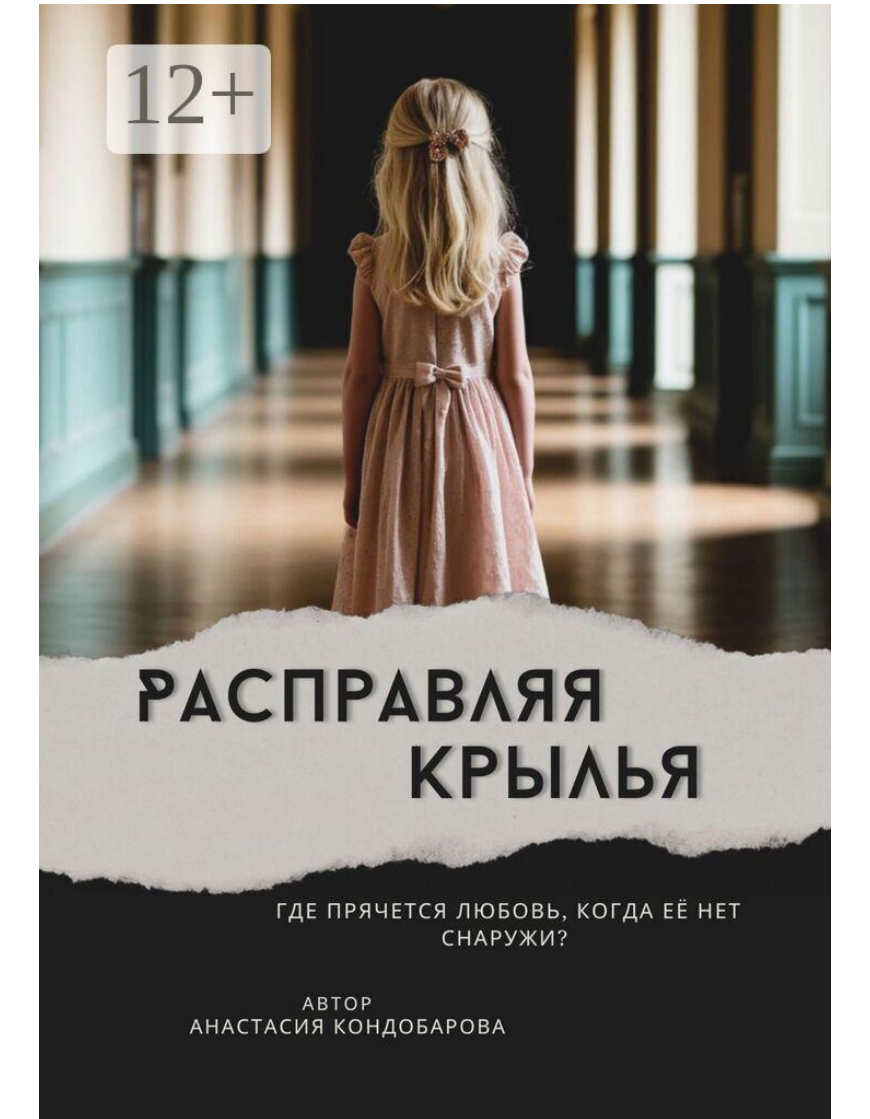




12+

РАСПРАВЛЯ КРЫЛЬЯ

ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ЛЮБОВЬ, КОГДА ЕЁ НЕТ
СНАРУЖИ?

АВТОР
АНАСТАСИЯ КОНДОБАРОВА

Анастасия Кондобарова

Расправляя крылья

<https://litres.ru/74150042>

ISBN 9785007004732

Аннотация

Эта книга — мой разговор с тобой.

О любви, которая не требует ничего взамен.

О крыльях, которые есть у каждой из нас.

О свете, который не гаснет.

Содержание

РАСПРАВЛЯЯ КРЫЛЬЯ	5
Глава 1. Дрожь	7
Глава 2. Ледяная броня	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Расправляя крылья

**Анастасия Сергеевна
Кондобарова**

Дизайнер обложки Анастасия Сергеевна Кондобарова

© Анастасия Сергеевна Кондобарова, 2026

© Анастасия Сергеевна Кондобарова, дизайн обложки,
2026

ISBN 978-5-0070-0473-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РАСПРАВЛЯЯ КРЫЛЬЯ

Пролог

В одной квартире, в самом тёмном углу, стоял большой коричневый шкаф. Дверцы его скрипели так громко, что, казалось, он вздыхал от старости каждый раз, когда его тревожили. Но для одной маленькой девочки этот скрип был не жалобой, а обещанием: «Заходи. Здесь тебя никто не найдёт».

