

Иногда нужно потеряться,

чтобы однажды *найти дорогу домой...*

# Я вернулась

История о том,  
как после долгих поисков  
вернуться к себе

АЛЬБИНА ТАРАСОВА

• роман о жизни, которой стоит жить •

Альбина Тарасова

**Я вернулась**

«Автор»

2026

## **Тарасова А.**

Я вернулась / А. Тарасова — «Автор», 2026

Иногда человеку нужно потеряться, чтобы однажды найти дорогу домой. Она жила так, как живут многие: спешила, работала, заботилась о других, старалась быть сильной и не позволяла себе остановиться. Со стороны её жизнь казалась благополучной, но однажды она проснулась с ощущением, что внутри стало тихо. Исчезли желания, исчезли мечты, исчезла радость. Осталась только пустота. Старая скамейка у воды, осенний ветер, заброшенный дом, зеркало, маленький цветок, пробившийся сквозь асфальт, шум моря, первый снег и самые обычные дни постепенно открывают ей простую истину: счастье не нужно искать где-то далеко. Оно рождается в тот момент, когда человек перестаёт убегать от себя. «Я вернулась» — это тёплый психологический роман о внутреннем исцелении, принятии прошлого и силе маленьких шагов. Это история о том, что самые важные перемены происходят не громко, а почти незаметно — в тишине, в случайных встречах, в простых разговорах и в умении снова видеть красоту каждого прожитого дня.

© Тарасова А., 2026

© Автор, 2026

# Альбина Тарасова

## Я вернулась

**Иногда человеку нужно потеряться, чтобы однажды найти дорогу домой.**

Она жила так, как живут многие: спешила, работала, заботилась о других, старалась быть сильной и не позволяла себе остановиться. Со стороны её жизнь казалась благополучной, но однажды она проснулась с ощущением, что внутри стало тихо. Исчезли желания, исчезли мечты, исчезла радость. Осталась только пустота.

Неожиданная прогулка к реке становится началом её долгого путешествия — не по новым городам и странам, а к самой себе.

Старая скамейка у воды, осенний ветер, заброшенный дом, зеркало, маленький цветок, пробившийся сквозь асфальт, шум моря, первый снег и самые обычные дни постепенно открывают ей простую истину: счастье не нужно искать где-то далеко. Оно рождается в тот момент, когда человек перестаёт убегать от себя.

«Я вернулась» — это тёплый психологический роман о внутреннем исцелении, принятии прошлого и силе маленьких шагов. Это история о том, что самые важные перемены происходят не громко, а почти незаметно — в тишине, в случайных встречах, в простых разговорах и в умении снова видеть красоту каждого прожитого дня.

Эта книга для тех, кто однажды устал быть сильным, потерял внутреннюю опору или просто хочет остановиться, вдохнуть полной грудью и вспомнить, что настоящий дом находится не на карте.

Он всегда был внутри нас.

### Глава 1. День, когда внутри меня погас свет

Иногда жизнь не рушится в одно мгновение. Она не предупреждает громкими событиями, не устраивает бурь и не захлопывает двери с оглушительным грохотом. Всё происходит почти незаметно.

День сменяет день, утро приходит за утром, а человек продолжает жить так, словно ничего не изменилось. И лишь однажды он открывает глаза и понимает: внутри стало тихо.

Именно так началось моё утро.

За окном уже просыпался город. По мокрому асфальту проезжали машины, где-то хлопнула дверь подъезда, во дворе детский смех смешивался с пением птиц. Мир жил своей привычной жизнью, не подозревая, что для кого-то этот день станет точкой отсчёта.

Я лежала, не сводя взгляда с потолка. Обычно в голове уже выстраивался список дел, появлялись мысли о работе, домашних заботах, встречах. Сегодня внутри было пусто. Не хотелось вставать. Не хотелось думать. Не хотелось даже грустить.

Только пустота. Она не причиняла боли. Она была тяжёлой, густой, почти осязаемой. Казалось, кто-то незаметно вынул из моей души всё, и оставил лишь молчание.

