

ШВЫ

A close-up photograph of a hand holding a needle and orange thread, stitching a piece of light-colored fabric. The thread is looped and the needle is positioned to make a stitch. The background is a textured, light grey fabric.

Елена Сноу

Роман об исцелении

18+

Елена Сноу

Швы. Роман об исцелении

<https://litres.ru/74066313>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Говорят, время лечит. Неправда. Время просто учит носить то, что у тебя внутри, так, чтобы никто не заметил».

Люся два года не чувствует ничего. После потери жениха её жизнь — туман из конспектов, клубов и случайных связей. А там, под рёбрами, медленно растёт что-то тяжёлое. Оно мешает дышать. Особенно по ночам.

Она не знает, как его достать. Не помнит, когда оно появилось. Однажды привычный мир рушится снова. И тогда Люсе приходится сделать шаг — туда, где её никто не ждёт.

«Швы» — роман-исцеление о том, как мы сшиваем себя заново. О праве быть собой — даже когда кажется, что себя больше не осталось. И о людях, которые говорят правду в лицо, не спасая, а просто оставаясь рядом.

Для всех, кто носит шрамы и учится их не прятать. Для тех, кто однажды решил остаться жить.

Книга практикующего психолога с послесловием, примечанием и бесплатными КПТ-дневниками для читателей.

Содержание

От автора	4
Пролог	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Швы. Роман об исцелении

От автора

Я начала эту книгу в 2005 году. Мне было восемнадцать, я училась на экономическом — специальность, которую так и не закончила. Героиня Люсия дышала тем же воздухом, что и я: воздухом юности, боли и безоглядных решений. Я писала торопливо, урывками между парами и подработками — боялась не успеть за собственной жизнью.

А потом жизнь случилась по-настоящему. Бизнес, семья, дети — всё, что требовало меня целиком. Благополучие, казавшееся незыблемым, сменилось крахом. Кризис, развод, одиночество. Долгое возвращение к себе через университет и новую профессию. Годы, когда рукопись лежала в столе. Я не была к ней готова. У меня просто не было ресурса закончить историю, которая требовала от автора слишком многого.

Прошло больше двадцати лет. Я стала психологом. Научилась работать с болью — своей и чужой. И однажды, разбирая старые файлы, наткнулась на текст с пометкой «Свободная». Прочитала его глазами взрослой женщины и увидела то, чего не замечала раньше: эта история была не про свободу. Она была про исцеление. Про то, как мы шиваем себя заново после потерь, предательств, собственных ошибок. И

я поняла, что теперь могу её дописать. Не просто дописать — переписать, наполнив смыслом, который был недоступен в восемнадцать, но который я прожила к тридцати девяти.

Так появились «Швы». Это не автобиография. Но в этой книге гораздо больше меня, чем может показаться. Каждая эмоция Люсии, каждый её срыв и каждый шаг к себе пропущены через мой собственный опыт. Я знаю, каково это — носить камень в груди. И знаю, каково это — наконец выдохнуть.

Я посвящаю этот роман всем, кто однажды решил остаться жить. Всем, кто носит шрамы и учится не прятать их. Всем, кто верит, что после самых тёмных ночей обязательно наступает рассвет. Пусть это звучит слишком красиво для книги, в которой много боли, — это правда.

Спасибо, что взяли её в руки.

Пролог

«Швы — это не конец. Это начало. Потому что шрамы появляются без спроса, а швы мы накладываем сами. По живому. Криво. Но своими руками».

психолог Елена Снеговая

За год до моего рождения родители переехали в Петербург. Маму звали Вилора, папу — Ларион. Красивая пара с южными корнями. От мамы всегда пахло солнцем и нагретыми травами, даже когда за окном была вечная петербургская морось. Она говорила, что я должна родиться в великом городе, что здесь моё будущее. Отец работал в отделе снабжения на заводе — высокий, с большими ладонями и тихим голосом, который становился слышнее, только когда он смеялся. Он часто ездил в командировки, привозил маленькие подарки: ракушки из Сочи, чурчелу из Тбилиси, однажды — крошечную фарфоровую чашку из Дрездена. Чашка до сих пор стояла у мамы в серванте, и я иногда брала её в руки, когда приходила в гости. Тонкая, почти прозрачная, она пахла пылью и старым деревом — тем же, чем пахла бабушкина этажерка.

Как мы ждали его из командировок — помню отчётливо. Мама брала меня за руку, и мы ехали на вокзал. Мы стояли у большого окна, выходявшего на перрон, и мама поднимала

меня, чтобы я видела, как поезд замедляет ход. Я прижималась ладонями к холодному стеклу, оставляя туманные отпечатки, и всё вглядывалась в точку вдали. «Вон тот вагон, — говорила она, — это папин». Я ждала, когда состав остановится. А потом отец выходил из тамбура — высокий, в плаще, с чемоданом в руке, — и я бежала к нему, не чуя ног. Он подхватывал меня на руки, я прижималась к его груди, чувствуя запах железной дороги, смешанный с одеколоном. «Ну, как тут мои девчонки?» — спрашивал он, и мама улыбалась. В тот момент всё было правильно. Мы были семьёй.

Появилась я на свет под хмурым питерским небом и до сих пор считаю это поводом для гордости. Мне не исполнилось и пяти, когда отец погиб в авиакатастрофе. Его самолёт — Ил-62, следовавший рейсом Москва — Варшава, — разбился при заходе на посадку. Из почти двух сотен человек на борту выжили единицы. Отца среди них не было. Мне было четыре года. Слово, которое ребёнок не понимает, но чувствует — по тому, как внезапно глохнет квартира, как мать перестаёт напевать на кухне, как воздух становится плотным и невкусным, будто в нём растворили горе и теперь его нужно жевать, прежде чем вдохнуть. На его любимом кресле лежала маленькая подушечка — та самая, которую он всегда брал в дорогу. В этот раз он забыл её дома. Я иногда подходила, прижималась к ней лицом и чувствовала запах — немного табаком, немного одеколоном, немного чем-то неуловимым, что исчезало постепенно, слой за сло-

ем. Рядом, в ящике платяного шкафа, хранились его рубашки, сложенные аккуратными квадратами, бритвенный набор в кожаном футляре, старая зажигалка. Мать не трогала их годами.

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.