



ЗАТОЧКОЙ ПО СЕРДЦУ

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

ЭВА НОКС

18+

Эва Нокс

Заточкой по сердцу

<https://litres.ru/74327924>

SelfPub; 2026

Аннотация

Иногда тебя ранят не в тот момент, когда уходят.

А позже — когда ты начинаешь искать причину в себе.

«Заточкой по сердцу» — честная книга о страхе быть брошенной, о предательстве, недоверии, желании быть нужной и о тех мыслях, которые мы часто боимся произнести вслух.

Почему нам проще сказать «мне плевать», чем «мне больно»? Почему мы пытаемся стать незаменимыми? Почему после чужого ухода продолжаем ранить себя сами?

Это не инструкция о том, как правильно жить, и не история идеального исцеления. Это разговор с собой — резкий, местами неудобный и очень личный.

Для тех, кто хоть раз думал:

«Наверное, со мной что-то не так».

И для тех, кому важно однажды понять:

чужой выбор не определяет твою ценность.

Эва Нокс

Заточкой по сердцу

ЗАТОЧКОЙ ПО СЕРДЦУ

Эва Нокс

Все совпадения с реальными людьми и обстоятельствами случайны. Книга основана на эмоциональном опыте автора; отдельные сцены и детали художественно переработаны.

Содержание

Глава 1. Меня всё равно бросят

Глава 2. Я всё вижу. Кроме себя

Глава 3. Если ты мне важен, я сделаю всё

Глава 4. Мне стыдно теряться

Глава 5. Меня любят, когда меня чувствуют

Глава 6. Я не умею прощать предательство

Глава 7. Иногда я ухожу первой

Глава 8. Я могу быть права и всё равно быть жестокой

Глава 9. Мне проще сказать «мне плевать», чем «мне больно»

Глава 10. Почему мне так нужно признание

Глава 11. Я мотивирую всех. А себя?

Глава 12. Я выбрала себя, но пока себе не верю

Глава 13. Одна в большом городе

Глава 14. Я не хочу быть заменимой

Глава 15. Заточкой по сердцу

Глава 1. Меня всё равно бросят

Иногда человек говорит совершенно обычную фразу.

Настолько обычную, что через пять минут он сам её уже не помнит.

А у тебя внутри за эти пять минут успевает закончиться целая жизнь.

Ты сидишь напротив.

Киваешь.

Что-то отвечаешь.

Даже шутишь.

И вдруг ловишь мысль:

«Меня заменят».

Никто этого не сказал.

Никто никуда не уходит.

В реальности вообще ничего не произошло.

Но мозгу реальность уже неинтересна.

Он начинает работать быстрее тебя.

Вот появился другой человек.

Может быть, он умнее.

Спокойнее.

Опытнее.

Красивее.

С ним, наверное, проще.

Дальше всё происходит автоматически.

Он лучше.

Я хуже.

Это заметят.

А потом я стану не нужна.

Самое страшное — я не всегда успеваю понять, в какой момент простая ситуация превращается внутри меня в угрозу.

Снаружи я всё ещё нормальная.

А внутри уже:

«Только не опять».

Вот это «опять» и выдаёт всё.

Потому что иногда ты боишься не того, что происходит сейчас.

Ты боишься того, что уже однажды произошло и почему-то до сих пор живёт внутри тебя.

Я знаю, как выглядит момент, когда ты думаешь, что человек рядом.

По-настоящему.

Надёжно.

Что на него можно опереться.

Что после всего пережитого уже точно есть вещи, которые не разрушатся.

А потом оказывается, что «точно» вообще не существует.
После такого в тебе поселяется странная система оповещения.

Она срабатывает раньше опасности.

Иногда — даже когда никакой опасности нет.

Человек просто стал чуть тише.

Просто познакомился с кем-то.

Просто выбрал провести вечер не с тобой.

Просто занят.

А внутри уже сирена.

Мне легко говорить о чужих недостатках.

Сказать:

«Мне не нравится её манера».

«Он какой-то мутный».

«С ним тяжело».

Это безопасные фразы.

В них я оцениваю.

Я сверху.

Я контролирую ситуацию.

Гораздо сложнее сказать:

«Я испугалась».

