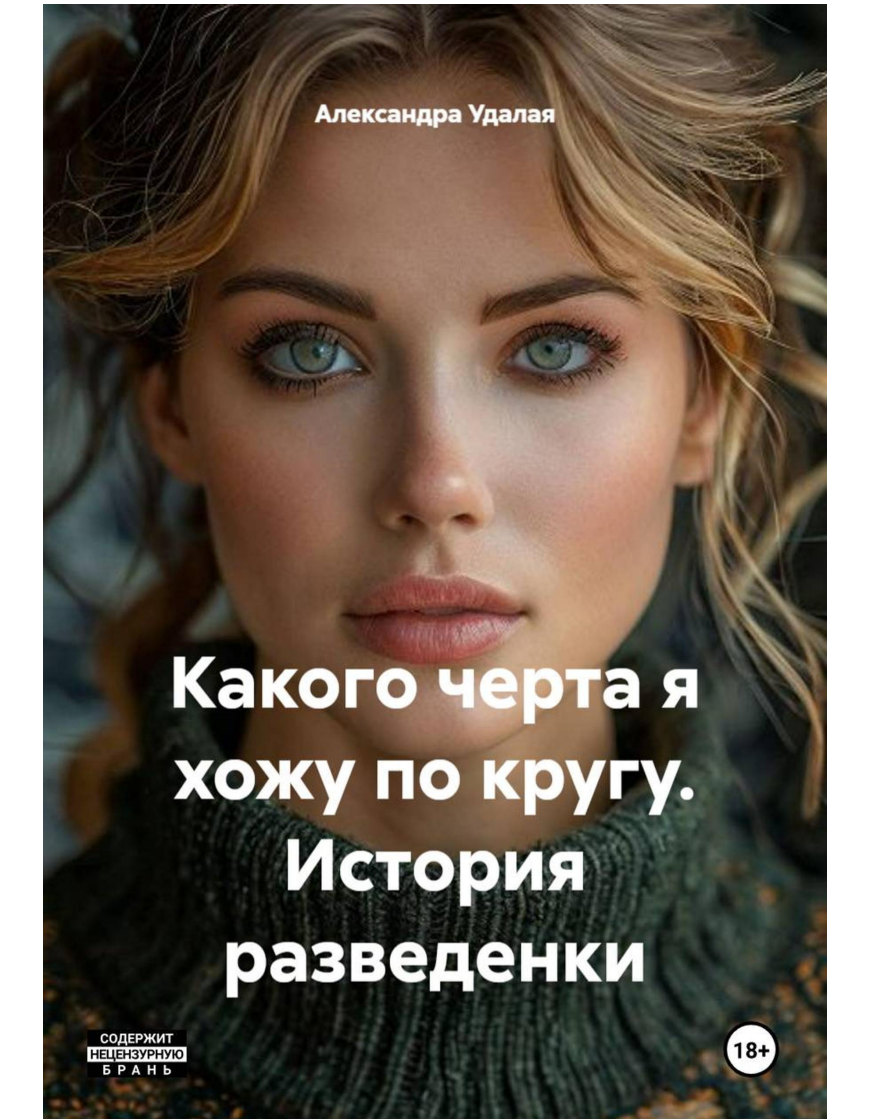


A close-up portrait of a young woman with light brown, wavy hair and striking green eyes. She is looking directly at the camera with a neutral expression. She is wearing a dark green, textured knit sweater. The background is dark and out of focus.

Александра Удалая

**Какого черта я
хожу по кругу.
История
разведенки**

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Александра Удалая

Какого черта я хожу по кругу. История разведенки

<https://litres.ru/74064736>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что делать, когда жизнь рушится, а статус «разведенка» пугает? Эта книга — честный и ироничный дневник женщины, которая после развода оказалась в точке невозврата.

Вместо того чтобы оплакивать прошлое, героиня решает понять, почему раз за разом ходила по кругу. С беспощадной самоиронией она препарирует свои ошибки, страхи и иллюзии, водившие её по одному и тому же сценарию.

