

A detailed illustration of a magical forest scene. In the foreground, a young girl with long brown hair, wearing an orange coat and blue pants, stands with her back to the viewer on a large, open book. She is looking towards a waterfall cascading down rocky terrain. The waterfall is surrounded by lush greenery and autumn-colored trees with orange and yellow leaves. In the background, a large, glowing full moon hangs in the sky, and a small bird is seen flying near it. The overall atmosphere is dreamlike and enchanting.

Алена Вережникова

13 историй про себя

18+

Алена Вережникова

13 историй про себя

«Автор»

2026

Вережникова А.

13 историй про себя / А. Вережникова — «Автор», 2026

Эта книга - не обо мне, эта книга о каждом из нас. Тринадцать историй, тринадцать путей, тринадцать моментов, когда жизнь ставила перед выбором: сломаться или найти в себе силы идти дальше. Некоторые из этих историй - мои, некоторые истории людей, которых я встречала на своем пути, есть и те, что мне доверили рассказать, все они про настоящие эмоции. Здесь есть истории, о которых не принято говорить вслух. О травмах, потерях, предательстве самых близких. О чувстве, что "со мной что-то не так". О молчании, которое длится годами. Но здесь есть и другое: вера, которая возвращается, когда в тебя поверил кто-то другой, надежда, которая есть даже в самой темной истории, любовь, которая приходит после долгого пути. Имена изменены, детали переработаны, но суть осталась. Потому что боль у многих - одна. И путь к себе - тоже.

© Вережникова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вера	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Алена Вережникова

13 историй про себя

Вера

8 класс. Май, дожди, я расстроенная чем-то больше, чем обычно, заканчиваю какие-то дела в школе у учительницы русского языка, то ли сочинение дописывала, то ли к выступлению готовилась, не помню, мы часто делали что-то по риторике. Она увидела, что я грустная, и спросила: "Ты чего?" Ну я ей про погоду, что зонта нет, одно расстройство, да и вообще на душе мрак. А она с такой вдумчивой нежностью ответила: "Знаешь, как бывает? Идешь по улице, дождь, вся мокрая, грустная. И обязательно встретиться человек, который подаст тебе руку, которого твоя красота и грустинка тронут до глубины души!"

Я тогда конечно прослезилась. Это был первый человек, который проявил участие и сочувствие на таком уровне, на каком этого не делал никто. Этот разговор был всего лишь один, но вспоминаю его до сих пор. Я в себя не верила. А она - поверила.

Чувство глубокого одиночества не берется из воздуха, оно начинается в семье. Когда все заняты своими делами, когда нет совместных интересов, разговоров за ужином, простых вопросов "как ты?" и искреннего ожидания ответа. Когда ребенок учится справляться сам. Замыкаться в себе. Не ждать поддержки - потому что ее все равно не будет.

И вот ребенок вырастает. А внутри - та же пустота. И уверенность, что полагаться можно только на себя, что свои чувства лучше никому не показывать, что одиночество безопаснее, чем снова разочарование.

Во взрослой жизни это оборачивается очень по-разному: трудности в общении - потому что не знаешь, как открываться, плохие компании - потому что на душе кошки скребут, и все равно, кто рядом с тобой, лишь бы не быть одному. Зависимости, алкоголь, убегание в работу - лишь бы было, чем отвлечься. Невозможность строить стабильные и долгие отношения - потому что близость пугает. Да и доверия к людям и миру нет.

И где-то в глубине застряли переживания, которые вырываются вспышками агрессии, спонтанными слезами. Мешающими расслабиться мыслями, телесным напряжением. Когда-то все было - и легкость, и доверие, и вера. Но становясь взрослее человек все больше укоренялся в мысли - все заняты своими делами, до меня никому дела нет. И обрастает все новыми событиями, подтверждающими свою ненужность, а старым ранам приходится адаптироваться к все новым требованиям жизни. Отодвинув эту боль подальше - все больше убеждаешься, что любви нет, что искренности не существует, что всем от тебя что-то нужно ради личной выгоды. Что доброта невозможна, иначе перегрызут. И сделать неверный выбор: вместо веры в лучшее - разочароваться, затаить обиду, уйти в себя и попытаться доказать себе и миру, что не больно! Когда на самом деле хочется закрыться в тишине и тихо выть. От отчаяния и потери всякой надежды, что когда-нибудь все снова будет хорошо, что найдется человек, которому будет не все равно.

Но не проявив сострадания и любовь в первую очередь к себе - невозможно открыть сердце для других и убедиться, что обрести свое счастье возможно. Именно открытое сердце и искренность мы так сильно ищем в других. Но не позволяем себе. Когда те же другие хотят того же. И так же отгораживаются из-за своих историй личной боли.

Думая, что нужно все делать самостоятельно, что лучше меня не знает никто, что нужно быть вечно начеку и быть готовым к самому худшему - жизнь неизбежно будет снова и снова показывать именно эту сторону жизни. Это как по кругу смотреть один и тот же фильм, когда

можно встать и сменить пластинку, занять свое место по праву данное каждому - и начать выбирать самому.

Снова поверить в себя и в лучшее - можно. Вначале разобравшись с собой и своими чувствами. Искоренить привычки оставаться в трудные моменты в одиночестве, молчать и терпеть. Замечать, с чем связана усталость и на что давно не обращалось внимания. Какие мысли и чувства хочется выкинуть из головы, но они буквально ходят по пятам.

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.