



АЛИСА КОВАЛЕВСКАЯ

ПОСЛЕ РАЗВОДА

Я этого Достойна

Алиса Ковалевская

После развода. Я этого достойна

«Автор»

2026

Ковалевская А.

После развода. Я этого достойна / А. Ковалевская — «Автор»,
2026

Я всегда думала, что развод — это боль. Острая, рвущая на части. А оказалось, самое страшное — когда боли уже нет. Когда внутри остаётся только гулкая, холодная пустота. После тринадцати лет брака я осталась наедине с собой — с лишним весом, молчаливым ноутбуком и маленькой рыжей корги, которая единственная продолжала любить меня. Я не искала новую любовь. Я искала себя — ту женщину, которую когда-то потеряла по дороге. И где-то между утренними километрами на беговой дорожке, ночными переписками с незнакомцем и отчаянной борьбой за свою собаку — я наконец-то её нашла. Это моя история. История о том, как в тридцать восемь лет я заново училась жить, любить и быть собой.

© Ковалевская А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	7
Глава 3	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Алиса Ковалевская

После развода. Я этого достойна

Глава 1

Я услышала, как хлопнула дверь машины. Звук был привычный, почти родной, но сегодня в нём было что-то чужое. Вася сорвалась с места раньше, чем я успела встать с дивана. Её короткие лапки застучали по паркету, и через секунду раздалось восторженное повизгивание — она уже крутилась у ног Ярослава, виляя всем телом, как будто он вернулся с войны, а не с работы в офисе в центре города.

Я вышла в прихожую. Он снимал ботинки, плечи слегка сутулые, лицо усталое. Тёмные волосы, которые я когда-то так любила перебирать пальцами, теперь были слегка растрёпаны.

— Будешь ужинать? — спросила я, стараясь, чтобы голос звучал ровно.

Он поднял глаза. На секунду в них мелькнуло что-то — то ли раздражение, то ли жалость. Я не смогла разобрать.

— Да, буду.

Я шагнула к нему и обняла. Просто так. Потому что когда-то это было нормально. Он ответил — коротко, почти формально, похлопав меня по спине. Вася прыгала вокруг нас, тыкалась мокрым носом в колени, требуя своей доли внимания. Ярослав присел, почесал её за ушком, и на его лице впервые за вечер появилась настоящая улыбка. Маленькая, но искренняя. Для собаки.

Пока я разогревала ужин — простую курицу с овощами, которую приготовила ещё днём, чтобы не думать о пустоте внутри, — он мыл руки, переодевался в домашнее. Я слышала, как скрипит дверь шкафа, как шуршит ткань. Обычные звуки. Когда-то они успокаивали. Теперь казались частью ритуала, который мы оба давно отработывали механически.

Он сел за стол. Я поставила перед ним тарелку.

— Как прошёл день? — спросил он.

Я усмехнулась — грустно, криво. Усмешка вышла почти автоматической.

— Как всегда. А у тебя?

Он начал рассказывать что-то про совещание, про нового клиента, про пробки. Я слушала вполуха. Слова проходили сквозь меня, не задевая. Я смотрела на его руки, на то, как он держит вилку, и думала: когда именно мы перестали быть мужем и женой? Когда я начала зарабатывать меньше? Когда перестала быть той яркой, успешной Кариной, которую он когда-то боготворил? Или ещё раньше — когда я сама перестала быть ею?

Молчание между нами сгущалось. Оно было тяжёлым, вязким, как те двадцать килограммов, которые я носила на себе уже второй год. Я больше не могла делать вид, что всё нормально.

— Что происходит, Ярослав? — спросила я прямо, глядя ему в глаза.

Он замер с вилкой в руке.

— Что ты имеешь в виду?

— Мы же взрослые люди. Я тебя знаю как облупленного. Ты изменился. Давно.

Он молчал. Долго. Слишком долго. Потом отложил вилку и выдохнул:

— Я хочу расстаться.

Слова упали между нами, как камень в воду. Я была готова. Где-то глубоко внутри я знала, что это случится. Но всё равно почувствовала, как внутри что-то сжалось — не боль, а скорее пустота. Холодная, гулкая.

— У тебя кто-то есть? — спросила я спокойно. Голос не дрожал. Странно.

— Есть, — ответил он после паузы. — Но между нами ничего ещё не было. Я не изменял.

Я кивнула. «Ясно». Одно короткое слово, которое должно было вместить в себя тринадцать лет.

Он начал оправдываться. Голос стал мягче, почти виноватый:

— Прости. Это не из-за того, что ты поправилась. Ты мне любой нравилась. Просто всё куда-то ушло.

Что-то внутри меня щёлкнуло. Злость — горячая, внезапная — поднялась волной.

— Да, ушло, — сказала я, и голос уже дрожал, но уже не от пустоты, а от ярости. — Ушло, как только я перестала нормально зарабатывать. И решила, что пора и тебе тоже поднять задницу и начать шевелиться. Хорошо устроился, да?

Он покачал головой:

— Нет. Это не из-за денег. Я тебя просто не люблю.

Эти слова должны были убить. А они не убили. Они прошли сквозь меня, как нож сквозь масло. Я встала. Ноги были тяжёлыми.

