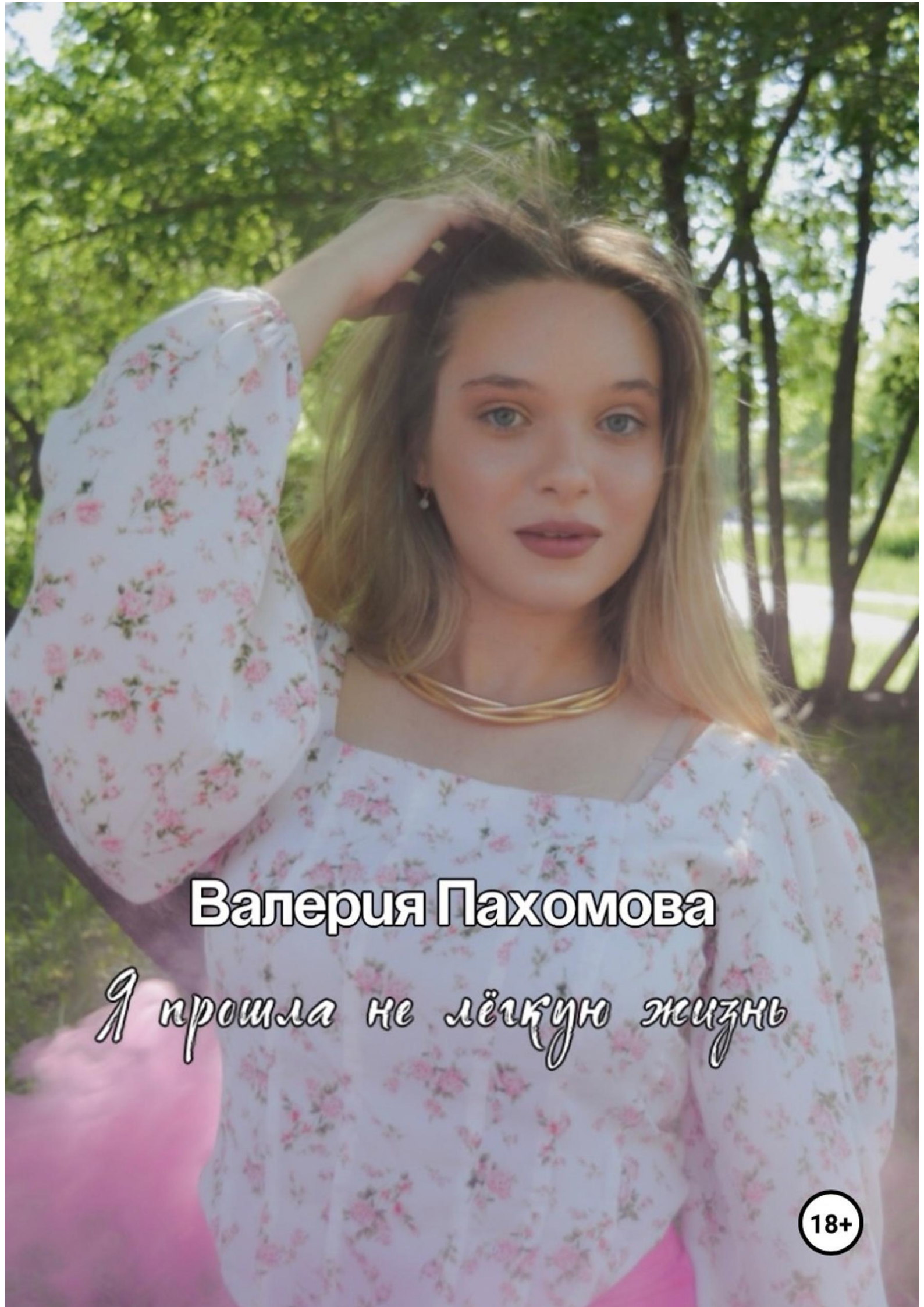




Валерия Пахомова

Я прошла не лёгкую жизнь

18+

Валерия Пахомова

Я прошла не лёгкую жизнь

«Автор»

2026

Пахомова В.

Я прошла не лёгкую жизнь / В. Пахомова — «Автор», 2026

Она думала, что встретила любовь всей жизни. Но за красивой картинкой скрывался холодный расчёт. Измены, ложь, обещания, которые никто не собирался выполнять. Снова и снова. Она прощала, верила, отдавала последнее. А в ответ получала пустоту и предательство. Эта книга — не для осуждения. Это исповедь девушки, прошедшей через три круга ада и вышедшей живой. История о том, как не потерять себя, когда любовь оказывается обманом, и как сказать «нет» тому, кто не ценит.

