому я могла пожаловаться, была моя собака — Ника.

Она всю свою жизнь просидела на цепи. Ржавая цепь, короткая, впивалась в шею. Её нельзя было отпустить — иначе она «проявит себя настоящую». Мне было безумно жалко её. Я понимала её ограничения, потому что сама жила в таких же. Меня тоже держали на цепи.

Своей ржавой, короткой, невидимой цепью из «должна», «обязана», «будь лучше всех». И если я пыталась вырваться — меня стыдили, били, запирали обратно.

Я приходила к Нике, когда было больно. Я плакала, уткнувшись в её тёплую шерсть, пахнущую двором и свободой. Я говорила с ней, делилась тем, что не могла сказать человеку. Она не предавала, не обесценивала, не требовала быть лучше. Она просто смотрела своими преданными глазами, лизала руки и любила — за то, что я есть. И это было моим первым исцелением.

Я была одинока с самого детства. По-настоящему одинока. Не потому что вокруг не было людей. А потому что среди людей я всегда была лишней. Чужой. Неудобной. Слишком чувствительной. Не такой, как надо.

И я научилась прятаться. В снах, где я летала над землёй. В природе, где никто не требовал быть лучшей. В своих фантазиях, где я была свободной. В животных, которые не предавали. Это было моим убежищем. Моей крепостью. Моей силой.

В этой книге я не буду выкладывать все свои раны в первой же главе. Я буду вести вас постепенно. Пока что важно другое: я выжила. Я перестала быть удобной. Я перестала заслуживать любовь, которую должна была получить по праву рождения.

Я — та, кто не вписывалась. В семью, в школьные рамки, в чужие ожидания. Но я не стала тем, что со мной случилось. Я стала тем, чем решила стать. По кусочкам. Сквозь слёзы. Через «не могу» и «не хочу».

Если вы тоже бежите за чужим признанием, замираете от страха сделать ошибку, до сих пор слышите внутренний голос «ты должна быть лучше всех» — эта книга для вас.

Я была там. Я вылезла. И вы сможете.

## **ГЛАВА 2. Там, где начинается тьма**

Мне было два года, когда я впервые увидела смерть.

Я помню его лицо. Вернее, то, что от него осталось. Он приполз на порог. Без майки. Весь в крови — тёмной, густой, ещё тёплой. На нём были вельветовые коричневые штаны — почему-то эта деталь вьелась в память намертво. Я смотрела на него, не понимая, почему он не встаёт, почему он весь красный, почему весь дом кричит.

Свой первый крик я услышала от мамы. Он был душераздирающим. Таким, который не забывается. А потом — тишина. И всё. Мои воспоминания об отце обрываются на этом кадре: кровавый порог, мамин крик, запах железа в воздухе.

Убили его на моих глазах. Мой родной дедушка. Отец убил своего родного сына. Вот так началась моя жизнь.

В психологии это называют острой травмой потери. Ребёнок в таком возрасте не может осознать смерть, но он намертво запоминает ужас. И всю жизнь носит его в теле — занозой,

которая не выходит. Я жила с этой занозой. Я привыкла. Я научилась на неё не наступать. Но она всегда была там — под кожей, в позвонках, в ночных кошмарах.

Через какое-то время у нас появился другой мужчина. Я, вопреки всему, считаю его папой до сих пор. Он был рядом, когда родной отец исчез. Он заботился, растил, вкладывал. Я звала его папой. Я верила ему. Я хотела верить.

Но он тоже пил. Запах перегара стал привычным, как запах дома. И он тоже бил. Не всегда. Не каждый день. Но достаточно, чтобы страх вьелся в подкорку, в мышцы, в сны.

Я до сих пор вздрагиваю, когда кто-то громко хлопает входной дверью. Тело не слушается — сначала бросок адреналина, потом сердце, потом только понимание: опасности нет. Организм запомнил: громкий звук — опасность. Это не проходит. Это просто становится частью меня.

В доме, где пьют и бьют, ребёнок быстро усваивает главный урок: никто не придёт. Никто не спасёт. Мать не защитит, потому что она сама в ужасе — я видела её трясущиеся руки, её пустой взгляд. Милиция не придёт, потому что «это семейное». Соседям всё равно — их окна плотно закрыты. Родственники делают вид, что ничего не происходит.

Ты — одна. И если ты не выживешь, никто не выживет.

Я была маленькой. Но я чувствовала себя главной. Не потому что хотела власти. А потому что поняла: если ни у кого не хватает смелости что-то изменить, это должна сделать я. Мои плечи были крошечными, но я думала, что они должны держать весь мир. Я таскала его на себе. И не замечала, что он слишком тяжёлый для ребёнка.

А потом, в семь лет, пришла другая боль. И она была хуже.

Я не хочу описывать детали. Не потому что стыдно. А потому что это не имеет значения. Важен факт: меня насильовали. Моим телом пользовались. Мои границы стирали в пыль. Долгие годы я носила этот стыд в себе — он был как вторая кожа, липкая, душная. Я думала, что виновата. Я думала, что меня не любят, поэтому со мной так можно.

