18+

Людмила Яковлевна Клямкина

# *Шаг в Бездну*

Книга первая



**Людмила Клямкина**

# Шаг в Бездну. Книга первая

*https://litres.ru/74834549*
*ISBN 9785007161671*

## Аннотация

Что делать, если мир рушится, эмпатия стала проклятием, а внутри — нарциссический срыв? Анна на грани: старые защиты не работают, впереди лишь пустота. Но здесь начинается её путешествие вглубь себя. Главной героине предстоит постичь законы маятника, освоить заземление и найти баланс между чужой болью и своими границами. Это глубокая терапевтическая проза — зеркало для каждого. Пройдите этот путь к свету, осознанности и внутренней опоре.

# Содержание

Шаг в бездну 5
Глава 1 6
Глава 2 11
Глава 3 14
Глава 4 19
Глава 5 23
Конец ознакомительного фрагмента. 24

# Шаг в Бездну
# Книга первая


## Людмила Яковлевна Клямкина


© Людмила Яковлевна Клямкина, 2026

ISBN 978-5-0071-6167-1 (т. 1)
ISBN 978-5-0071-6168-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Шаг в бездну

# Глава 1

Дождь шуршал по стеклу, как тысячи крошечных ладоней, пытающихся достучаться до тех, кто заперся внутри.

Анна сидела на полу своей комнаты, чувствуя, как внутри нее медленно, но неотвратимо осыпается фундамент. Это не была просто усталость. Это был тот самый «черный провал», когда кажется, что все смыслы, которые ты так бережно выстраивала годами, оказались хрупкими декорациями.

Она провалилась. Эмоциональное дно встретило ее не резким ударом, а вязкой, липкой тишиной. В такой момент эмпатичное сердце, обычно улавливающее тончайшие вибрации чужой радости и боли, вдруг глохнет и сворачивается в холодный узел.

— Ты опять пытаешься заключить сделку с тишиной? — тихо спросил голос из угла.

Анна подняла глаза. На старом кресле сидел ее Внутренний Хранитель — образ, сошедший то ли из ее детских снов, то ли из глубинных пластов интуиции. У него были мудрые, чуть уставшие глаза человека, который видел сотни рождений и угасаний.

— Я просто не понимаю, — прошептала Анна, и ее голос надломился. — Я ведь все делала правильно. Я отдавала тепло, я верила в свет, я пыталась быть бережной к миру. Почему мир в ответ выдернул у меня почву из-под ног? Где та справедливость, о которой нам твердили? Это похоже на предательство. Я словно просила у неба защиты, а получила пустоту.

Хранитель грустно улыбнулся и покачал головой. В его руках появилась глиняная пиала с теплой водой.

— Ты путаешь веру с торговлей, дорогая моя, — мягко произнес он. — Как и большинство из нас, когда мы падаем в регресс и становимся маленькими, беззащитными детьми. В этот момент мы ищем «Бога-таблетку». Мы думаем: «Если я буду хорошей, послушной и любящей, мир подпишет со мной контракт и гарантирует, что мне никогда не будет больно».

Но жизнь не подписывает договоров. Она просто течет.

— Но как мне собраться? — Анна обхватила колени руками, чувствуя, как внутри дрожит каждая клеточка. — Я чувствую, что, если я пошевелюсь, я просто рассыплюсь на осколки. Моя психика не вмещает этот объем разочарования.

— Собираться из точки «я должна стать сильной» — это самый верный способ разрушиться окончательно, — Хранитель встал и подошел ближе, садясь рядом прямо на холодный пол. От него пахло сухой травой и осенним лесом. — Когда сосуд трескается, бессмысленно делать вид, что он цел, и наливать в него кипяток задач. Первое, что нужно сделать, — это признать: «Да, я разбилась. Да, мне больно, и я сейчас абсолютно маленькая».

Он протянул руку и мягко коснулся ее плеча. Этот тактильный жест словно вернул Анне контуры ее собственного тела, которые до этого казались размытыми в пространстве.

