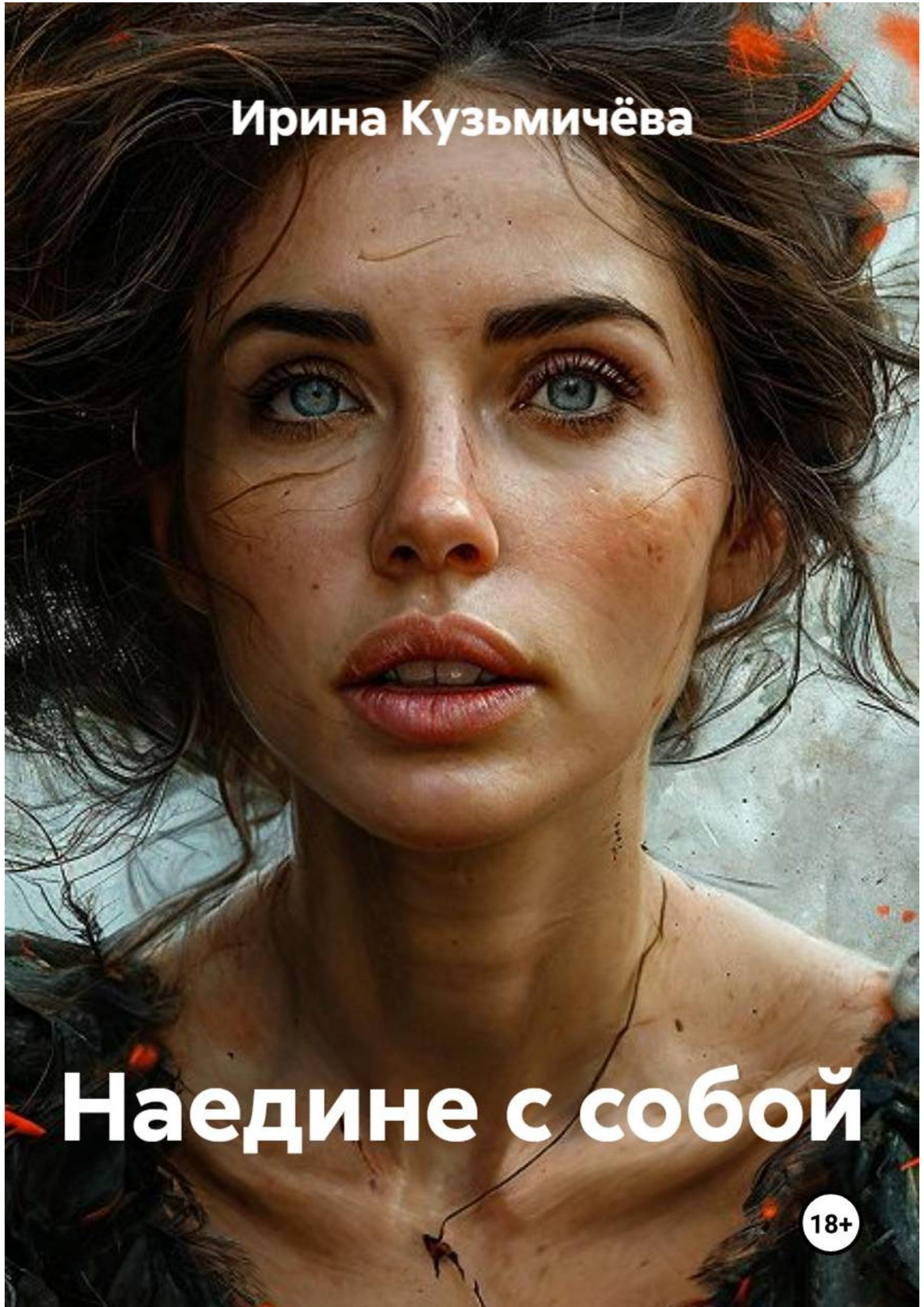




Ирина Кузьмичёва

Наедине с собой

18+

Ирина Кузьмичёва

Наедине с собой

«Автор»

2026

Кузьмичёва И.

Наедине с собой / И. Кузьмичёва — «Автор», 2026

Мы привыкли бежать от собственной тишины, заполняя её целями, достижениями и иллюзией контроля. Но что произойдет, если однажды этот «контролируемый ад» даст трещину, дым скуки рассеется и вы останетесь наедине с собой? Популярная психология обещает, что в глубине души нас ждет сияющая, ресурсная и энергичная женщина. Героиня этой книги тоже верила в это. Но реальность оказалась пугающей: вместо идеального образа на дне её внутреннего космоса обнаружилось истощенное, бессильное существо, которое больше тридцати лет работало амортизатором чужих ожиданий. Это история честного, жесткого и исцеляющего диалога с собственной силой, которой впервые в жизни позволили быть слабой. Книга пишется в реальном времени - шаг за шагом, от первой встречи на краю каменного уступа до возвращения к себе настоящей.

© Кузьмичёва И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Что скрывается за скукой	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Ирина Кузьмичёва

Наедине с собой

Глава 1

Что скрывается за скукой

У меня было много слез от осознания, что боль в груди – это самое живое место во мне. Я наконец-то уделила внимание именно этой боли. Я не убежала в этот раз. Осталась. Делая глубокий вдох ртом и медленный выдох носом, я проживала эту боль. Таким дыханием я как будто говорила ей: «Я вижу тебя. Я принимаю, что ты есть. Я чувствую тебя. Мне больно, но я остаюсь с тобой. Я даю тебе место в своем теле».