© Пахомова В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	6
Первые отношения и первые шрамы. Розовые очки	9
Первые дни без него	12
Про телефон и разочарование	13
Финальная точка	15
Вторые отношения. Когда ты уже «опытная», но всё равно не застрахована	17
Урок номер два	19
Глаза, которые закрывались сами	20
31 декабря. Новый год, который я не забуду	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Валерия Пахомова

Я прошла не лёгкую жизнь

Валерия Пахомова

Я прошла не лёгкую жизнь

Основано на личном опыте

Валерия Пахомова

Я прошла не лёгкую жизнь

Основано на личном опыте

Вступление

В этой книге я расскажу о своих отношениях с разными парнями, о своих размышлениях, о том, чему я смогла научиться, по-разному выходя из этих отношений. Мы (ты и я) не будем прятаться за красивыми фразами. Мы снимем розовые очки и посмотрим в глаза правде — иногда жестокой, но всегда освобождающей.

Ты узнаешь:

Что такое любовь на самом деле. Не та, о которой поют в поп-песнях, а та, где тебе дышит свободно, где нет места страху потерять или желанию переделать другого.

Что такое абьюзивные¹ отношения. Ты увидишь их первые звоночки, которые легко принять за страсть. Ты перестанешь оправдывать того, кто причиняет боль, и научишься отличать любовь от насилия.

Как снять розовые очки. Ты поймёшь, почему мозг упрямо не замечает очевидного и как влюблённость маскирует опасность. И главное — как покончить с этим навсегда.

Как пройти через расставание. Мы разберём этапы отпускания, боль от «почему» и тот самый момент, когда кажется, что сердце остановилось. Ты поймёшь, как пройти через это без потери себя, воспринимая расставание не как конец света, а как точку пересборки.

Как справиться с эмоциями после разрыва. Злость, стыд, вина, облегчение, тоска и... пустота. Ты перестанешь бояться этих волн. Ты научишься не тонуть, а наблюдать.

Как пережить психологическую травму от предыдущих отношений. Это самый важный раздел этой книги. Как не тащить бывшего партнёра в новые отношения. Как перестать сжиматься от громких звуков или слов-триггеров. Как вернуть себе доверие к миру и к своему выбору.

Эта книга — твои новые очки. Без розовых линз, зато с острым зрением. Тебе пора выздороветь, так что листай дальше. Но сначала задержишься ещё на минуту. Просто выдохни.

Эта книга родилась не от скуки или желания давать советы «сверху». Она родилась из боли. Из той самой, от которой хочется свернуться калачиком и перестать чувствовать. Из отношений, где любовь почему-то ранила. Из слёз, которых никто не видел. Из бесконечных «почему?», которые бились в потолок.

Я писала её для тебя. Для той девушки, которая прямо сейчас сидит с чашкой остывшего чая и думает: «Что со мной не так? Почему меня разлюбили? Почему я не заметила этих „красных флагов“? Почему так болит?»

Ты узнаешь на этих страницах правду. Но не жестокую правду о том, что «все мужики козлы» или «бабам нельзя верить». Нет. Я расскажу тебе, что такое настоящая любовь. Не та, от которой трясёт и мутит, а та, где ты чувствуешь себя в безопасности. Та, которую не надо заслуживать.

А ещё мы откроем страшное слово — абьюз. Негромкое, немодное, но реальное, как удар. Ты поймёшь, почему ты примеряла розовые очки, которые сидят на твоём лице так прочно, что уже и стёкла треснули, а ты всё видишь только хорошее.

Я расскажу о сломанных отношениях с человеком, которого ты правда любила. Ведь больнее всего не когда ненавидят, а когда любят плохо. Когда есть любовь, но нет счастья. И ты научишься это различать.

Расставание... О, это будет сложный разговор.

¹ Абьюз — отношения, в которых партнёр нарушает личные границы другого человека, унижает, допускает жестокость в общении и действиях с целью подавления воли жертвы.

Мы пройдем по кругам твоих эмоций. От бешеной злости до странного облегчения. От желания всё вернуть до внезапного смеха в пустой квартире.

И самое важное, самый тяжёлый блок: психологическая травма от предыдущих отношений. То, что остаётся, когда человек уже ушёл. Эти спазмы в груди от резких звуков. Неспособность поверить, что тебя можно просто обнять без подвоха. Страх начать сначала.

Я не буду говорить «просто забудь» или «время лечит». Время не лечит. Лечит осознание. И работа. И злость, направленная в нужное русло.

Эта книга станет твоим тренером, подругой и зеркалом одновременно. Местами будет больно. Местами ты будешь плакать. Но в конце ты улыбнёшься.

Потому что ты жива. Потому что ты решилась это прочитать. Потому что розовые очки останутся в прошлом, а будущее ты впервые увидишь ясно и захочешь в нём жить.

Давай начнём. Ты не одна.