— Посмотри на метафору дерева, — продолжил Хранитель, его голос баюкал и уводил вглубь. — Осенью дерево не держится за листья из последних сил, крича небу: «За что ты раздеваешь меня?!». Оно соглашается с наступающим холодом. Оно отпускает все, что отжило, и направляет все соки глубоко в корни, в скрытую от глаз темноту земли. Там, в тишине и невидимости, происходит самое главное взросление. Твой провал — это не конец. Это переход из детского, иллюзорного восприятия мира во взрослую, глубокую емкость.

— Взросление через боль? — Анна заглянула в его глаза, ища в них надежду.

— Через согласие, — поправил Хранитель. — Согласие с тем, что мир бывает разным. Что люди могут не оправдывать твоих надежд, а обстоятельства могут рушиться. Но твоя внутренняя искра, твоя Душа — она не принадлежит обстоятельствам. Чтобы не разрушиться, прекрати воевать с этим падением. Позволь себе прожить этот дефицит, не пытаясь судорожно заткнуть его внешними суррогатами, чужим вниманием или ложным оптимизмом. Из этой тишины родится твоя настоящая, нерушимая опора. Опора, которой больше не нужны внешние костыли.

Анна закрыла глаза. Глубокий, честный вдох впервые за несколько дней наполнил легкие. Метафора Хранителя легла на душу, как исцеляющий бальзам. Она поняла: собирать себя нужно не из кусочков разбитых иллюзий, а из той чистой тишины, которая остается, когда все иллюзии исчезают.

Она больше не боялась темноты своего провала. Ведь именно там, у самых корней, начиналось ее новое, взрослая сила.

***

Дождь за окном начал стихать, превращаясь в едва заметную морось. Анна открыла глаза — кресло в углу было пусто. Образ Хранителя растаял в полумраке комнаты, оставив после себя лишь едва уловимый аромат сухой травы и

странное, непривычное спокойствие в груди. Пустота внутри больше не жгла, она стала прохладной и тихой.

Анна поднялась с пола. Ноги слегка затекли, но тело слушалось. На прикроватной тумбочке тускло засветился экран телефона. Пришло короткое уведомление.

Она не ждала сообщений — в последние дни её телефон молчал, словно весь мир согласился с её желанием исчезнуть. Девушка подошла ближе и взяла гаджет в руки. На экране высветилось имя, которое она меньше всего ожидала увидеть. Человек из её прошлого, чьё внезапное исчезновение когда-то и запустило эту лавину внутренних разрушений, написал всего одну строчку. Вместо объяснений, извинений или банального приветствия там была ссылка на странный адрес в черте города и время: «Завтра, 19:00. Приходи одна. Нам нужно закрыть этот контракт».

Анна замерла, глядя на светящийся экран. Пальцы едва заметно дрогнули. Что это было — чья-то глупая шутка, эхо былых иллюзий или начало той самой реальности, с которой ей только что советовали согласиться? Она выключила экран, погружая комнату в полную темноту, и посмотрела на затихшее ночное окно.

# Глава 2

Утро встретило Анну непривычной, звенящей тишиной.

Дождь ушел, оставив после себя блеклое, отмытое дочиста небо и резкий, холодный воздух. Первой мыслью, едва она открыла глаза, была мысль о вечерней встрече. Сердце тут же испуганно сжалось, готовое привычно провалиться в темный колодец тревоги, а разум услужливо включил старую программу: «Надо быть сильной. Надо подготовить аргументы. Надо защититься».

— Стоп, — тихо, вслух сказала Анна самой себе, вспомнив ночные слова Хранителя. — Никакой войны. Никаких доспехов. Защищаться — значит признать себя слабой перед тем, что еще даже не случилось.

Она бережно опустила ноги на пол, ощущая ступнями прохладу деревянных досок. Психика после эмоционального провала была похожа на пересохшую, потрескавшуюся землю, и пытаться сразу заставить её «думать позитивно» было бесполезно. Нужно было начать с самого близкого и честного, что у неё оставалось — с собственного тела.