Удивительно, но эта боль не раскрутилась в своей силе, она не поглотила меня как бездна. Напротив, мне становилось всё теплее и теплее. Я продолжала чувствовать боль. Но, мне было легче ее проживать. Как будто своим вниманием я окутала эту боль своим теплом, любовью. Ведь это часть меня, это моя когда-то пораненная часть, от которой я отвернулась.

Я полагала, что эта пораненная часть – маленькая девочка. И мне хотелось, скорее увидеть ее, обнять, взять на руки, согреть, приголубить ее. Свое внутреннее дитя я любила безусловно. Я представляла, как качаю ее на руках. Как она обмякает в моих объятиях, отогревается, делается нежнее и доверчивее ко мне. Такие моменты встречи с внутренним ребенком очень прелестны, невинны и вдохновляюще.

Но, когда скука рассеялась, как дым, я разглядела не дитя, а лежащую на холодной земле молодую женщину. Она лежала, поджав ноги. Была истощена, худа. Кожа выглядела серой, грязной. Вместо красивых одежд, грязное тряпье нищеты. Мне хотелось взять на руки маленькую девочку, а тут взрослая женщина. Как мне взять ее на руки? Я физически не могла это сделать. Одновременно меня тянуло помочь ей, но в то же время тело застыло. Я не могла ни шелохнуться, ни вымолвить ни слова. Я не знала с какой стороны к ней подступить, с чего начать. Как мне ее поддержать, как ее оживить, поднять с земли? Я только чувствовала, как в груди подступает тревога и паника.

Сделав пару глубоких вдохов-выдохов, я набралась смелости и прошептала: «Я вижу тебя. Я не знаю, как помочь тебе встать, но я здесь. Я больше не уйду. Если ты захочешь рассказать, что с тобой случилось – я слушаю. Если захочешь просто полежать – я посижу рядом. Ты не одна». Здесь было так тихо, что мой шепот эхом отзывался в голове.

Я подошла поближе к ней. Села рядом. Дотронулась до плеча. Молодая женщина не была ледяной. Хотя со стороны казалась лежащим холодным трупом.

Она приподнялась на руках и облокотилась на меня, буквально навалилась всем своим телом. Я почувствовала, что у нее совсем нет сил, и эта тяжесть для меня не по силам. Внутри меня все сжалось от желания оттолкнуть ее. Мне физически некомфортно сидеть так близко к человеку, которого я совсем не знаю, хоть этот человек – я сама.

Я не чувствовала ее как родную, она была мне чужой. Мне стало страшно. Я не чувствовала к ней ни человеческого тепла, ни любви, ни сочувствия. Она цеплялась за меня, и это еще больше отталкивало. Мне хотелось сбежать.

Но вместо этого, я призналась еле живой женщине о своих чувствах. Она внимательно выслушала меня, медленно отстранилась. Тихонько подползла к большому пологому камню, лежащему позади нас. Прильнула к нему спиной. Теперь я смогла внимательнее разглядеть ее лицо. Женщина тяжело дышала, как во время жара от высокой температуры. Ее губы были

пересушены, в трещинах. Лицо такое же серое и грязное, как и тело. На моем лице промелькнула гримаса отвращения, а следом сочувствия.

В этот раз я не убежала, приблизилась к ней. Села рядом, так же упершись спиной. Посмотрела в ее глаза. В них было столько нежности и любви. Как будто, она меня начала отогревать своей любовью. Я так же чувствовала боль, но уже вперемишку с ее любовью.

И тут из меня вылетели фразы: "Я боюсь тебя. Я боюсь твоих желаний, твоей силы, твоей энергетики. Я боюсь, что не справлюсь с тобой и потеряю контроль в своей жизни. Я боюсь, что моя жизнь превратиться в хаос, в ад".

- А разве твоя жизнь сейчас не похожа на ад? – Спросила молодая женщина.

- Похожа. – Ответила я. – Но могу этот ад контролировать. И я здесь жива.

- Действительно ли ты жива? Напротив, я вижу перед собой неживое».

- От этих слов мне еще больнее, - склонив голову, я положила руку к груди, прикрыв пустоту внутри, от которой я так долго бегала.

- Не потому ли, что я говорю сейчас правду о тебе?

- Мне хочется убежать от тебя, - боль резанула мою грудь. Навернулись слезы, мне хотелось рыдать.

- Снова?! Снова разорвешь контакт со мной? Действительно ли этого ты хочешь?

- Нет. Я только обрела тебя. Я не хочу снова тебя терять!

- Просто побудь со мной рядом, - в ее словах еще было мало сил и энергии. – Мне нужно говорить с тобой. Я хочу говорить с тобой. Вижу, что ты боишься, - она сделала передышку, чтобы набраться сил для следующих слов. – Но, ты ведь даже не знаешь, о чем я хочу с тобой говорить, - молодая женщина подняла свои веки, ее глаза блеснули. Я четко видела в них радость, как у человека, познавшего настоящую жизнь, что такое быть и чувствовать себя живым. Это то, к чему я так стремилась последний год. И она знакома с этим таинством.

Я кивнула, показав, что согласилась побыть рядом, послушать ее. Она успокоилась и уснула. И мне стало спокойнее. Вот теперь я почувствовала любовь к ней, глядя на ее лицо с закрытыми глазами. Я выдохнула.

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.