Мы так хотим верить, что нас любят, что перестаём слышать себя. В этой книге я не стану уподобляться наставнице, которая учит, как жить, я просто расскажу свою историю — от первой улыбки до момента, когда я поняла: меня не любили, я просто смотрела на него через розовые очки. Ты узнаешь, как «бабочки в животе» маскируют страх потерять, как «идеальные отношения» ломают по кусочку и почему мы часто путаем боль и страсть с любовью. Это честный, без обмана, разговор с той девочкой в тебе, которая всё ещё ждёт сказку.

Я была разбита внутри. Но не сдалась. Шла, спотыкалась, плакала — и меняла свою жизнь. Потому что даже самая страшная боль после расставания лучше, чем ложная любовь в розовых очках: когда любишь так, что готова простить ему всё, и прощаешь снова и снова, а финал — разбитое сердце. Я не хотела в это верить. Думала, что, если люблю достаточно сильно, он изменится. Если молчу и терплю — он оценит. Если закрываю глаза на ложь — ложь исчезнет сама.

Но ложь не исчезала. Она становилась удобной. Для него. А я становилась удобной тем, что не уходила, терпела, закрывала глаза.

Прощала измены? — да. Прощала флирт? — да. Прощала ложь? — да. Прощала побои? — да. Прощала холодные сообщения и звонки раз в день? — тоже да.

А в конце оказалось, что я была не любимой — я была удобной.

Пока ему было хорошо — я была рядом. Как только я стала задавать вопросы — я стала проблемой.

И знаешь, что самое обидное?

Я до сих пор не знаю, любил ли он меня хоть когда-нибудь, или всё это с самого начала было просто использованием. Эта книга не про месть. И не про то, чтобы его вернуть.

Эта книга про то, как я училась замечать обман. Как переставала верить словам и начинала верить поступкам. И как однажды сказала себе: «Хватит».

Эта книга — та самая, которую я хотела бы получить в пятнадцать лет. Представь: мне снова пятнадцать. За окном весна, в животе бабочки, а в телефоне — сто открытых вопросов, которые стыдно задать даже «Гуглу» (вдруг кто-то увидит историю поиска?).

Тогда мне очень не хватало кого-то, кто сядет рядом и скажет: «Слушай, это нормально. Ты не одна. И вообще — давай разберёмся вместе, потому что я тоже через это прошла».

Так и родилась эта книга.

Я не профессор, не психолог с вышкой и не блогер с идеальной картинкой. Я просто твоя подруга, которая уже наступила на большинство граблей. И теперь могу честно показать тебе, где лежат эти грабли, а где безопасная тропинка.

В этой книге не будет нравоучений типа «ты должна...», «в таком возрасте пора...» или «что скажут люди». Забудь. У нас свои правила.

Правило первое: ты можешь не соглашаться. Прочитать, отложить, вернуться через полгода — пожалуйста. Книга никуда не денется.

Правило второе: если что-то не про тебя сейчас — листай дальше. Вернёшься, когда придёт время.

Правило третье: никаких «стыдно» и «неудобно». Здесь можно спросить что угодно. Даже то, что никогда бы не сказала вслух.

О чём мы поговорим? О дружбе, которая иногда болит. О теле, которое вдруг меняется так быстро, что не успеваешь привыкнуть. О родителях, которые не всегда понимают. О первой влюблённости, от которой кружится голова (хотя бывает по-разному). О деньгах, соцсетях, страхе ошибиться и миллионе «а вдруг».

Короче. Я здесь, чтобы сказать три главных слова: ты справишься. У тебя получится. И я рядом. Перелистывай страницу. Начинаем.

Первые отношения и первые шрамы. Розовые очки

Всё началось с простого «привет». Одно слово. Обычное. Такое, какое каждый день пишут сотни людей. Но его «привет» я запомнила. Потому что после него было что-то большее.

На второй день переписки мы уже не просто общались. Мы были друг у друга. Постоянно. С утра до ночи. Я просыпалась и первое, что делала, — тянулась за телефоном. Он уже писал: «Доброе утро, как спалось?» И я летела.

Переписка стала моим воздухом. Смешные голосовые, фотографии еды, обсуждение всего, разговор за разговором обо всём на свете. Он спрашивал, как прошёл день. Я рассказывала. Он слушал. Мне казалось, он правда слушал.

Мы говорили ночами. До трёх, до четырёх, пока глаза не слипались. Я не высыпалась, но была счастлива. Разве это важно, сколько часов сна, если у тебя есть *он*?

Романтика в переписке — это магия.

Слова без лиц, эмоции без прикосновений. Я влюбилась не в него. Я влюбилась в то, как он заставлял меня чувствовать.

А потом я приехала к нему — на поезде. Волновалась, руки тряслись, сердце колотилось. А он не смог встретить меня на вокзале — проспал. Я уже было подумала, что встреча не состоится, и плакала, что, по ходу, не судьба... Когда поезд подъезжал к вокзалу, он написал мне: «Доброе утро, извини, я проспал. Я тебе сейчас вызову такси, скину адрес, и поедешь забереешь свой сюрприз». Я поехала за сюрпризом — это были розы, мои любимые розы.

