

The background is a colorful illustration of a bed with a black metal headboard. The bed is covered with a patchwork quilt in shades of green, orange, pink, and grey. On the bed, there is a silver laptop, a pair of glasses, a tray with a plate of cookies and a cup of coffee, an open book, and a stack of books. The author's name is written on a green pillow.

Таня Талант

# Колыбельная для взрослой Девочки

Добрые истории,  
которые помогут убаюкать  
тревогу и проснуться живой

МИО

УДК 159.923.2

ББК 88.3

T16

*Публикуется впервые*

**Талант, Тania**

T16 Колыбельная для взрослой Девочки. Добрые истории, которые помогут убаюкать тревогу и проснуться живой / Тania Талант. — Москва : МИФ, 2026. — 256 с. — (Право выбирать себя).

ISBN 978-5-00281-017-8

Мы привыкли экономить себя. Откладывать нарядные платья, искреннюю радость и право на отдых. А в итоге жизнь превратилась в бесконечный список дел на автопилоте. Но что, если прямо сейчас — то самое время, когда можно зажечь все огни?

Tania Талант написала книгу-объятие для каждой взрослой Девочки, которая устала быть сильной и функциональной. Это бережное пространство терапевтических историй, которые убаюкают вашу тревогу и возвратят вкус к жизни, откроют вам путь к собственному сердцу и глубинам, о которых вы даже не подозревали.

УДК 159.923.2

ББК 88.3

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00281-017-8

© Талант Т., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

# Оглавление

Введение .....	5
Глава 1. Про Девочку и обещание на Новый год .....	11
Глава 2. Про Девочку и газовую плиту .....	15
Глава 3. Про Девочку, которая окончательно запуталась .....	19
Глава 4. Про Девочку, которая регулярно и качественно страдала изо всех сил .....	24
Глава 5. Про Девочку, которая много бегала .....	28
Глава 6. Про Девочку и черный пояс по прокрастинации .....	33
Глава 7. Про Девочку, которая завела себе червячка .....	37
Глава 8. Про Девочку, которой на всех не хватило .....	43
Глава 9. Про Девочку, которая пыталась слушать свой внутренний голос .....	47
Глава 10. Про Девочку, которая периодически пропадала ...	54
Глава 11. Про Девочку, которая делала генеральную уборку .....	61
Глава 12. Про Девочку, которая искала принца .....	65
Глава 13. Про Девочку и шкаф .....	70
Глава 14. Девочка и тексты, которые приходят .....	75
Глава 15. Про Девочку и мысли .....	80
Глава 16. Девочка и рецепт счастья .....	85
Глава 17. Про Девочку и неожиданный подарок .....	91
Глава 18. Про Девочку, которая со всеми воевала .....	97
Глава 19. Про Девочку и драконов .....	102
Глава 20. Про Девочку-полководца, которая воевала внутри .....	106

Глава 21. Про Девочку и странные подарки .....	113
Глава 22. Про очень удобную Девочку .....	117
Глава 23. Про Девочку, которая носила маленькое платье .....	121
Глава 24. Про Девочку, которая спорила со Вселенной .....	127
Глава 25. Про Девочку, которая искала свое место .....	131
Глава 26. Про Девочку и корзинку .....	136
Глава 27. Про Девочку, которая искала счастье .....	141
Глава 28. Про Девочку на своей планете .....	145
Глава 29. Про Девочку и ключ от темницы .....	149
Глава 30. Про хрустальную Девочку .....	154
Глава 31. Про Девочку-дайвера .....	160
Глава 32. Про целую Девочку .....	167
Глава 33. Про Девочку, которая молчала .....	172
Глава 34. Про Девочку без тени .....	177
Глава 35. Про квадратную Девочку .....	182
Глава 36. Про Девочку и груз ответственности .....	188
Глава 37. Про очень одинокую Девочку .....	197
Глава 38. Про Девочку и сад .....	203
Глава 39. Про дикую Девочку .....	210
Глава 40. Про Девочку-гусеницу .....	216
Глава 41. Про Девочку и гречку .....	220
Глава 42. Про обыкновенную Девочку .....	225
Глава 43. Про очень ленивую Девочку .....	230
Глава 44. Про Девочку и ее жителей .....	235
Глава 45. Про Девочку и гардероб .....	242
Глава 46. Про дырявую Девочку .....	247
Благодарности .....	253

## Введение

Девочка пришла ко мне без приглашения. В шесть часов утра. Похрустывая карамелькой, она откинула косички за плечи, отодвинула стопку пыльных книг и уселась прямо на стол. Болтая ногами в красных сандаликах, она так пытливо и внимательно на меня посмотрела, как умеют только дети, и серьезно сказала:

— Так-с, надо поговорить.