Анна встала прямо, чуть согнув колени, чтобы почувствовать устойчивость. Первое, что требовалось сделать — вер-

нуть внимание из катастрофических мыслей о будущем обратно в настоящий момент.

Она положила одну ладонь на грудь, в область сердца, а вторую — на низ живота. Глаза прикрылись сами собой. Анна сделала глубокий, медленный вдох, но не грудью, а стараясь направить воздух глубоко вниз, туда, где под ладонью жила её зажатая, испуганная жизненная сила. На выдохе она слегка приоткрыла рот, позволяя звуку — тихому, похожему на стон облегчения «ха-а-а» — выйти наружу вместе с остатками ночного напряжения.

«Я здесь. Я есть», — беззвучно повторила она, делая второй вдох.

С каждым выдохом плечи опускались ниже. Она не пыталась выгнать страх. Напротив, интуиция подсказала ей другое решение: расширить внутреннее пространство так, чтобы в нем поместился и этот страх, и эта грядущая встреча, и вся неопределенность мира. Она словно раздвигала внутренние стены своего существа.

Затем Анна перешла к телу. После сильного стресса мышцы часто блокируют энергию, удерживая обиду и заставляя человека «сжиматься». Опираясь на интуитивное знание психологии, она начала мягко, но интенсивно простукивать себя подушечками пальцев — от макушки, по лицу, шее, переходя на грудную клетку и руки. Это было похоже на то, как

весенний дождь будит замерзшую землю.

— Я возвращаю себе себя, — шептала она в такт ударам. — Мое тело способно выдержать этот день. Моя психика способно вместить эту реальность.

Финальным шагом стала «заземляющая» практика. Анна подошла к окну, расправила плечи и представила, что её стопы пускают глубокие, невидимые корни сквозь пол, сквозь фундамент дома — глубоко в плотную, мудрую толщу земли. Дерево не боится урагана не потому, что его ветви сделаны из стали, а потому, что его корни держатся за то, что неизменно.

Когда Анна открыла глаза, комната выглядела иначе. Мир вокруг не изменился, телефон всё так же лежал на тумбочке с пугающим сообщением внутри, но внутри Анны изменилось главное — появилось свободное место. Из состояния «я сейчас разрушусь» она перешла в точку «я готова наблюдать». Её сосуд больше не был расколот — он стал глубже и плотнее.

Она посмотрела на часы. До встречи оставалось девять часов. Время пошло.

# Глава 3

В 18:50 Анна стояла у тяжелой дубовой двери с едва заметной латунной табличкой «Пространство К.».

Это была частная галерея в одном из тихих переулков старого центра. Город вокруг шумел, брызгал неоновыми огнями в лужи и спешил домой, но здесь, зажатая между двумя доходными домами девятнадцатого века, царила иная, застывшая реальность.

Анна сделала глубокий, заземляющий вдох, который практиковала утром. Внутри её расширившегося «сосуда» было на удивление тихо. Она мягко толкнула дверь.

Внутри не было яркого света. Пространство освещалось лишь точечными софитами, направленными на картины. На огромных полотнах преобладали темные, глубокие тона, мазки были размашистыми, тревожными. Галерея казалась абсолютно пустой. Шаги Анны глухо отдавались от бетонного пола.

В самом конце зала, у панорамного окна, выходящего во внутренний дворик-колодец, на низком кожаном диване сидел мужчина.

Марк.

Человек, который три года назад перевернул её жизнь. Он был её ментором, её главным ориентиром. Анна помнила его безупречным: идеальная осанка, гипнотический голос, абсолютная уверенность в каждом слове и жесте. Он казался ей титаном, знающим ответы на все вопросы бытия. Именно с ним она заключила свою самую большую, невидимую сделку: «Я отдам тебе свою преданность и буду безупречным исполнителем твоих идей, а ты взамен станешь моим гарантом безопасности в этом хаотичном мире». А потом он просто исчез. Без объяснений, закрыв проект и оставив её один на один с рухнувшими иллюзиями.