Кто так делает? Только тот, кто любит.

Только тот, для кого ты — всё.

Я взяла цветы и чуть не заплакала.

Думала: «Вот оно. Настоящее. Не сказка, но любовь. Живая, тёплая, настоящая».

Казалось бы.

Но это были лишь розовые очки.

Огромные, красивые цветы, в идеальной красивой упаковке, красные... мои любимые. Букет, который ничего не показывал на самом деле.

Я не видела тогда, что за букетом из пятьдесят одной розы прячется холод. Что за ночными разговорами — нежелание встретиться хотя бы раз в неделю. Что за нежными словами — ложь, которой я не замечала, потому что не хотела замечать.

Розовые очки удобны. В них всё красиво: он всегда прав, ты всегда любима. А если что-то не так — это просто сложности, которые пройдут.

Но они не прошли. Однажды я сняла очки и увидела правду. А правда была проще, чем вся эта романтика: меня не любили. Мной просто пользовались. Пока я была удобной. Пока я терпела. Пока я верила. Пока я пыталась построить идеальные отношения.

Сценарий «Мои первые отношения». Посмотри, насколько это тебе знакомо.

Сознание: Я наконец-то встретила «того самого». Он моя судьба. С ним я буду счастлива навсегда.

Подсознание: Взрослые мужчины опасны и критикуют. Если я сделаю что-то не так — меня бросят.

Реальность (наши отношения): Я хожу на цыпочках. Боюсь сказать лишнее. Извиняюсь за то, что у меня есть свои желания.

Я выбирала в магазине сумку. Он это заметил. Казалось бы — вот он, мужчина, который замечает намёки, знаки, мелочи. Который слышит даже то, что я не сказала вслух. На следу-

ющей неделе он приехал ко мне. Говорит: «У меня для тебя есть сюрприз». Привёз розы — белые, красивые, двадцать с чем-то их было. А потом говорит: «Завтра мы идём покупать ту самую сумку». Я была на седьмом небе от счастья. Мы купили две. Все мои подруги говорили: «Он у тебя идеальный, тебе с ним повезло». И я верила — верила им, верила ему. Потому что он познакомил меня с родителями, с братом, с друзьями. Меня приняли, я чувствовала себя своей. Думала: «Ну вот — это серьёзно, это навсегда, это любовь». Когда мы были вместе — мы гуляли, целовались, проводили время. Казалось бы, любовь — самая настоящая. Он стал моим первым мужчиной. Первым, кому я доверила своё тело, свои эмоции, свою нежность и уязвимость. Я думала, что это правильно, что так и должно быть — с тем, кто дарит розы, покупает сумки, дарит внимание, любовь, заботу, с тем, кто называет меня своей. Но оказалось — зря. Всё это было зря. Потому что розы вянут, сумки стареют, а человек, которому ты доверилась, однажды показывает своё настоящее лицо. И ты понимаешь, что была не любимой, а удобной. Ты была картинкой. Ты была.

Но об этом чуть позже. *Я поняла про обман.*

Это случилось негромко: никто не кричал, не хлопал дверью. Не было сцен, как в фильмах, когда ты находишь чужие вещи или читаешь чужие сообщения. Всё было тихо — слишком тихо. Он перестал писать первым. Раньше я просыпалась от его «Доброе утро». Теперь я отправляла сообщение — и ждала. Час, два, полдня. Ответ приходил короткий: «Норм», «Занят», «Потом позвоню». Потом он перестал звонить вообще. Я оправдывала его. Тысячу раз. «Он устал», «у него дела», «он же мужчина, им сложно говорить о чувствах». Но однажды я спросила себя: «А когда он в последний раз спросил, как у меня дела, как прошёл мой день?» И не вспомнила. Я листала нашу переписку. Листала назад. Искала то самое «Доброе утро, любимая». Оно было. Много. А потом резко исчезло — словно кто-то выключил свет.

Он начал врать по мелочам. Говорил, что занят. А я видела, что он онлайн. Говорил, что пойдёт устраиваться на работу, а сам в это время гулял с друзьями. Говорил, что он на работе, а сам сидел дома или гулял. Говорил, что я важна, а ставил меня в конец списка.

Я поняла про обман не из одного момента, а из тысячи маленьких — из пропущенных звонков, из обещаний, которые не сдерживались, из слёз, которые я вытирала перед сном, чтобы утром снова улыбаться ему в трубку.

Самое страшное: я поняла, что обманывала себя дольше, чем он обманывал меня.