Она забиралась внутрь, утопая в зимних куртках. Пахло нафталином, пылью и чужой жизнью — жизнью взрослых, которые там, снаружи, снова повышали голос друг на друга. Она садилась на старые сумки, сложенные на дне, и становилась совсем крошечной. Там, в этой черноте, она наконец могла не дышать — просто быть, не трата воздух на страх.

Иногда, когда квартира пустела, она строила себе другой дом. Брала плед, забиралась на подоконник и смотрела, как солнце плавится на горизонте. Стекло отделяло её от мира, но пропускало свет. Она сидела неподвижно и впитывала закат каждой клеточкой, словно пыталась запомнить, как выглядит покой, чтобы воссоздать его потом, когда станет совсем невыносимо.

Маленькая стеклянная девочка. Прозрачная, хрупкая, звенящая от любого громкого звука.

Тогда она ещё не знала, что однажды перестанет быть стеклянной. Внутри неё, под слоем чужих криков и собственного молчания, живёт целый океан тихой, спокойной, безусловной любви. Она сама и есть этот океан.

Она не знала, что у неё есть крылья. Не снаружи — внутри. Они были сложены где-то глубоко, за лопатками души, и ждали своего часа. Ждали, когда она перестанет бояться и наконец поверит: мир — не враг. Любовь — не приз. А она сама — не стеклянная фигурка, которая рассыплется от первого удара.

Эта книга — путь от дрожи к полёту. От шкафа, в котором прячутся, — к небу, которое зовёт. От маленькой девочки, которая боялась сказать слово, — к женщине, которая расправила крылья и начала дышать.

Это не выдумка. Это момент о возвращении домой. В себя.

Глава 1. Дрожь

Я просто девочка, которая утром зовёт маму в пустую квартиру и смотрит вниз на холодные грядки

Я просыпаюсь. Солнце уже просочилось сквозь занавески и разрисовало зелёные обои золотыми полосами. Потолок надо мной белый, в рельефных квадратах — я могла разглядывать их бесконечно, пока сон ещё держал меня в своих мягких ладонях, не отпуская в реальность. На стене висели часы с картинкой: лес, водопад, что-то живое. Красивые часы. В комнате тихо, только мерно тикает механизм, отсчитывая секунды моего детства.

И первое, что я делала каждое утро — кричала. Громко, во всю силу проснувшихся лёгких: «МА-МА!» Голос разлетался по коридору, залетал в зал, на кухню, ударялся о глухие двери. Я замирала и слушала. Если она откликнулась, если я слышала её шаги или приглушённое «что?» — мир становился целым. Значит, она дома. Значит, день будет безопасным.

Но если в ответ приходила тишина... Эта тишина не была просто отсутствием звука. Она была существом. Плотным,

как вата, которую заталкивают в уши. Она проникала в комнату, заполняла собой все углы, забивала пространство между предметами и начинала звенеть — тонко, пронзительно, невыносимо. Я помню, что означал тот звон: я одна. Мама на работе.

Я сползала с кровати босыми ногами на холодный пол и подходила к окну. Забиралась на батарею — такую же ледяную. Становилась на неё и вжималась носом в стекло. Внизу были грядки, чужие цветы. Пусто. Я смотрела вниз и ждала. Вдруг она там, просто вышла полить растения? Вдруг она дома, а я просто не докричалась? Но во дворе никого. Только ветер перебирал листья, да старая скамейка сиротливо темнела у подъезда. Я возвращалась в комнату. Квартира становилась большой и глухой. Мне пять. Или семь. Или десять. Неважно. Это чувство не имеет возраста.

В школе всё было иначе — и точно так же. Я не была изгоем. У меня были подруги и компания, я смеялась вместе со всеми и носила то, что считалось модным. Я хотела настоящие брендовые вещи — не потому что была хуже других или беднее, нет, мы все были примерно на одном уровне. Я хотела их, потому что мне казалось: правильная одежда делает меня правильной. Настоящей. Защищённой. Как будто лейбл на футболке мог поставить печать: «С этой девочкой всё в порядке. Она достойна».