Когда я ехала к бабушке, где жил дядя, я знала, что эта ночь может повториться. Я придумала способ защитить себя.

В двенадцать лет я имитировала менструацию. Я прокалывала пальцы, разбавляла кровь водой и мазала на прокладку. Иногда я использовала гуашь на натуральной основе — чтобы химически не навредить себе. Я уже тогда, ребёнком, продумывала каждый ход. Взвешивала риски. Рассчитывала последствия. Это не было безумием. Это было выживание.

В психологии есть термин — диссимиляция. Это когда ребёнок настолько отчаянно хочет безопасности, что начинает играть роль, придумывать болезни, обманывать реальность. Я не играла. Я спасала себя.

Дома этот спектакль был не нужен. Я перестала врать. Но мама заметила. Она позвала меня на кухню. Я ела суп — горячий, густой, он встал комом в горле. Внутри меня всё тряслось. Пальцы дрожали. Я боялась смотреть на неё.

Я решилась. Я сказала ей правду.

Она не поверила.

Она не повела меня к психиатру. Не поговорила с дядей. Не заявила в полицию. Она просто сказала: «Этого не может быть». И продолжила есть суп. Я смотрела, как ложка двигается от тарелки ко рту. Раз, два, три. Как будто ничего не произошло.

Мой обидчик остался безнаказанным. А я усвоила урок, который потребовал почти двадцати лет, чтобы переписать: правда не спасает. Правда делает тебя уязвимой. Надейся только на себя.

Я выросла с этим убеждением. Я строила отношения, где была или удобной, или спасательницей. Я боялась близости. Я не знала, что можно любить без боли. Я не знала, что можно просить о помощи и не быть отвергнутой. Каждый раз, когда я протягивала руку, меня либо били по ней, либо делали вид, что не замечают.

Мне потребовались годы. Терапия. Книги. Слезы. Попытки. Ошибки. Я пробовала снова и снова. Иногда — сдавалась. Плакала в подушку. Закрывала глаза и хотела исчезнуть. Но каждый раз вставала. Не знаю, откуда брались силы. Наверное, оттуда же, откуда бралось желание жить, когда его уже не должно было остаться.

И однажды ночью мне приснился сон.

Я не помню лица насильника. Оно было размытым, чужим. Но я помню угрозу — плотную, как туман, невыносимую. Он шёл на меня, и воздух стал тяжёлым. Но в этот раз я не сжалась. Я не замерла. Я схватила нож — и убила его.

Не физически. Энергетически. Во сне я нашла выход из той комнаты, из того страха, из того стыда. Я проснулась свободной.

Не идеальной. Не исцелённой окончательно. Но я перестала быть рабыней своей травмы. Моё тело впервые за много лет расслабилось. Я перестала бояться прикосновений. Я перестала наказывать себя за то, что не могла защитить себя ребёнком.

Если ты читаешь это и узнаёшь себя — знай: выход есть. Не быстрый. Не лёгкий. Он — в терапии, в книгах, в доверии, в миллионе маленьких шагов. Он — в том, чтобы однажды разжать кулаки и сказать: «Я больше не жертва. Я выжила. И я не одна».

### **Глава 3. *Игры, в которые играют люди***

Школа стала моей первой ареной, где я училась быть неудобной. Не потому что хотела бунтовать — просто не умела иначе. Я задавала вопросы, на которые у учителей не было ответов. Их губы сжимались, взгляд уходил в сторону. Я спорила, доказывала, отстаивала. Это бесило их, потому что я при этом хорошо училась. Меня нельзя было наказать за неуспеваемость — только за «неудобный характер». Я была камнем в ботинке, и они не знали, как от меня избавиться.

Но дело было не в учителях. Мне нужно было, чтобы меня заметила мама. Она уже была занята средним братом. Вся её любовь, всё её внимание — ему. Я слышала, как она смеётся с ним, как гладит по голове, как гордится его маленькими победами. А я оставалась в тени. Мои пятёрки, мои победы в конкурсах, мои таланты — всё это было пылью. Я думала, что если стану лучшей, если буду хвататься за всё сразу, она наконец посмотрит на меня не как на проблему, а как на дочь.

В подростковом возрасте я почувствовала силу. Я поняла, что могу дать отпор. Могу убежать. И я начала сбегать. Из дома, где меня не слышали. Из дома, где я была лишней. Я выходила в ночь, вдыхала холодный воздух свободы и шла куда глаза глядят. Каждый побег был криком: «Заметьте меня! Мне больно!»

В очередной раз, когда я сбежала, мать подстригла меня налысо. Мои волосы падали на пол тёмными прядями, и я смотрела на них, не веря. Она забрала последнее, что я считала красивым в себе. Я стояла перед зеркалом, трогала колючую голову и видела чужую девочку. Уродливую. Страшную. «Торчит ухо», — шептал внутренний голос. «Кривые ноги». Она привила мне эти комплексы так глубоко, что я перестала видеть в зеркале ту, кем была на самом деле. Глядя сейчас на свои детские фото, я вижу милое, светлое лицо. Тогда я видела только уродство.

## **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.