Анна подошла ближе и замерла. Марк не повернулся на звук шагов. Он смотрел в окно, где густели сумерки.

В полумраке софитов Анна с удивлением и уколом странной боли заметила то, чего её интуиция раньше в упор не видела за сияющим фасадом. Марк постарел. Его плечи были опущены, в волосах густо блестела седина, а элегантное пальто казалось немного великоватым, словно он уменьшился в размерах. На столике перед ним стоял недопитый стакан воды, и когда он наконец протянул к нему руку, его пальцы едва заметно, но отчетливо дрогнули.

Титана больше не было. Перед ней сидел уставший, смертный человек.

— Ты пришла, — негромко сказал он. Голос остался прежним, но из него ушел тот самый металл, который когда-то заставлял Анну трепетать. — Спасибо. Я не был уверен, что после всего ты захочешь меня видеть.

Анна присела на край противоположного кресла. Она не спешила говорить. Утренняя практика помогла ей удержать внутренний центр: она не проваливалась ни в детскую обиду, ни в желание немедленно его пожалеть. Она просто свидетельствовала реальность.

— Твоё сообщение было… неожиданным, Марк, — мягко ответила она. — Что значит «закрыть контракт»? У нас не было бумаг.

Марк горько ухмыльнулся, наконец посмотрев ей прямо в глаза. В его взгляде не было прежней снисходительности — только глубокая, выстраданная уязвимость.

— Бумаг не было, Аня. Но была сделка, которую я сам же и предложил тебе, пусть и неосознанно. Я играл в Бога, а ты согласилась быть моей верной паствой. Я питался твоим восхищением, твоей чистой верой в меня, потому что внутри самого себя я всегда чувствовал огромную, черную дыру неполноценности. Я строил этот фасад, чтобы спрятаться от собственной слабости.

Он сделал паузу, тяжело переведя дыхание. Каждое его слово падало в тишину галереи, как тяжелый камень.

— А три года назад этот фасад рухнул. Мой собственный наставник, человек, которому я верил больше, чем себе, подставил меня так, что я потерял всё. И знаешь, что я сделал? Я испугался. Я испугался, что ты увидишь меня разбитым, ничтожным, не знающим, что делать. Я не смог вынести твоего всё понимающего взгляда, в котором отразилась бы моя слабость. И я просто сбежал. Спрятался, как нашкодивший ребенок.

Анна слушала его, и внутри неё переворачивался весь её мир. Образ великого и ужасного Марка, который три года терзал её душу вопросами «За что он так со мной?», окончательно растворялся. На его месте остался просто запутавшийся, травмированный человек, который бежал от своего стыда.

— Я позвал тебя, потому что больше не могу нести этот долг, — тихо продолжил Марк, вытаскивая из кармана небольшой старый блокнот в кожаном переплете. — Здесь все мои тогдашние наработки, контакты и идеи, которые мы не успели реализовать. Это то, что по праву принадлежит тебе. Но главное… я пришел вернуть тебе твою проекцию. Я

не Бог, Аня. И никогда им не был. Прости, что заставил тебя поверить в эту ложь.

Он протянул ей блокнот. Его рука ждала ответа. Анна посмотрела на кожаную обложку, понимая, что в этот самый момент, забирая эту вещь, она делает тот самый шаг в бездну — шаг в мир, где больше нет идеальных взрослых, готовых её спасти.

# Глава 4

Анна смотрела на блокнот в дрожащей руке Марка. Кожа переплета была потертой, сбитой по углам — совсем не похожей на те глянцевые папки, с какими он когда-то выходил к аудитории. В этот момент внутри неё словно сошлись две огромные плиты.

Старая её часть — та маленькая, испуганная девочка, которая еще утром готова была разрушиться от боли — отчаянно хотела протянуть руку, забрать этот блокнот и закричать: «Да! Ты виноват! Ты должен был меня защитить!». Это был соблазнительный путь — остаться жертвой, сохранив иллюзию, что Марк был всемогущ, просто оказался «плохим». Ведь признать учителя несовершенным — значит остаться без родительской фигуры в огромном, холодном космосе. Это и был настоящий шаг в бездну.