Внешне всё было равно. Никто меня не травил, не унижал, не смеялся надо мной. Удивительно, но факт: со стороны я была обычным ребёнком — спокойная, вежливая, иногда даже улыбочивая. Но внутри, где-то под кожей, под одеждой, под всеми этими правильными брендами, жило чувство, которое не имело отношения к реальности. Чувство, что мир — это враждебная территория и надо постоянно быть начеку. Будто в любой момент могут сделать больно — не потому что люди злые, а потому что я какая-то не такая. Мне постоянно говорили: «Ты можешь лучше», «Ты способна на большее», «Ты же умная девочка, ну давай, соберись». И я собиралась. Изо всех сил. Но внутри эти слова почему-то превращались в обратное: «Ты недостаточно хороша. Ты ещё не дотянула. Ты можешь лучше — значит, иди старайся».

Я сидела за партой и знала ответ. Это было странное чувство — когда учитель задаёт вопрос, а внутри у тебя уже всё складывается, как пазл. Ответ приходит откуда-то из живота, из солнечного сплетения, поднимается в грудь, к горлу. Он уже готов. Он правильный. Я знаю это на сто процентов — так же, как знаю, что меня зовут именно так, а не иначе.

И тогда начиналась внутренняя борьба. Сердце колотилось где-то в висках — быстро, гулко, как барабан. К горлу подкатывал ком, будто я проглотила что-то колющее и оно

застряло на полпути. Щёки вспыхивали — я чувствовала, как жар поднимается от шеи к лицу. Рука становилась свинцовой, она лежала на парте, совершенно чужая, отказываясь подчиняться. Я смотрела на неё и мысленно приказывала: «Ну давай. Поднимись. Ты же знаешь ответ. Просто поднимись». Но рука не двигалась.

Чего я боялась? Я боялась, что мой ответ — неправильный. Что меня осудят. Что я скажу — и окажусь снова недостаточно хороша. Не примут мою неправильность. И весь класс обернётся на меня. Не чтобы смеяться — никто не смеялся надо мной, — но чтобы посмотреть. А для меня посмотреть и осудить было одним и тем же. Мне казалось, что любое внимание несёт в себе угрозу. Будто заметность равна уязвимости.

Иногда я всё-таки поднимала руку. Редко. И когда меня вызывали, я отвечала — тихо, сдавленно, но правильно. Учитель кивал: «Молодец, садись». Я садилась за парту и чувствовала не гордость, а странное опустошение. Как будто я потратила последние силы на этот ответ и теперь внутри ничего не осталось.

На переменах я часто стояла у окна. Пока другие дети носились по коридору, кричали, смеялись, я прижималась лбом к холодному стеклу и смотрела на улицу. Наблюдала,

изучала, как падает свет на асфальт, как движутся облака и как ветер гоняет пыль. Я знала: если смотреть внимательно, можно увидеть красоту в чём угодно. Даже в сером школьном дворе. Но я не участвовала. Я была зрителем.

Однажды я влюбилась в стихи. Это была не просто любовь — это было наваждение. Я читала их везде: дома, на улице, в школе под партой. Я переписывала строчки в тетрадь, запоминала целые поэмы наизусть. Стихи жили во мне, пульсировали, просились наружу. Я ходила по квартире и читала вслух — не для кого-то, для себя. Для стен. Для зелёных обоев. Для часов с картинкой. Сердце трепетало и горело. И в эти минуты я была собой — настоящей, живой, расслабленной, в потоке.

И вот однажды, переполненная этим чувством, я стала читать любимое стихотворение перед одним человеком. Тем, от кого ждала, что он увидит эту глубину, почувствует её, разделит со мной этот огонь. Он выслушал. А потом сказал: «У меня уже голова болит от твоих стихотворений». Просто фраза. Короткая. Не злая. Даже, может быть, шутливая. Но в этот момент что-то внутри меня захлопнулось. Будто тяжёлая дверь закрылась на засов — глухо, беззвучно, навсегда. Сердце, которое только что трепетало и горело, сжалось в ледяной комочек. Я замолчала. Я больше никогда не читала ему стихов. И другим — тоже не читала. Долго. Очень долго.