Я говорила себе: «Он тебя любит». А он просто не хотел терять то, что ему удобно. Я поняла про обман в тот момент, когда перестала ему верить. Не из-за доказательств, не из-за улик, а потому что внутри меня что-то щёлкнуло — тихий голос сказал мне: «Хватит. Ты заслуживаешь большего, чем полуправда и холодное „спокойной ночи“».

Это был не гром. Это была тишина. Тишина, в которой я наконец услышала себя.

Он дарил цветы, купленные, как потом выяснилось, со скидкой по акции. А я отдавала всё.

У меня есть два бизнеса. Ногтевой сервис и блог. Хороший доход. Я умею зарабатывать. И я привыкла заботиться о тех, кого люблю. Он это очень быстро понял.

Я давала ему деньги. Сначала немного. Потом больше. А потом я не заметила, как начала его обеспечивать. Отдавала почти всё, что у меня было. Последние деньги. Себе оставляла немного уже, а ему покупала всё, что он просил, переводила ему столько, сколько просил.

Кстати, о подарках. Первый месяц наших отношений. Он подарил мне те самые цветы. Пятьдесят одну розу. Красные. Красиво звучит: «Пятьдесят одна роза». Романтика. Сказка. Но. Они были по акции. Тысячи за три-четыре. Может, даже меньше. И не в самом лучшем виде. Понимаешь, что такое акция? Это когда товар залежался. Когда надо срочно продать, потому что уже портится. Он купил то, что было почти не нужно никому. И сделал это не от щедрости. А чтобы я просто отстала. Чтобы сказать: «Вот, держи, успокойся, теперь ты мне ничего не должна».

Я же в то время подарила ему духи. За десять тысяч. Дорогие. Выбирала. Старалась. Думала, что ему понравится. А он сказал: «Я хотел одеколон». С таким наездом. С таким недовольством. Я старалась, деньги потратила, хотела порадовать — а он обиделся, что не тот флакон.

Было обидно. Очень обидно. Потом он захотел часы Apple Watch. Дорогие. Я думала купить — честно, думала, даже копила. Но что-то меня остановило. Хорошо, что не купила. В итоге я подарила ему другие часы — копию оригинальных. Не такие дорогие, но хорошие. Он их не носил. В первый же день порвал ремень. Не был рад. Даже не сделал вид.

И я сидела и думала: это разве любовь? Это ценность? Я отдавала ему последние деньги. Обеспечивала его. Покупала подарки — и те, что просил, и просто по собственному желанию, чтобы его порадовать.

А он покупал цветы по акции. Некачественный товар, зато со скидкой, самые дешёвые. И думал, что этого достаточно. Нет. Тысячу раз нет. Я не про деньги — я про душу, про внимание, про то, когда человек видит в тебе не кошелёк, а тебя. Когда он рад даже маленькому подарку, потому что он от тебя. Когда он не смотрит на ценник, а смотрит в глаза. Но он смотрел только на мой счёт.

И цветы по акции — это не любовь. Это контроль. Это способ сказать: «Я что-то сделал, теперь ты моя. А остальное — это ты мне должна». Я должна ему? Серьёзно?

Я обеспечивала его. Я отдавала последнее. Я любила. А он дарил цветы с распродажи. Вот вам и вся сказка.

И однажды я сказала «хватит». И он ушёл. Случилось это так: я возвращалась с учёбы, ехала в автобусе. Весна, тепло, солнце светило в окно. Хорошее настроение. Спокойное. И тут приходит сообщение от него: «Скинь мне 10 тыс. рублей. Срочно».

Я была в шоке. Куда? На что? А он мне отвечает: «Хочу ставку поставить». Ставку. Десять тысяч. На ставку. В тот момент что-то во мне перевернулось. Я поняла: всё, хватит. Хватит молчать, хватит отдавать последнее, хватит быть его банкоматом с ногами и сердцем.

Я написала ему: «Я больше не хочу тебя обеспечивать. Мне надоело. С меня хватит». И — о, чудо! — на следующий день мы расстались. Он меня бросил. Просто, быстро, без скандала, без попыток меня вернуть, без «давай поговорим». Я ему стала не нужна. В один момент. Вы это называете любовью? Я — нет.

А был ещё один момент. До того, как мы расстались. Я лежала в больнице несколько дней. Выхожу ещё слабая. Он ко мне приехал. Я ему честно сказала: «Денег у меня почти нет, я не работала толком из-за здоровья». А он ответил: «У меня есть». Мы пошли в магазин. Взяли всё что надо. Подходим к кассе. И тут он говорит: «Возьми эту шоколадку себе. Я тебе сейчас переведу деньги. А ты её оплатишь». Шоколадка стоила рублей восемьдесят. Вы представляете? Восемьдесят рублей.