Ещё сложнее:

«Ты стал для меня важен, поэтому я испугалась».

В этой фразе нет никакого контроля.

Как будто ты показываешь человеку грудную клетку и сама отмечаешь крестиком:

сюда бить.

Наверное, поэтому мне так нравятся сердца.

Не идеальные.

Разбитые.

С трещиной.

С шипами.

С лезвием.

С тонкой полосой крови.

Такое сердце кажется мне честнее.

Потому что иногда чувство именно так и выглядит изнутри.

Ты ещё ничего не потерял.

А уже дрожишь,

потому что однажды потерял слишком много.

Глава 2. Я всё вижу. Кроме себя

Мне нравится думать, что я хорошо чувствую людей.

Иногда я правда понимаю человека очень быстро.

Не могу сразу объяснить почему.

Манера.

Интонация.

Как посмотрел.

Как ответил.

Как слишком красиво что-то рассказал.

Какая-то мелочь внутри говорит:

«Не нравится мне это».

Раньше я часто спорила с собой.

«Не придирайся».

«Нельзя делать выводы сразу».

«Может, человек просто устал».

«Дай шанс».

Иногда проходило время — и я сидела с прекрасным ощущением:

ну я же чувствовала.

Были люди, отношения которых я видела будто на несколько шагов вперёд.

Мне говорили:

«Да всё нормально».

А у меня внутри:

нет.

Не нормально.

Пройдёт время — развалится.

И разваливалось.

Конечно, после таких случаев очень легко начать верить, что ты какой-то человеческий рентген.

Проблема в том, что если бы это было правдой, меня бы никогда не обманывали.

А меня обманывали.

И вот это долго не сходилось у меня в голове.

Как так?

Я же чувствую.

Почему тогда не увидела?

А потом поняла одну неприятную вещь.

Иногда я вижу.

Просто потом сама себя переубеждаю.

Потому что хочется верить.

Потому что человек важен.

Потому что правда слишком неудобная.

Потому что если признать своё первое ощущение, придётся что-то делать.

А иногда очень хочется ничего не делать.

Но есть и другая сторона.

После нескольких ситуаций, где ты оказалась права, очень легко начать считать правдой каждое своё первое ощущение.

А это уже опасно.

Иногда человек правда высокомерный.

А иногда он просто не понравился мне.

Иногда я чувствую угрозу.

А иногда рядом с человеком я сама вдруг чувствую себя недостаточно хорошей — и называю это «он мутный».

Вот эту разницу определить гораздо сложнее.

Поэтому сейчас я стараюсь относиться к своему внутреннему «нет» не как к приговору.

А как к сигналу.

Не надо бежать.

Но и затыкать себя не надо.

Можно просто посмотреть.

Совпадают ли слова с действиями?

Как человек ведёт себя, когда ему говорят «нет»?

Как говорит о тех, кто ему ничем не полезен?

Как реагирует, если неправ?

Вот это говорит о человеке намного больше красивого первого впечатления.

Я всё ещё часто понимаю других быстрее, чем себя.

Могу за десять минут объяснить человеку, где он врёт самому себе.

А потом неделю не понимать, почему меня так задела одна фраза.

Наверное, мой настоящий талант не в том, что я «вижу всех насквозь».

А в том, что я замечаю.

Теперь осталось научиться так же внимательно замечать себя.

Глава 3. Если ты мне важен, я сделаю всё

Если человек становится мне важен, я плохо умею быть наполовину.

Надо помочь — помогу.

Надо приехать — приеду.

Надо сделать что-то, хотя сама устала, — скорее всего, всё равно сделаю.

Иногда даже не замечу, что опять поставила себя второй.

Раньше мне казалось, что это просто хорошее качество.

Ну разве плохо быть человеком, на которого можно поло-

житься?

Нет.

Плохо становится тогда, когда собственная потребность превращается для тебя в доказательство того, что тебя не оставят.

Вот это уже тонкая вещь.

Ты правда хочешь помочь.

Без расчёта.

Но где-то совсем глубоко может жить маленькая надежда:

«Если я столько для тебя делаю, значит, я важна».

А дальше:

«Если я важна, ты не уйдёшь».

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.