Никому не показывала свою глубину. Никому не раскрывала своё сердце. Оно раз за разом стало закрываться на засов.

Однажды я пошла гулять с мальчиком. Обычный день, разговор. И вдруг он, щурясь, спросил: «Слушай, а ты нос ломала? Почему у тебя такая горбинка?» Он не хотел меня обидеть. Наверное, просто интересовался, и в этот момент внутри что-то рухнуло. Словно мне дали в руки увеличительное зеркало и сказали: «Смотри. Вот здесь твоя неправильность».

С этого дня я начала искать. Горбинка на носу. Слишком светлые, невидимые ресницы и брови — я же блондинка, надо подкрашивать и срочно исправлять. Живот недостаточно плоский. Голос недостаточно красивый — петь я не умею. Единственное, что я умела — рисовать. И мечтать. Но даже там меня настигало эхо «недо».

Помню как ходила в художественную школу. Там пахло красками, скипидаром и бумагой — этот запах я любила больше любых духов. Мы садились за мольберты, и нам говорили: «Рисуем вот так. По правилам. Соблюдаем пропорции. Строим композицию». Я слушала, но внутри, где-то под рёбрами, у меня было своё знание. Я видела линии иначе и чувствовала цвет кожей. Знала, что яблоко можно нарисовать синим и это будет правдой. Что тень не обязана быть

серой — она может быть фиолетовой, если так поёт душа.

Я смотрела на чужие работы. У Лены получалось ровнее. У Кати — ярче. У меня как-то... не по правилам. Я думала: «Надо переделать. Надо как у них». И вот он — великий разлом. Мои чувства разделились на внешние и внутренние. Будто я жила в двух мирах одновременно. Внутри я знала точно: вот мой путь, вот мой цвет, вот мой голос. Внутренний компас бился в груди горячей стрелкой и показывал: «Туда. Это правильно. Это ты». Но внешний мир твердил другое: «По линейке. По шаблону. Будь как все. Подстройся. Не высовывайся». И я подстраивалась. Я знала свой путь, но выбирала чужой. Потому что так безопаснее. Так не закричат и не скажут «замолчи». Так не увидят мою горбинку, светлые ресницы, синие яблоки...

Зеркало говорило со мной честно. Глаза голубые-голубые, как снежинки. Как осколки февральского неба. Каждый раз, когда мне делали комплименты: «Какие у тебя красивые глаза!», я улыбалась в ответ. А про себя думала: «Да, глаза. Всё остальное — недотянутое. Недоделанное. Недостаточное».

Я любила людей вокруг искренне, всем своим ещё не до конца закрытым сердцем. Однако свою любовь я прятала в молчание, потому что была уверена: чтобы тебя полюбили, надо заслужить. Надо быть удобной. Надо вовремя рассме-

яться. Надо не просить. Надо не звонить первой. Надо красить ресницы. Надо прятать живот. Надо молчать о том, что на самом деле чувствуешь. Любовь — это приз. Его дают кому-то другому, более достойному. А я пока что никто. Я просто девочка, которая утром зовёт маму в пустую квартиру и смотрит вниз на холодные грядки. Любовь где-то там. Вовне. Не во мне.

И когда я поняла это слишком ясно, моё тело окончательно превратилось в лёд. Я научилась задерживать дыхание и научилась уменьшаться. Натягивала на лицо улыбку, как натягивают старый носок на скользкую ногу — лишь бы держалась. Но внутри, в самой глубине, дрожала каждая клетка. Дрожала, как осенний лист на ветру — один на голой ветке, когда все остальные уже облетели. Дрожала, ожидая крика. Дрожала, ожидая, что её наконец заметят. Или не заметят. Потому что и то, и другое было одинаково страшно.

Так я и жила. В дрожи. Между «мама» и тишиной.

Глава 2. Ледяная броня

Я смотрела на себя в зеркало и говорила: «Вот теперь ты в безопасности. Никто не увидит, какая ты на самом деле».