Я не могла вспомнить, когда это произошло. Такие вещи редко случаются внезапно. Они накапливаются медленно — день за днём, месяц за месяцем. Мы откладываем отдых. Уговариваем себя потерпеть ещё немного. Привыкаем жить так, как давно перестали хотеть.

А потом однажды понимаем, что живём по инерции.

Так жила и я. Долгие годы мне казалось, что счастье находится где-то впереди. Нужно только ещё немного постараться. Ещё лучше работать. Ещё больше успевать. Ещё сильнее соответствовать ожиданиям других людей. Я спешила.

Строила карьеру. Брала на себя ответственность. Поддерживала близких. Училась быть сильной даже тогда, когда внутри всё просило об одном — остановиться.

Мне говорили, что я умею справляться с трудностями. Что на меня всегда можно положиться. И я привыкла быть именно такой. И однажды перестала замечать собственную усталость.

В тот день я не включила компьютер. Не ответила на сообщения. Телефон несколько раз вспыхивал входящими уведомлениями, но мне было всё равно.

Мир спокойно проживёт без моего участия ещё один день. Я медленно поднялась с кровати и подошла к окну. Во дворе рос старый клён. Я видела его тысячи раз, но никогда не задерживала на нём взгляд дольше нескольких секунд. Сегодня я впервые по-настоящему увидела этот клён. Осенний ветер осторожно перебирал пожелтевшие листья. Некоторые из них плавно кружились в воздухе и опускались на землю.

Дерево не цеплялось за них, не пыталось удержать то, чему пришло время уйти. Оно просто принимало смену времени года. Я вдруг поймала себя на мысли, что завидую этому клёну. Ему не нужно было никому ничего доказывать. Он не сравнивал себя с другими деревьями. Не боялся показаться слабым. Он просто жил так, как было задумано природой. Я спросила себя: когда в последний раз я спрашивала себя, чего действительно хочу? Ответа не было.

Вместо него в голове прозвучал другой вопрос — простой и одновременно пугающий: «Для кого ты всё это делала?»

Я долго стояла у окна, не замечая, как остывает чашка свежесваренного чая. Этот вопрос оказался тяжелее, чем можно было представить. Потому что впервые за много лет я не смогла ответить честно. К вечеру стены квартиры стали казаться слишком тесными.

Мне захотелось выйти, вдохнуть прохладный воздух, услышать что-то кроме собственных мыслей. Ноги сами привели меня к небольшой реке на окраине города.

Когда-то студенткой я часто приходила сюда. Здесь было легко мечтать. Тогда мне казалось, что впереди целая жизнь, полная возможностей, открытий и счастливых случайностей. Почти ничего не изменилось. Та же тропинка. Те же старые ивы. Та же деревянная скамейка, лишь немного потемневшая от времени. Я осторожно села. Река неторопливо несла свои воды, словно ей было известно что-то, чего пока не знала я. Она не спешила и не сопротивлялась течению. Просто продолжала свой путь. Я сидела молча.

Ветер принёс запах сырой листвы, влажной земли и далёкого дыма от чьего-то костра. Этот запах неожиданно вернул меня в детство. Перед глазами возникли картины, которые, казалось, давно исчезли из памяти: бабушкин сад, качели во дворе, тёплые ладони родителей, ощущение, что весь мир огромен и впереди обязательно случится что-то хорошее. Когда я перестала чувствовать эту лёгкость? Когда перестала верить, что можно жить не только правильно, но и счастливо?

Ответы не приходили.

Да и, наверное, в тот вечер они были не нужны.

Иногда человеку важно не найти решение, а честно признаться самому себе, что он заблудился. Солнце медленно скрывалось за деревьями, окрашивая воду в золотисто-медные оттенки. Я поднялась со скамейки и ещё раз посмотрела на спокойную реку. Ничего вокруг не изменилось. Но мне показалось, что где-то очень глубоко, под слоями усталости, разочарования и бесконечной спешки, появилась едва заметная трещина. Через неё проникал тонкий луч света. Совсем слабый, почти незаметный. Я ещё не знала, куда приведёт этот едва заметный свет. Но впервые за долгое время мне захотелось сделать шаг ему навстречу.

