

**#БЕЗФИЛЬТРОВ**

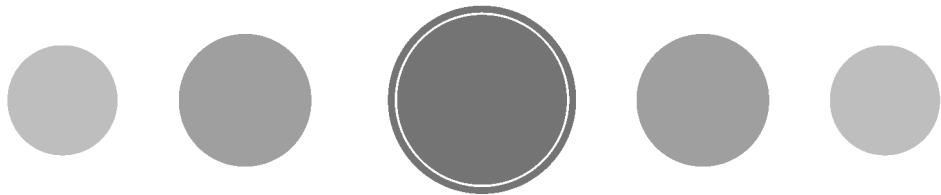
*Моим маме, папе, бабушке, братьям Саше и Тeme,  
которые всегда меня обнимали.*

*Мужу и сыну, изменившим мою жизнь,  
и каждому, кто решил вложить свою руку в мою.*

ТАТА КАЛЬНИЦКАЯ

# БЕЗ ФИЛЬТРОВ

ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ НАС ЖИВЫМИ



МОСКВА 2021

УДК 159.92

ББК 88.52

К17

Визажист *Тоня Матияшина*

Стилист *Настя Крапивная*

Продюсер *Цыганова Елена*

**Кальницкая, Тата.**

К17      Без фильтров : истории, которые делают нас живыми / Тата Кальницкая. — Москва : Эксмо, 2021. — 256 с. : ил. — (Talanta agency).

ISBN 978-5-04-190542-2

Проплакать весь вечер над книгой и утром проснуться с четким пониманием, что именно нужно изменить в своей жизни — такой эффект производят тексты Таты Кальницкой. Это сборник терапевтических историй о поворотных моментах в жизни каждого человека: публичном унижении и публичном триумфе, разрыве токсичных отношений и встрече настоящей любви, ссоре с мамой и рождении ребенка. Каждый рассказ — сгусток мощных эмоций и высокий концентрат человеческой мудрости. Все это превращает книгу Таты в маршрутную карту для тех, кто заблудился в собственной жизни и хочет отыскать дорогу к счастью.

УДК 159.92  
ББК 88.52

**ISBN 978-5-04-190542-2**

© Кальницкая Т.Г., текст, 2021

© Елена Вороха, фото на обложку, 2021

© Леся Поплавская, иллюстрации, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

## *ВВЕДЕНИЕ* 10

*ИСТОРИЯ  
ПЕРВАЯ* 16 Про то, что некрасивым детям  
тоже хочется побеждать

*ИСТОРИЯ  
ВТОРАЯ* 30 Про любовь,  
без которой нет любви

*ИСТОРИЯ  
ТРЕТЬЯ* 44 Про День  
святого Валентина

*ИСТОРИЯ  
ЧЕТВЕРТАЯ* 54 Про семью и безграничность  
материнской любви

*ИСТОРИЯ  
ПЯТАЯ* 66 Про дружбу,  
которая дороже денег

*ИСТОРИЯ  
ШЕСТАЯ* 82 Про маму, которая стала  
для меня примером

*ИСТОРИЯ  
СЕДЬМАЯ*

**92**

Про то, как найти себя,  
если не искать

*ИСТОРИЯ  
ВОСЬМАЯ*

**104**

Про чудо,  
которое совсем не ждешь

*ИСТОРИЯ  
ДЕВЯТАЯ*

**116**

Про мелочи, которые  
важнее поступков

*ИСТОРИЯ  
ДЕСЯТАЯ*

**126**

Про сильных женщин,  
которые способны  
преодолеть стыд

*ИСТОРИЯ  
ОДИННАДЦАТАЯ*

**138**

Про черные дыры  
и то, что находится  
по другую сторону

*ИСТОРИЯ  
ДВЕНАДЦАТАЯ*

**152**

Про Новый год  
и счастье для близких

*ИСТОРИЯ  
ТРИНАДЦАТАЯ*

**164**

Про дом  
и как его найти

*ИСТОРИЯ  
ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ*

**174**

Про сына  
и его улыбку

*ИСТОРИЯ  
ПЯТНАДЦАТАЯ* **184** Про клятвы  
и их значение

*ИСТОРИЯ  
ШЕСТНАДЦАТАЯ* **196** Письмо  
самой себе

*ИСТОРИЯ  
СЕМНАДЦАТАЯ* **202** Вопросы, на которые  
стоит найти ответ

*ИСТОРИЯ  
ВОСЕМНАДЦАТАЯ* **208** Наша история  
другими словами

*ЗАМЕТКИ  
О ЖИЗНИ* **226** Коротко  
о главном

*СОСТАРИТЬСЯ — С ТОБОЙ* **228**

*ТА САМАЯ ЖЕНЩИНА* **230**

*ЧАШКА* **232**

*ДОМ* **236**

*У БАБУШКИ* **238**

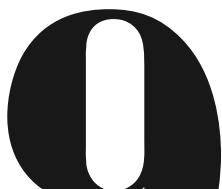
*НОВЫЙ ГОД* **240**

*У МЕНЯ ЕСТЬ ДРУГ* **242**

*ПОСЛЕСЛОВИЕ* **248**



Знаете, что самое сложное в любой истории? Начало. Не так страшно и тяжело ходить в зал после месяца тренировок, да? Самый ужас — первые два раза, когда каждое упражнение превращается в игру с тренером «сделай из меня человека, если сможешь». С текстом все точно так же. Но когда вы с растерянностью и страхом смотрите на пустой экран, не решаясь набрать первые слова, попробуйте, задумайтесь: почему среди моря выпущенных книг вы не можете найти ту, которую могли бы считать своей? Которая ответит на волнующие вопросы, которая больше всего нужна и интересна именно вам. Все просто: самые крутые истории еще не написаны, потому что мы проживаем их прямо сейчас, потому что самая крутая история — это наша жизнь.



# *ВВЕДЕНИЕ*