— Ясно.

Я посмотрела на него сверху вниз. На человека, с которым делила постель, мечты, страхи. На человека, который когда-то обещал быть рядом навсегда. И не почувствовала почти ничего. Ни слёз, ни истерики. Только усталость.

— Хорошо, — сказала я.

И ушла в спальню.

Закрыла дверь. Не хлопнула — просто закрыла. Села на край кровати. В комнате было тихо. Слишком тихо. И в этой тишине я вдруг поняла самое страшное.

Мне было всё равно.

Ни ярости, ни горя, ни даже облегчения. Пустота. Полная, абсолютная. Тринадцать лет жизни — и внутри ничего не осталось. Как будто я давно уже развелась с ним в своей душе, а тело и разум просто догоняли.

Вася протиснулась в приоткрытую дверь, запрыгнула на кровать и начала крутиться, тыкаясь носом в мои руки. Я опустила ладонь. Её тёплый, шершавый язык осторожно лизнул пальцы. Раз, другой. Маленькая, тёплая, живая. Она не знала о разводе, о деньгах, об изменах и выгорании. Она просто была рядом.

Я погладила её по мягкой рыжей шерсти и впервые за долгое время почувствовала, как в груди что-то дрогнуло. Не любовь к Ярославу. Не боль. А что-то другое. Тихое, едва заметное. Желание жить дальше.

Хотя бы ради этой неунывающей девочки.

Хотя бы ради себя.

Глава 2

Пустой дом казался чужим. Я стояла в нашей бывшей спальне перед большим зеркалом в полный рост и не узнавала женщину, которая смотрела на меня оттуда. Вещи почти все вывезли. Остались только голые стены, следы от картин и пыльные прямоугольники на полу там, где раньше стояли шкафы. Мой отражённый взгляд был усталым, тяжёлым. Двадцать лишних килограммов казались ещё заметнее в этой пустоте. Волосы собраны в небрежный хвост, под глазами тени. Я провела рукой по животу, по бёдрам — и ничего не почувствовала. Ни отвращения, ни жалости к себе. Только странную отстранённость.

«Вот она я, — подумала я. — Та, которую перестали любить».

Дверь внизу скрипнула. Ярослав зашёл в дом. Его шаги гулко разносились по пустым комнатам.

— Карина, можно ехать, — сказал он спокойно, почти деловито.

Я кивнула, хотя он ещё не видел меня. В тот же вечер, когда он сказал «я хочу расстаться», он добавил, что переночует у друзей и сразу с утра поедет на работу. Я ответила «хорошо». Без истерик, без слёз. Мы оба вели себя очень цивилизованно. Почти по-деловому. Он даже помог мне найти съёмную квартиру — небольшую, но уютную, в районе, который я любила. Я не отказалась. Гордость уже не имела значения.

Мы вышли на улицу. Вася крутилась у ног, не понимая, почему всё так странно. Ярослав открыл багажник, потом заднюю дверь машины. Я посадила Васю на сиденье, пристегнула специальным ремнём. Она сразу высунула мордочку в приоткрытое окно, радостно дыша. Для неё это было просто очередное приключение.

Я села на пассажирское место. Ярослав — за руль. Двигатель тихо заурчал. Мы тронулись. В зеркале заднего вида я видела, как медленно закрываются ворота дома, в котором мы прожили последние два года. Они смыкались неторопливо, будто не хотели отпускать. Два года назад, когда мы переехали в пригород, я думала, так мы станем счастливее. А теперь словно не ворота смыкались, а прошлое, в котором оставалась целая жизнь: тринадцать лет смеха, ссор, объятий, молчания, совместных ужинов и тихих ночей.

Я смотрела на дорогу и молчала. Молчал и он.

— Где ты будешь жить? — спросила я наконец.

— Пока у друзей, — ответил он, не отрывая глаз от дороги. — Потом что-нибудь сниму.

Повисла пауза. Потом он заговорил снова, чуть мягче:

— Я хотел бы, чтобы мы расстались без скандала. Без грязи. Ты самый близкий мне человек, Карина. Я тебя очень люблю как друга.

Я кивнула. Слова звучали искренне. И в этом была вся боль и вся ирония. Он действительно меня любил — но не так, как муж любит жену. Уже давно. А я? Я просто устала.

— Я тоже буду рада, если мы останемся друзьями, — сказала я. Голос получился ровным. — Будем видеться.

Внутри же всё кричало обратное. Мне хотелось поскорее оказаться в новой квартире, закрыть дверь, задернуть шторы и спрятаться под одеялом с Васей. Не видеть никого. Не объяснять. Не быть сильной и цивилизованной. Просто исчезнуть на какое-то время.

Мы доехали быстро. Новая квартира находилась на четвёртом этаже старого, но ухоженного дома. Ярослав помог занести основные коробки и сумки. Вася бегала по незнакомым комнатам, обнюхивая каждый угол, виляя хвостом. Ей здесь уже нравилось.

Когда всё более-менее было внесено, он посмотрел на часы.

— Мне надо бежать, — сказал он. — Ты тут сама донесёшь остальное? Не тяжело?

