

УДК 159.92
ББК 88.52
К17

Визажист *Тоня Матяшина*
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 978-5-04-117955-7

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 978-5-04-117955-7

© Кальницкая Т.Г., текст, 2021
© Елена Вороха, фото на обложку, 2021
© Леся Поплавская, иллюстрации, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для дополнительного образования

TALANTA AGENCY

Кальницкая Тата

БЕЗ ФИЛЬТРОВ

ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ НАС ЖИВЫМИ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *И. Стародубцева*
Литературный редактор *Э. Смелик*
Младший редактор *Ю. Смирнова*
Художественный редактор *А. Гусев*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фондური: «ЭКСМО» АКБ Бағсызсы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талалтарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шетелменен.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 09.11.2020. Формат 70x90^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-117955-7



9 785041 117955 7 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДИН КЛИК ДО КНИГ



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitalai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

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 92 Про то, как найти себя,
СЕДЬМАЯ если не искать

ИСТОРИЯ 104 Про чудо,
ВОСЬМАЯ которое совсем не ждешь

ИСТОРИЯ 116 Про мелочи, которые
ДЕВЯТАЯ важнее поступков

ИСТОРИЯ 126 Про сильных женщин,
ДЕСЯТАЯ которые способны преодолеть стыд

ИСТОРИЯ 138 Про черные дыры
ОДИННАДЦАТАЯ и то, что находится по другую сторону

ИСТОРИЯ 152 Про Новый год
ДВЕНАДЦАТАЯ и счастье для близких

ИСТОРИЯ 164 Про дом
ТРИНАДЦАТАЯ и как его найти

ИСТОРИЯ 174 Про сына
ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ 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

Иногда кажется, что сейчас любой человек, способный складывать слова в предложения и хотя бы две минуты удерживать в голове одну мысль, может написать о себе книгу. Или уже написал. Но не сам, а с помощью райтера. Я всегда относилась к авторам, которые не достигли некой вершины, с небольшим скептицизмом.

Если честно, я верила (и продолжаю верить), что, когда люди пишут о себе, они проживают заново все самые болезненные моменты, которые обычно отчаянно стараются забыть, задвинуть в самый дальний уголок сознания, спрятать за веселыми приятными воспоминаниями. Они снова и снова проживают одни и те же ситуации, чтобы в конце концов освободиться от них: от комплексов, от проблем и многого другого. Но даже не это главное. Подобные книги пишут для того, чтобы освободиться от самого себя, стать другим.



Я не лучше их и не хуже. Но возможно, и хуже. Даже несмотря на сотни выпущенных тиражей и открытых имен новых авторов, с которыми я работала с момента подписания договора и до счастливой улыбки при виде своей первой книги.

Каждый раз я устраиваю встречу с новым автором в красивом кафе. Мы садимся за столик, и я долго мучаю его разговорами. «Что было самым болезненным в твоей жизни? По какому поводу ты плакал? Мама била? А муж? Расскажи мне все». Но когда садишься писать сам, все происходит абсолютно по-другому. Ты изначально прочерчиваешь границу, за которую готов пускать. «Сюда зайти можно, а вот здесь уже слишком близко. Выйди за линию. Ага, спасибо».

Так было и со мной, когда я сидела в издательстве среди коробок и смотрела на выключенный монитор. О чем я могу рассказать? Маленькая девочка, которая сама до конца не понимает, кто она.

Считается, что самый подходящий момент поведать историю о себе наступает тогда, когда, отойдя от житейских забот, можешь спокойно устроиться в кресле-качалке и смотреть вдаль, а в это время услужливая стенографистка будет записывать ваши литературные потуги, словно вы какой-нибудь Достоевский. И даже платить за то, что удалось поработать с вами. Но вот в чем дело: если мы пишем историю нашей жизни в преклонном возрасте, те, кому на самом деле она нужна и кто начинает свой путь, уже говорят на другом языке. Они моложе. Они лучше. Они другие.

КОГДА САДИШЬСЯ
ПИСАТЬ САМ,
ТЫ ИЗНАЧАЛЬНО
ПРОЧЕРЧИВАЕШЬ
ГРАНИЦУ, ЗА
КОТОРУЮ ГОТОВ
ПУСКАТЬ.

Я не стала олимпийской чемпионкой, не выиграла «Оскар», не заработала миллион и не летала на Луну. Но для себя я достигла намного большего. Я нашла себя. Свою суть. Я простила тех, кто создал во мне Франкенштейна, и научилась уважать себя. Моя история похожа на историю каждого из вас, и в то же время она совершенно особенная. Я не учитель, не коуч. И точно не звезда. Я человек, который однажды решил посмотреть на жизнь без фильтров и смог об этом рассказать.

***ИСТОРИЯ
ПЕРВАЯ***