Детство закончилось не по календарю, а в тот момент, когда я впервые поняла: быть мягкой — опасно. Открытой — значит подставить себя под удар. Быть собой — слишком рискованно. И тогда, где-то на пороге подросткового возраста, я начала строить броню. Это случилось не вдруг, не в один день. Слой за слоем, как ледяная корка на луже, на моё сердце нарастала защита. Сначала — тонкая, почти незаметная. Потом — всё толще, всё прочнее. Я смотрела на мир сквозь эту ледяную росу и думала, что она делает меня сильной. Мне казалось: если я не буду чувствовать, меня не ранят. Если я сделаю вид, что мне всё равно — не заденут. Если я ударю первой — меня не ударят в ответ.

Так родилась маска. У неё было определённое выражение лица — холодное, отстранённое, с лёгким прищуром. То самое, которое в компаниях называют стервозным, хотя я бы назвала его иначе — лицом человека, который до смерти боится показать свою уязвимость. Я носила эту маску как щит: в школе, во дворе, в новых компаниях — везде, где требова-

лось доказать, что я сильная, что меня не пробить и мне плевать. У этой маски были свои атрибуты. Я рисовала стрелки на глазах — острые, длинные, хищные. Они придавали пафосный образ, делали взгляд жёстче, увереннее. Был период, когда я красила губы красной помадой — яркой, вызывающей. Этот цвет кричал: «Не подходи. Я опасна. Я не нуждаюсь в твоей нежности». Каждое утро я подводила глаза перед зеркалом, и мне казалось, что вместе с чёрной линией я провожу границу: вот то, что снаружи — неуязвимое, дерзкое, колючее. А то, что внутри, — никто не увидит. Ещё были ногти — длинные, острые, как когти. Они завершали образ. Девушка с такими ногтями не может быть слабой: она не плачет по ночам, не боится одиночества, вообще ничего не боится.

И волосы. Мои собственные волосы — вьющиеся, живые, непослушные — я их не принимала. Они казались мне слишком детскими, слишком несерьёзными. Слишком мной. Поэтому я выпрямляла их каждое утро, старательно, до идеальной гладкости. Прямые волосы означали взрослость. Означали контроль. Означали, что я сама решаю, какой мне быть. Я смотрела на себя в зеркало — на эту девушку с острыми стрелками, красными губами, длинными ногтями и неестественно прямыми волосами — и говорила себе: «Вот теперь ты в безопасности. Почти никто не увидит, какая ты на самом деле».

Но это было ещё не всё. Я будто училась заново ходить. Мои ноги казались мне косолапыми, неуклюжими, неправильными. Смотрела на других девушек — как они двигаются плавно, как у них получается эта модельная походка — и пыталась подражать. Однажды я услышала, что женщина должна вилять бёдрами и между бедер должен быть тот самый просвет, что фигура должна быть определённого типа, а всё остальное — недостаточно. Я носила обтягивающие вещи, чтобы подчеркнуть грудь и доказать миру: я женственная, я привлекательная и соответствую. Каждый день разглядывала себя в зеркале и находила только изъяны: мышцы недостаточно накаченные, тело вечно отёкшее — хотя на самом деле оно просто не выдерживало этой фальши, этого бесконечного напряжения, этой войны с самой собой.

Я занималась спортом каждый день — долго, упорно, до изнеможения. И надеялась: однажды дотяну до идеала. Моё тело станет таким, как надо. Однажды я посмотрю в зеркало и скажу: «Вот теперь ты красивая. Вот теперь ты достойна». И тогда начнётся жизнь. Настоящая. Та, которую я всё время откладывала. В этом и была главная ловушка — вечное «когда-то». Когда-то я похудею. Когда-то накачаю пресс. Когда-то научусь ходить как модель. Когда-то стану достаточно красивой, чтобы меня полюбили. Когда-то я разрешу себе быть счастливой. Но это «когда-то» никогда не наступа-

ло. Планка всё время отодвигалась. Идеал, навязанный обществом, был недостижим. А дело ведь было не в теле — оно было в том, что я не принимала себя целиком, такой, какая я есть и действовала из вечного дефицита. Тело тем временем страдало. Оно отекало не от еды — от фальши. Болело не от нагрузок — от напряжения, которое я держала его годами. Оно кричало мне: «Остановись. Посмотри на меня. Я живое и не картинка из социальных сетей. Я — твоё. Пожалуйста, перестань меня мучить». Но я не слышала. Просто продолжала идти к горизонту, который никогда не приближался.

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.