## **Глава 2. Старая скамейка у реки**

На следующий день я снова пришла к реке. Не потому, что надеялась найти ответы. Просто после вчерашнего вечера мне не хотелось идти куда больше.

Казалось, только здесь можно было перестать притворяться. Утро выдалось прохладным.

Над водой висела лёгкая дымка, и противоположный берег едва угадывался сквозь белёсый туман. Листья, опавшие ночью, устилали тропинку золотистым ковром, а под ногами тихо потрескивали сухие веточки. Я села на ту же самую скамейку. Она встретила меня знакомым скрипом старых досок. Странно, как быстро обычные вещи становятся родными.

Ещё вчера это была просто старая лавочка. Сегодня казалось, будто она терпеливо ждала моего возвращения.

Я достала из кармана термос и налила горячий чай в небольшую металлическую кружку. Пар медленно поднимался вверх и растворялся в холодном воздухе. Река текла так же спокойно, как и вчера. Я смотрела на воду и вдруг поймала себя на мысли, что впервые за долгое время никуда не тороплюсь.

Раньше каждая минута казалась частью бесконечной гонки. Даже прогулки превращались в очередной пункт расписания. Нужно было успеть, выполнить, закончить, ответить, доказать. Сегодня ничего этого не было. И от непривычной тишины сначала стало немного тревожно. Я услышала шаги только тогда, когда они совсем приблизились. Рядом остановилась пожилая женщина. На ней было длинное светло-серое пальто, аккуратно повязанный шерстяной платок и старые кожаные перчатки. В руках она держала небольшую книгу с потёртой обложкой.

— Не занято? — спросила она с улыбкой.

— Конечно, присаживайтесь.

Она медленно опустилась рядом, поставила возле себя небольшую сумку и тоже посмотрела на реку. Мы молчали.

Это было удивительное молчание — спокойное, лёгкое, не требующее слов. Казалось, каждая из нас пришла сюда по своей причине, но река принимала обеих одинаково.

Через несколько минут женщина тихо произнесла:

— Люди редко умеют просто смотреть на воду.

Я повернулась к ней.

— Почему?

Она улыбнулась.

— Потому что вода ничего не обещает. Она не говорит, что завтра станет легче. Не обещает счастья и не даёт советов. Она просто течёт. А человеку очень трудно принять, что иногда этого достаточно.

Я задумалась.

— Мне кажется, я совсем потеряла себя.

Женщина не стала утешать меня привычными словами. Она лишь внимательно посмотрела на течение.

— Когда я была моложе, мне тоже казалось, что однажды потеряла самое важное. Потом поняла: невозможно потерять себя. Можно только уйти слишком далеко.

Эти слова прозвучали неожиданно просто. Без красивых афоризмов. Без попытки чему-то научить. Словно она рассказывала о погоде.

— А если не знаешь, как вернуться? — спросила я.

Она провела ладонью по шероховатой поверхности скамейки.

— Видите эту лавочку?

Я кивнула.

— Сколько людей на ней сидело? Кто-то смеялся, кто-то плакал, кто-то прощался, кто-то мечтал. Она ничего не удержала. Но каждый раз оставалась на своём месте. Иногда человеку тоже нужно перестать искать дорогу и просто остановиться. Сердце само начинает вспоминать, где его дом. Мне хотелось спросить её ещё о многом. Кто она. Почему приходит сюда. Откуда знает всё это. Но вопросы вдруг показались ненужными. Мы снова замолчали.

Солнце медленно поднималось выше. Лучи пробивались сквозь ветви деревьев и ложились на воду длинными золотыми дорожками. Женщина открыла книгу. Я невольно взглянула на обложку. Это был «Алхимик».

Она заметила мой взгляд и слегка улыбнулась.