Я чуть утренним кофе не поперхнулась.

— П-п-привет. А о чем? Давай только быстрее, мне некогда. Видишь, я пишу.

— Да вижу я, вижу. И чего тебе в шесть утра не спится? Вот о письме я с тобой как раз и хотела поговорить.

Все дело в том, что я человек-ритуал. Вот уже два года подряд ставлю будильник ровно на 6:00. И пока все спят, я, нарушая тишину дома чавканьем домашних тапок, спускаюсь вниз. Чешу за ухом сонного рыжего пуделя, выпрашиваю пол-литра американо у кофемашины, делаю для приличия пару вращательных движений шеей, чтобы лучше думалось, выпиваю стакан горячей воды с лимоном, хлорофиллом, коллагеном

или с чем бог пошлет и сажусь писать. И каждый день старательно, высунув кончик языка от усердия, пишу три страницы формата А4 от руки.

У меня нет задачи писать красиво. Зато есть задача писать все, что приходит в голову. От «Опять вечером кто-то не включил посудомойку» до «Есть ли жизнь после 35?», от рецептов бананового хлеба до письменного выяснения отношения с девочкой из параллельного класса 25 лет назад (мы, видите ли, не договорили тогда на переменке). Прелесть этой практики в том, что невозможно написать правильно или неправильно. А сложность — в раннем подъеме с петухами. И в том, что порой жутко хочется спать, читать в тишине, пока домашние досматривают последний сон, или пойти на пробежку. Но первое, что тебе нужно сделать сегодня и каждое утро, — написать три листа.

В общем, я фанат Джулии Кэмерон, от которой про эту технику, собственно, и узнала. Спасибо вам, Джулия, и низкий поклон. Ваша техника дело свое делает — полезна и для пишущих людей, и для тех, кто любит покопаться в своей голове и в душе. И тех, кто обожает, когда и там и там чисто, если провести белым платочком по плитусам.

Я человек-ритуал и жутко не люблю, когда кто-то отвлекает меня от моих утренних страниц. Это святое. Но Девочка то ли об этом не знала, то ли знала, но не собиралась с этим считаться. В общем, она была твердо намерена поговорить.

— Хорошо, слушаю тебя. — Глотнув давно остывший кофе, я живо изобразила внимание на сонном лице.

— Ты про меня совсем забыла. Мне тебя не хватает. Я чувствую себя очень тревожно и одиноко.

Ну, приехали. Опять двадцать пять. Я в терапии как гупик, нет, как акула в воде. За последние годы мы с внутренней

Девочкой проделали все возможные манипуляции: мы ее и обнимали, и качали, и баюкали, и из шкафа доставали, и удочеряли, и разговаривали и по-взрослому, и по-детски, и письма ей писали. И на каруселях катали, и мороженым кормили. Даже, кажется, чуть ли не из дома выгоняли. И искренне думали, что сделали все и даже больше. Но вот опять — будьте здоровы.

— Мне жаль, малышка, что ты так себя чувствуешь. Чем я могу тебе помочь? — спросила я, уже заранее приготовившись попрощаться с диетой и забыть на время про эффективную работу. Придется в парк ехать, на роликах кататься и мультики смотреть.

— Расскажи мне историю, — вдруг сказала Девочка, намазывая косичку на палец.

— Историю? Ты имеешь в виду сказку? — удивилась я.

— Ну да, ты же пишешь сказки для деток. Напиши и для меня тоже.

— А какую сказку тебе бы хотелось?

— Я бы хотела сказку обо мне. О той Девочке, которая живет у тебя внутри. Да и вообще у каждой женщины. Даже у продавщицы в магазине, которая сидит на кассе с недовольным лицом.