Анна сделала медленный вдох, чувствуя, как утренняя практика заземления удерживает её тело от привычного сжатия. Она посмотрела мимо блокнота — прямо в усталые, полные тихого стыда глаза Марка. Её эмпатия, раньше работавшая как радар чужих ожиданий, вдруг обрела новое качество. Она увидела не предателя и не титана. Она увидела попутчика. Человека, который шел свою дорогу и тоже не

справился с весом собственной маски.

— Я не возьму это как компенсацию, Марк, — мягко и очень тихо произнесла Анна. Её голос прозвучал удивительно плотно, заполняя пустое пространство галереи. — И я не принимаю твоих извинений из точки долга.

Марк вздрогнул, его пальцы на обложке блокнота напряглись. Он ожидал упреков, слез, возможно, холодного презрения, но не этого спокойного присутствия.

— Ты не понимаешь… — пробормотал он.

— Нет, я как раз теперь понимаю, — Анна тепло улыбнулась, и эта улыбка была лишена всякого злорадства, в ней была лишь чистая, зрелая грусть. — Три года я думала, что ты сломал мою жизнь. Но ты просто не смог удержать небо, которое сам же вызвался держать. Ты был моим учителем, Марк. И твой уход стал самым жестоким, но самым главным твоим уроком. Если бы ты не исчез тогда, я бы до сих пор жила в твоей тени, торгуя своей аутентичностью ради твоего одобрения. Ты вернул меня мне самой. Наш контракт закрыт. Не потому, что ты отдал долг, а потому, что я больше не ребенок, который ждет от тебя гарантий.

Она протянула руку и накрыла его дрожащие пальцы своей ладонью. Глиняный сосуд её психики, о котором говорил

Хранитель, больше не трескался от чужой уязвимости. Он стал достаточно емким, чтобы вместить несовершенство того, кого она раньше боготворила. Марк судорожно выдохнул, и плечи его заметно расслабились, словно с них сняли невидимый многолетний груз. Он медленно выпустил блокнот, оставляя его на столе.

В этот момент тишину галереи разорвал резкий звук.

Где-то в глубине зала, у входных дверей, послышался металлический скрежет, а затем — торопливый, тяжелый шаг. Глухое эхо разнеслось под бетонными сводами. Анна интуитивно повернула голову. Из полумрака вынырнул силуэт мужчины в мокром плаще. Его дыхание было сбитым, а лицо выражало крайнюю степень растерянности и скрытой агрессии. Это был Влад — бывший юрист их старого проекта, человек, который три года назад обеспечивал юридическую сторону того самого «краха» и которого Анна считала случайной фигурой.

— Марк! Ты здесь? Мне сказали, тебя видели в городе, — Влад почти бежал по залу, не замечая Анны, пока не подошел вплотную. Его взгляд упал на стол, и он буквально замер, уставившись на кожаный блокнот. На его лице отразился неподдельный, почти животный страх. — Ты… ты принес это сюда? Кому ты его отдаешь? Марк, ты с ума сошел, они же ищут эти черновики!

Анна почувствовала, как воздух в галерее мгновенно стал вязким. Ночное сообщение Марка, его неожиданное раскаяние и этот блокнот внезапно перестали быть просто психологической драмой прошлого. Бездна, в которую она согласилась шагнуть, оказалась гораздо глубже, и прямо сейчас в ней открывалось совершенно новое, опасное дно.

# Глава 5

Появление Влада подействовало на Анну как ушат ледяной воды.

В одно мгновение вся её утренняя хрупкая наполненность, вся эта красивая ментальная геометрия «емкости» и «заземления» просто испарилась. Анна была живым человеком, эмпатом, который только-только нащупал тропинку к собственной зрелости, и её психический маятник с силой качнулся обратно.

# 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.