Он не мог заплатить восемьдесят рублей. У него их не было. Он хотел, чтобы я заплатила, а он «переведёт потом». У меня в голове тогда была одна мысль: какие деньги? какая шоколадка? зачем он будет мне переводить? На кассе оказалось, что у него просто нет денег. Совсем. Ноль. Хорошо, что я такой человек — на всякий случай храню деньги на сберегательном счёте. Перевела со сберегательного на свою карту и оплатила наш товар. Я только вышла из больницы — слабая, почти без денег. Но нашла чем заплатить. А он не нашёл даже на шоколадку.

И это человек, который говорил мне «люблю». Вы серьёзно? Я не знаю, как это назвать. Но любовь — точно нет.

Первые дни без него

Мы расстались. Он меня бросил на следующий день после того, как я сказала «хватит». Я ожидала боли. Ожидала, что буду плакать ночами, буду писать ему, просить вернуться, умолять. Но нет.

В первый день я просто молчала. Не потому, что было больно, а потому, что внутри впервые за долгое время стало тихо. Знаешь это чувство, когда всю жизнь играет громкая музыка, а потом кто-то нажал на паузу? Вот так. Я не поняла сразу, что это свобода. Я думала, что это пустота.

На второй день я проснулась и потянулась за телефоном. По привычке. Хотела написать ему «Доброе утро». И вдруг вспомнила: некому. Вернее, есть кому, но не нужно. И я не написала. Я просто встала, сварила кофе, села у окна. И выдохнула. И пошла на учёбу. Было тяжело, но нашла силы. И не зря.

На третий день я открыла свой счёт в банке. Посмотрела на цифры. Удивилась. Денег стало больше. Намного. Оказывается, когда не отдаёшь всё ему, они остаются у тебя. Кто бы мог подумать. Я купила себе кофе в хорошей кофейне. Дорогой. Просто так. Потому что могу. Потому что теперь никому не должна. Потому что эти деньги — мои.

На четвёртый день ко мне пришла подруга. Сказала: «Ну как ты?» Я ответила: «Хорошо. Странно, но хорошо». Она удивилась. Я и сама удивилась: где слёзы, где страдания, где трёхдневная депрессия с ведром мороженого? Их не было. Была только огромная, как небо, усталость. И облегчение. На пятый день я поняла, что за эти месяцы впервые сделала утром зарядку. Не потому, что он просил, не потому, что кто-то ждал, а потому, что мне захотелось.

На седьмой день я удалила нашу переписку — всю, с первого «привет» до последнего «скинь 10 тысяч». Прощалась с каждым сообщением, не с ним — с собой прежней, с той, которая верила, отдавала последнее, простила и отпустила.

Через две недели я поняла главное: он не бросил меня. Он освободил меня. Я не потеряла любовь. Я сбросила груз.

Через месяц я уже не помнила его голоса. Странно, да? Человек, который был моим миром, стал просто воспоминанием — размытым, ненужным.

Я снова начала жить. Не для него. Не вопреки ему. А просто для себя. И знаешь что? Это самое лучшее, что со мной случилось.

Про телефон и разочарование

Мой iPhone 13 был моим любимым. Я работала на него день и ночь. Отказывала себе во всём. Не ходила в кафе, не покупала новую одежду, экономила на всём, что только можно. Когда я наконец его купила — я была счастлива. Это был не просто телефон. Это была моя победа. Моя работа. Моя гордость.

Потом у меня появился iPhone 14. И так получилось, что, когда я лежала в больнице, у него сломался телефон. Как оказалось позже, с тем телефоном всё было в порядке — он просто хотел iPhone. Денег у него не было, и он решил забрать мой.

Я сказала ему: «Я дам тебе свой 13-й, но попользоваться. Не продавать. Он мой». Он согласился. Сказал, что вернёт. А через два дня я узнала, что он его продал. Без моего согласия. Просто позвонил и сказал: «Я продал твой телефон. Купил себе 12-й Pro».

Вы представляете мой шок? Человек, которому я доверяла, которого любила, которому дала свой телефон — не подарила, а дала, — просто взял и продал мою вещь. Не спросил, не предупредил, не подумал.

Вот он, момент разочарования, когда ты понимаешь: человек не умеет беречь чужое. Потому что он никогда не ценил своё. И никогда не ценил тебя. И тогда я спросила себя: это любовь — та, что ворует, та, что продаёт, та, что смотрит в глаза и врёт, та, что вечно обманывает тебя? Нет! Это не любовь. Это использование. Это когда человек берёт, потому что ему удобно, а когда ему перестают давать, он просто уходит.

Когда мы расстались, я ему сказала: «Верни мне мой телефон либо деньги». На что получила ответ: «Денег нет, телефона нет. Так что я тебе ничего не могу вернуть». Вот так: ничего. Совсем. Даже без извинений. С декабря по январь он обещал вернуть деньги. Раз за разом. «На следующей неделе», «как только получу зарплату», «вот-вот, потерпи немного».