— Знаешь, таких сказок и историй про девочек, которые живут внутри, уже написано очень-очень много. Хочешь, книжку тебе куплю? — Я все надеялась, что смогу найти более легкий способ наладить отношения со своей Девочкой.

— Нет, книжки эти я видела и уже читала. Там одни Девочки, а у тебя будут другие. Свои собственные. Мало ли на свете Девочек? На всех хватит. Напиши, а? Пожалуйста-препожалуйста.

И тут, конечно, стало очевидным, что выбора у меня нет, и Девочка моя овен по гороскопу, так что шанса отвертеться нет ни малейшего.

— Ну хорошо, давай попробуем.

С тех пор Девочка каждое утро приходила ко мне и слушала истории. А мне ничего не оставалось, как рассказывать их ей. Чаще всего сюжеты падали на нас с неба сами собой. Кто-то щедрый на слова диктовал истории, а нам с Девочкой оставалось только записать их на утренние страницы и перенести в ноутбук. Одни истории приходили ко мне во время личной терапии, другие — во время разговоров с подругами. Третьи — после прочитанной книги или просмотренного фильма. Четвертые — во время пробежки (я человек-ритуал, и утренние пробежки являются неотъемлемой частью моей рутины вот уже лет двенадцать, наверное). Пятые — во время любимой медитации с утюгом. Одна история попросилась на бумагу во время бани, сразу после парения и заплыва в ледяном бассейне зимой.

Истории рождались сами собой и настоятельно требовали быть записанными и выслушанными. Девочка радовалась и явно переставала чувствовать себя тревожно и одиноко.

— Когда ты выпустишь книгу? — однажды спросила она, заедая горький кофе сладкой шоколадкой с орешками.

— Не знаю. Таких книг полно. Кому она может быть интересна? Я же не специалист... — На эту авантюру я точно подписываться не собиралась.

— Ну, во-первых, специалист. Зря что ли на филологическом факультете шесть лет оттарабанила, а потом еще три года на психолога училась? Зря по сто книг в год читаешь? Ты в своем уме? — Моя Девочка не собиралась уступать

пальму первенства моему Самозванцу. — Давай так: ты опубликуешь одну историю в блоге, и мы посмотрим. Если кто-нибудь скажет про книгу, то ты не отвертисься.

Пришлось согласиться и опубликовать. Читатели начали активно интересоваться, когда будет продолжение. Собственно говоря, пришлось сдатьсья. Я пообещала своей внутренней Девочке, что издам эту книгу. Да-да, ту, которую вы держите сейчас в руках. Надеюсь, она приятно пахнет типографской краской (один из самых любимых запахов на свете). Это истории про наших с вами внутренних Девочек, которые порой чувствуют себя одиноко, тревожно и потерянно.

И если хотя бы в одной вы увидите себя и свою Девочку, узнаете, как ее поддержать, и почувствуете себя капельку лучше, я пойму, что написала все это совсем не зря. Ну, а если не увидите и скажете: «Это совсем не про меня», я тоже пойму. Просто подарите книжку какой-то другой женщине с Девочкой внутри. Или оставьте на лавке в парке — пусть она сама найдет свою хозяйку. Можно еще в библиотеку отдать, например. А если захочется со мной поделиться своими мыслями, историями или возмущениями, вы всегда можете написать мне в соцсетях @tanya.talant или на почту tanushka134@yandex.ru. Буду очень рада познакомиться и поговорить.

Читайте эту книгу так, как вам заблагорассудится: с начала, с конца, с середины или вверх тормашками. Откройте на любой главе с закрытыми глазами и услышите историю. В конце каждой сказки я записала вопросы для размышления. Возможно, они помогут вам провести чуть больше времени с вашей Девочкой и узнать ее лучше. Привет ей! И приятного чтения!

P. S. В книге можно писать, рисовать, выделять слова маркером и загибать уголки. Можно крошить на страницы печеньем и даже ставить кофейную чашку прямо на обложку. Так книга оживает и пропитывается вашей жизнью. А это точно лучше, чем стоять на полке в целлофановом пакетике. Всё, теперь точно ушла.

*Ваша Таня Талант*