— Хорошо, — ответила я. — Донесу.

Он кивнул. Постоял секунду, будто хотел сказать что-то ещё, но не сказал. Просто обнял меня — коротко, по-дружески. Я не отстранилась. Потом он сел в машину. Я стояла у подъезда у грузовой машины с остатками вещей и смотрела, как он разворачивается и уезжает. Машина скрылась за поворотом. Тишина.

Я медленно опустилась на корточки. Вася сразу подбежала, запрыгнула мне на колени и начала лизать лицо — мокрым, горячим языком, с такой искренней любовью, что у меня перехватило дыхание. Я обняла её маленькое тёплое тело и уткнулась лицом в шерсть.

— Пошли, Вася, — прошептала я. — Жить-то как-то нам с тобой надо.

В голосе не было пафоса. Только тихая, почти удивлённая решимость. Я не знала, что будет дальше. Не знала, смогу ли снова писать, смогу ли похудеть, смогу ли вообще когда-нибудь снова почувствовать себя женщиной, а не тенью.

Глава 3

Три дня я тонула в пустоте.

Я почти не выходила из квартиры. Лежала в постели, уставившись в потолок, или сидела на краю дивана и смотрела на беговую дорожку, которая теперь занимала почти половину моей маленькой однокомнатной квартиры. Чёрная, громоздкая, она казалась мне укором. Я когда-то купила её с мыслью «начну новую жизнь», но так и не начала. Теперь она стояла здесь как памятник всем моим невыполненным обещаниям себе.

Вставала я только затем, чтобы покормить себя и Васю, да вывести её по делам. Готовила простую еду — чаще всего просто открывала йогурт или разогревала полуфабрикаты. Вася чувствовала моё состояние. Она не носилась по квартире, как обычно, а тихо лежала рядом, положив мордочку мне на бедро, и иногда тяжело вздыхала, будто понимала всё.

Когда звонили подруги, я отвечала короткими сообщениями: «Не хочу говорить сейчас. Позже». «Я в порядке. Просто нужно время».

Правда была в том, что мне не было больно. Не было даже горечи. Была абсолютная, всепоглощающая пустота. Как будто внутри меня выключили рубильник, отвечающий за чувства. Ярослав не писал. Я ему — тоже. Тринадцать лет близости — и за одно мгновение мы стали абсолютно чужими людьми. Эта мысль пугала и одновременно странно успокаивала.

Вася подходила ко мне каждое утро, тыкалась холодным носом в щёку и тихо поскуливала, требуя прогулки. Я не могла отказать ей. Надевала первую попавшуюся куртку, цепляла поводок и выходила во двор. Она радостно бежала впереди, обнюхивая каждый куст, виляя хвостом. Иногда останавливалась, оглядывалась на меня и будто говорила: «Ну же, хозяйка, жизнь продолжается!»

— Ты у меня единственная, кто не предаёт, да? — тихо говорила я ей, когда мы возвращались. Она в ответ лизала мне руку и требовала лакомство.

На четвёртый день я снова сидела и смотрела на беговую дорожку. Холодильник манил к себе привычным маршрутом: «поешь — станет легче». Но в этот раз что-то внутри щёлкнуло. Не мотивация. Не сила воли. Просто тихая, почти равнодушная мысль: «А почему бы и нет?»

Я встала, достала из шкафа старый спортивный костюм, который давно не надевала. Он слегка жал в бёдрах, но я не стала переодеваться. Надела кроссовки. Вася сразу вскочила, подумав, что мы идём гулять.

— Нет, девочка, не гулять, — сказала я, почёсывая её за ушком. — Сейчас я буду мучиться, а ты меня поддержишь, ладно?

Она наклонила голову, будто пыталась понять. Потом запрыгнула на диван и устроилась там, наблюдая за мной с живым интересом.

Я забралась на дорожку. Включила минимальную скорость. Ноги сразу вспомнили движение — тяжёлые, непривычные. Дыхание сбилось уже через две минуты. Я смотрела в окно, на серое небо, и думала.

Когда-то я слышала фразу, которая тогда показалась мне банальной: если вся жизнь катится к чертям, начни с тела. Это самое реальное, что у тебя есть. Не мысли, не эмоции — они могут обманывать. А тело — нет. Оно честно скажет, где ты. И честно ответит, если ты начнёшь за ним ухаживать.

Я больше не хотела быть тенью. Я ещё молодая. Тридцать восемь — это не конец. Я хочу когда-нибудь стать матерью. Хочу снова чувствовать себя женщиной, которой хочется смотреть в глаза. Хочу писать не из отчаяния, а из внутренней силы. А для этого мне нужно сначала полюбить себя. Не тот идеальный образ, который был раньше, а эту — настоящую. С лишним весом, с усталыми глазами, с разбитым сердцем.

— Вася, смотри, — тяжело дыша, сказала я собаке. — Твоя хозяйка пытается не умереть заживо.

Она спрыгнула с дивана, подошла ближе и села прямо у края дорожки, виляя хвостом. Её глаза блестели, язык вывалился в довольной улыбке. Она явно одобряла.

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.