Я ждала. Верила. Снова ждала. Снова верила. А это были просто пустые слова, обещания, за которыми ничего не стояло — ни денег, ни совести, ни уважения. И мои ложные надежды.

Я поняла это не сразу. Но поняла: человек, который не держит слово, ничего не стоит. Он может говорить красиво, обещать ярко. Но когда доходит до дела — его нет. Как нет и его обещаний. Он умеет только брать и после этого исчезает, оставляя пустоту вместо любви и долги вместо памяти.

Я тогда была молодой и глупой. Думала, что любовь — это платить. Что, если я даю деньги — значит, я нужна, а если он берёт — значит, любит. У меня есть подруга, её зовут Кира [имя изменено — Авт.]. Она долго молчала, глядя на всё это, молчала месяца два-три, а потом не выдержала и попыталась до меня достучаться: «Ты ему не девушка, ты банкомат. Он смотрит только на твой кошелёк!» Но я не слышала — обижалась, закатывала глаза, твердила про «особенную любовь». Потом Кира рассказала, почему предпочитала отмалчиваться: «Потому что правда сделала бы тебе больно. А больнее всего было видеть, как ты сама себе не веришь».

А я что? Я думала, это любовь. Он говорил «потом отдам» — я верила. Платила за нас двоих, всегда, везде, даже за такси, за его игры на деньги. Подруга кричала: «Очнись!», а я злилась: «Ты просто завидуешь». Только поздно я поняла: деньги не вернутся. А любви не было никогда.

А вот реакция Киры на мой разрыв отношений с парнем: «Когда ты сказала: „Я рассталась“, я хотела кричать на всю квартиру: „Наконец-то!“ Выдохнула и разревелась. Потому что три месяца я ждала этого дня. Ты улыбнулась — впервые живой улыбкой. Ты вернула себя. А он забрал только деньги — и хрен с ним. Ты стоишь миллиард таких. Я была счастлива за тебя, как за себя. Потому что моя лучшая подруга наконец-то выбрала себя».

Когда мы разговаривали об этом по телефону, она плакала громче меня — и смеялась одновременно. Сказала: «Я знала, что ты сможешь. Просто ждала». А я впервые почувствовала, что она правда меня любила — не за деньги, не за удобство, а просто так. Всё это время. Вечером Кира пришла ко мне, мы заказали пиццу, открыли моё любимое шампанское, и она твердила: «Ты вернула себя, ты у меня самая лучшая подруга...»

Финальная точка

Долгое время я ждала — ждала денег, извинений, ждала, что он хотя бы признает: «Да, я поступил плохо». Но время шло, декабрь сменился январём, январь — февралём, а ничего не происходило. Ни денег, ни телефона, ни правды.

И тогда я поняла: он никогда не вернёт мне то, что взял, — ни телефон, ни деньги, ни потраченные нервы, ни украденное время. Но я могу вернуть себе кое-что другое — себя. И я перестала ждать. Перестала заходить на его страницу. Перестала надеяться на сообщение, в котором он скажет: «Извини, я был неправ». Этого не случится. И я приняла это. Я не простила его — нет. Прощать того, кто не попросил прощения, — значит предать себя. Но я отпустила — отпустила обиду, отпустила злость и надежду, что он изменится. Он не изменится. И это не моя проблема — это его жизнь, его урок, его совесть, если она у него есть.

А я пошла дальше. Я перестала отдавать последнее. Перестала спасать. Перестала вкладывать душу в тех, кто видит во мне только кошелёк. Я стала беречь себя, своё сердце, свои деньги, своё время.

Знаешь, что я вынесла из этой истории? Не то, что все мужчины плохие. Нет. А то, что, если человек показывает, кто он есть, — нужно верить ему с первого раза. Если он берёт деньги и не возвращает — верь. Если продаёт твой телефон без спроса — верь. Если говорит «люблю», а делает больно — верь не словам, а поступкам. И уходи. Не жди, когда он вернёт долг. Не жди, когда он извинится. Не жди, когда он станет другим. Не пытайся изменить что-то, не пытайся быть с ним из-за иллюзий. Уходи с тем, что осталось: с собой, со своей честью, со своим достоинством. Я закрыла эту историю не тогда, когда получила деньги, — я их так и не получила. Я закрыла её в тот день, когда перестала ждать. И выдохнула. И почувствовала, как внутри расправляются крылья.

Конец одной истории — и начало другой: моей, настоящей, без обмана, без лжи. Без «люблю, но продам твой телефон». Просто я и моя жизнь, которую я теперь не отдам никому.

Чужие долги — моя ответственность? Он не пытался работать. Серьёзно. Ни разу за всё время. Он говорил: «Я работаю», «Ищу варианты», «У меня скоро будут деньги». А я верила. Потому что хотела верить. Потому что любовь — она про доверие. Даже когда доверять уже нечему. Но правда открылась не сразу.