Это не просто история о болезненном расставании, а смелое исследование себя: от первых шагов в новой реальности до обретения внутренней опоры. Если вы застряли в рутине или боитесь перемен, эта книга станет вашим понимающим собеседником на пути к свободе и любви к себе.

Содержание

Глава 1	4
Глава 1	6
Глава 2	8
Глава 3	10

Александра Удалая

Какого черта я хожу по кругу. История разведенки

Глава 1

Вместо предисловия

Прежде чем вы перевернете первую страницу, я должна предупредить вас. То, что вы держите в руках, — это не выдумка. Это моя жизнь, разложенная по полочкам, разобранная на атомы и собранная заново с помощью слов.

Эта книга — хроника моего падения и медленного, мучительного подъема со дна. Это биография женщины, потерявшей себя, и одновременно — протокол её исцеления. Писать было страшно, больно, иногда невыносимо. Но это был единственный способ выжить.

Здесь всё настоящее: мои страхи, слезы, ошибки и редкие моменты счастья. Чтобы защитить частную жизнь людей, упомянутых на этих страницах, я изменила их имена и некоторые обстоятельства. События реальны настолько, насколько реальна память человека, пытающегося справиться с

хаосом внутри себя. Местами последовательность действий нарушена, чтобы передать ощущение потерянности во времени, которое сопровождало меня тогда.

Если вы сейчас проходите через нечто подобное — знайте, вы не одиноки. Этот текст написан для вас.

Глава 1

Жизнь 2.0: Моя исповедь на страницах дневника#

Привет, родные. Сегодня — честно. Без масок. **Я завершила брак.** И спешу сказать вам: я не разбита. Стою на пороге новой главы — будто мне вручили дневник с чистыми страницами и шепнули: «Пиши жизнь, которую хочешь». И знаете? Это... сладостно-страшно.

Мне не надо убегать от прошлого. Я благодарю его. За уроки. За смех. За ту любовь, что была. Но сейчас — смотрю только вперёд. Свободная. Лёгкая. С любопытством к себе, о котором забыла.

И вот моя исповедь: *Хочу делиться с вами не болью — а открытиями.* Как утро начинается с тишины, а не с компромиссов? Где искать радость в крошечных вещах — чашке чая, внезапном дожде, смешном меме в три ночи? Как заново учиться слышать: «Я хочу» и «Я не буду»? Этот путь — мой. Но если ваше сердце отзовётся — я согреюсь.

Вы — свидетели моей истории. Я — пишу себя заново. И это — мой дневник. Место, где можно сказать: «Сегодня плакала у окна» «А сегодня — ела торт на завтрак!» «Я возвращаю себе право ошибаться» Просто. Без стыда.

Я готова. К жизни, где спонтанная поездка — не скандал, а восторг. Где тишина дома — не одиночество, а пространство для дыхания. Где ошибки — не катастрофа, а опыт. Свобода

— вот главный инсайт.

Сейчас — я возвращаю себе право быть. Без «мы». Без «надо». Без «как принято». **Просто — я.**

Глава 2

Я разучилась плакать. И теперь понимаю, что потеряла. *(Утреннее осознание о сентиментальности)*

Раньше я плакала легко: от трогательных сцен, несправедливости мира, даже от закатов. А ещё — злилась на себя за это. Слишком чувствительная!, Надо быть жестче!

После развода — тишина. Вижу больное — сухо в глазах. Хочется выплакаться — слёз нет. И только сегодня поняла: моя «слабость» на самом деле была суперсилой. Умение проживать жизнь на полную глубину — это дар.

Сейчас тело бережёт меня. Даёт передышку. Жду, когда защита ослабнет — но больше не жалею на слёзы. Готовлюсь принять их как возвращение себя.