— Хорошая книга. Но когда-то я ошибочно думала, что она рассказывает о поиске сокровищ. На самом деле она учит совсем другому.

— Чему?

— Тому, что самые длинные путешествия иногда заканчиваются там, откуда человек однажды ушёл.

Она закрыла книгу и положила её мне на колени.

— Возьмите.

Я удивлённо посмотрела на неё.

— Нет, не могу.

— Можете. Книги похожи на людей. Иногда они приходят в нашу жизнь именно тогда, когда становятся нужны. Я осторожно провела пальцами по потёртому переплёту. Книга выглядела так, словно её читали десятки раз. Между страницами виднелись старые закладки. На полях кто-то когда-то оставил карандашные пометки. Она была живой.

— Вернёте, если когда-нибудь снова встретите меня.

— А если не встречу?

Женщина посмотрела на реку и улыбнулась той особенной улыбкой, которая появляется у людей, давно переставших бояться времени.

— Значит, книга сама найдёт следующего человека.

Она поднялась. Поправила платок. Взяла сумку.

— Не бойтесь тишины, — сказала она уже уходя. — Очень часто именно в ней человек впервые слышит собственную жизнь.

Я долго смотрела ей вслед. Она медленно удалялась по узкой тропинке среди клёнов, пока её силуэт не растворился в утреннем свете. Я открыла книгу. Между страниц лежал засушенный кленовый лист. Не новый. Почти хрупкий от времени. Я осторожно вложила его обратно. В тот день я так и не прочитала ни одной страницы. Почему-то мне казалось, что книга ещё успеет рассказать всё, что должна. А пока достаточно было просто сидеть у реки, слушать, как течёт вода, и впервые за долгие годы не торопить собственную жизнь.

### **Глава 3. Женщина, которая разговаривала с ветром**

Несколько дней подряд я приходила к реке почти в одно и то же время.

Теперь это стало маленьким ритуалом.

Я больше не приходила сюда за ответами. Просто знала: если просижу час у воды, день пройдёт немного легче.

Книга, подаренная незнакомкой, лежала дома на тумбочке. Иногда я открывала её на случайной странице, читала несколько строк и снова закрывала. Мне не хотелось спешить.

Казалось, некоторые книги нужно не читать, а проживать. В то утро ветер был особенно сильным.

Он налетал порывами, заставляя реку покрываться мелкой рябью. Ветки ив шумели так громко, словно спорили друг с другом, а листья кружились над тропинкой, не успевая коснуться земли.

Я плотнее запахнула пальто и улыбнулась.

Я вдруг поняла, что ветер больше не раздражает меня. Раньше я всегда торопилась укрыться от него, спрятать лицо, ускорить шаг. Теперь хотелось просто стоять и чувствовать его прикосновение. Он будто что-то рассказывал. Возможно, всё это было лишь воображением. И всё же иногда человеку необходимо верить, что мир умеет разговаривать.

Я поднялась со скамейки и медленно пошла вдоль берега. Неподалёку, на небольшом пригорке, стояла женщина лет шестидесяти.

Она была одна. Седые волосы выбились из-под платка, длинное тёмное пальто развеялось на ветру, а руки были свободно разведены в стороны, словно она хотела обнять весь осенний воздух.

Сначала мне показалось, что она молится. Потом я услышала её смех. Она тихо засмеялась, подняла лицо к небу и что-то сказала. Слов я не разобрала. Наверное, потому, что ветер сразу унёс их куда-то за реку. Женщина не выглядела странной. Наоборот. В её движениях была удивительная свобода. Будто она никого не стеснялась. Будто уже давно разрешила себе быть такой, какой хочется. Я остановилась. Несколько минут мы находились совсем рядом, но она даже не заметила меня.

Она просто стояла, закрыв глаза, позволяя ветру играть с её седыми волосами. Потом медленно опустила руки и глубоко вдохнула. Лишь тогда наши взгляды встретились.

— Сегодня он сердится, — сказала она, кивнув в сторону неба.

Я невольно улыбнулась.

## **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.