Моя жизнь — это фоновая тревога. Утро начинается с щемящего «что если», день продолжается в режиме «где подвох», а вечером мозг рисует катастрофы в стиле абстракционизма. Рациональное я всё понимает: Красноярск — не саванна, лифты — не русская рулетка, а утюги редко взрываются. Но **рептильный мозг кричит: «ТИГР! ПРЯМ ЗА ЭТИМ ЗАКРЫТЫМ ШКАФОМ!»** — и ладони леденеют. **А ещё я люблю эту часть себя** #Да, считаю её **шармом и визитной карточкой**. Ведь это я — та самая, что слышит фальшь во «всё хорошо», что раскладывает апокалип-

сис на схемы за чаем, что готовит план Б даже для прогулки в парк. **Без этого вечного напряжения** я была бы удобной. Сглаженной. Но — **не собой** **Как уживаемся?** Договариваемся. Рептильному мозгу показываю доставку суши: «Видишь? Тигров нет. Зато есть лосось» Рациональному разрешаю вздохнуть: «Астероид сегодня не долетит, я проверила» А тревожной шепчу: «Спасибо за бдительность. Но давай без истерик у микроволновки?»

Глава 3

Почему я ушла. Не из-за драм, а из-за тишины

Я ушла. Я была инициатором разрыва. И самое сложное в этом – объяснить почему, когда не было громких скандалов, измен или насилия. Со стороны могло казаться: "Ну жили себе, ничего страшного". Но семья рассыпалась, как песок сквозь пальцы. Не от удара, а от ветра безразличия.

Я ушла потому, что перестала существовать. Я была рядом, но меня не было. Мою внешность не замечали – ни новое платье, ни усталость под глазами. Мои мысли пролетали мимо, как пустой звук. Мою боль – от утомления, одиночества в толпе, тихого отчаяния – не видели. *Или не хотели видеть.*

Я стала тенью. Удобной. Незаметной. Бесцветной. Тенью, которая готовит, убирает, заботится, решает быт, утешает. Но не Человеком. Не Женщиной. Не Личностью со своими красками, шероховатостями, огоньком внутри. А когда тебя годами не видят, не слышат, не чувствуют – ты и правда начинаешь исчезать. Стираться. Перестаешь узнавать себя в зеркале. Перестаешь хотеть себя узнавать.

Это не драма с битьем посуды. Это тихое угасание. Это когда просыпаешься утром и ловишь ледяное осознание: ты не счастлива. Ты не любима. Ты не желанна – даже для самой себя. И этот холод проникает глубже любой ссоры.

И тогда встает страшный выбор: Остаться. Смириться. Окончательно раствориться в этой роли "удобной тени", похоронив последние искорки того, кем ты была или могла бы стать. Или... Уйти. В неизвестность. В финансовую неустроенность. В страх одиночества. В гнетущую вину за разрушенное "у нас все нормально". Но уйти – чтобы попытаться отыскать себя. По осколкам. По полузабытым желаниям. По дрожащему, но живому голосу внутри, который шепчет: "Я еще здесь. Меня можно спасти".

Я выбрала уйти. Сейчас я в самом начале этого пути. Пути, где: Нужно заново учиться слышать себя. Не заглушать, не отмахиваться. Нужно учиться доверять **своим** желаниям, даже самым маленьким и "непрактичным". Нужно учиться разрешать себе занимать место. Дышать полной грудью. Быть видимой. Быть неудобной. Быть – просто быть

Нет гарантий. Нет карты. Есть только хрупкая, но упрямая надежда. Надежда, что однажды я посмотрю в зеркало и узнаю ту, что смотрит в ответ. Не идеальную. Не удобную. Не всегда сильную. Но – живую. Настоящую. Мою.

Интересно, как это бывает у других? Когда нет громкого "потому что!", а есть это тихое, разъедающее душу "несмотря на..."? Когда рассыпается не от гнева, а от равнодушия?

Если вам знакомо это чувство невидимости – знайте, вы не одни. И выбор спасти себя – это не эгоизм. Это акт отчаянной любви к жизни, которая еще теплится где-то внутри.

Я выбрала жизнь. Пусть пока это только робкий ро-

сток. Но он – мой.