Оказывается, он брал в долг у друзей — чтобы радовать меня. Чтобы дарить цветы (пусть и по акции). Чтобы создавать иллюзию, что у него есть деньги, что он старается, что он — мужчина. Иллюзия. Красивая, фальшивая. А за ней — долги. Тридцать тысяч рублей, которые он так и не отдал. Я ничего не знала. Ни про эти долги, ни про то, что он врал, говоря: «Я работаю». Он не работал — он брал. У друзей, у меня, у всех, кто готов был дать. А когда мы расстались — случилось то, от чего у меня внутри всё перевернулось. Его друг потребовал эти деньги с меня.

С меня. Понимаете? Не с него. С меня! Того, кто врал, того, кто брал, того, кто врал и обманывал в отношениях, того, кто не работал и не собирался отдавать, — кредитор не побеспокоил. А меня — да. Потому что я была «девушкой». Потому что «вы же были вместе, значит, и отвечайте вместе». Потому что проще спросить с того, кто реально зарабатывает, у кого есть два бизнеса, кто привык платить. Но это не мои долги. Я их не брала. Я не просила его занимать. Я не знала, что он врёт про работу. Я не давала обещаний его друзьям. Почему я должна платить за его ложь?

Я не заплатила. Не потому, что жалко денег, а потому, что это принцип: я не могу платить за то, что сделал другой человек. Это его ответственность, его урок, его долг — и моральный, и финансовый. И если он не отдал другу — это проблема между ними, а не моя.

Я ушла не только от него. Я ушла от всей этой истории — от его долгов, от его друзей, которые думают, что девушка должна расплачиваться за мужчину. Нет. Тысячу раз нет. Я несу ответственность только за себя и за те деньги, которые сама взяла. А чужие долги пусть остаются тем, кому они принадлежат, — в данном случае ему. Больше я не спасатель, не кошелёк, не «удобная девочка». И ничьи долги больше не станут моими.

Краткий совет: не пытайся спасти того, кто тянет тебя на дно. Настоящая любовь не берёт твои деньги, не продаёт твои вещи и не считает, что ты её кошелёк. Если он не работает, врёт, не возвращает долги и не держит слово — это не любовь. Беги. Ты достойна настоящей любви, а не кредитов.

После того первого раза я долго собирала себя по кусочкам. Не хотела никого слышать, никого видеть. Особенно не хотелось слышать слово «любовь». Это слово тогда пахло ложью, обещаниями, за которыми ничего не было. Прошло время. Не скажу, что я стала другой. Просто внутри что-то зажило. Грубо, криво, с рубцами, но зажило. И я дала себе слово: больше никаких розовых очков. Никаких «а вдруг это он». Никаких сказок.

Любовь существует. Но только это не розовые очки. В таких очках можно не заметить, как он смотрит в телефон, когда ты говоришь о важном. Или объяснить его молчание усталостью. А любовь — это когда тебя слышат даже на расстоянии. Не путай. Любовь лечит, а очки затягивают рану, которой не должно было быть.

Вторые отношения. Когда ты уже «опытная», но всё равно не застрахована

После первых отношений я была уверена, что стала умнее. Я теперь знала, что такое использование человека. Знала, как выглядят «красные флаги». Знала, что нельзя терять себя. Я была вооружена знаниями, гордая и осторожная. И поэтому вторые отношения я начала совсем иначе — теперь уже присматривалась и не бросалась в омут с головой.

И тогда появился он. В первое время я даже не думала в ту сторону — мы просто начали общаться. Сначала случайные сообщения, потом разговоры ни о чём, которые вдруг стали разговорами обо всём.

Он работал помощником машиниста и тепловоза. Представь себе: железные дороги, ночные смены, форма, серьёзные глаза и при этом какая-то удивительная, тёплая доброта. Он не пытался меня покорить, не осыпал комплиментами, от которых хочется спрятаться. Он просто... был рядом. Слушал. Смеялся над моими глупыми шутками.

Красивый. Не той глянцевою красотой, которая бросается в глаза, а настоящей — когда смотришь на человека и чувствуешь покой.

Умный. Не выпендрёжный, не нарочитый, а по-настоящему — с мыслями, с иронией, с рассказами о поездках и дальних станциях, от которых почему-то становилось уютно. Я не надеялась. Серьёзно. После прошлого я вообще перестала надеяться на отношения. Думала: ну общаемся и общаемся, друзья — и ладно. Зачем мне снова этот риск, что потом будет больно? Но жизнь, кажется, решила иначе. Или, может, я просто впервые за долгое время позволила себе никуда не бежать, не проверять, не бояться. Мы просто общались. А потом я поняла: «просто общаться» с этим человеком хочется всё время, каждый день — и даже когда устала, и даже когда злюсь.

Он был совсем не похож на первого: спокойный, не кричал, не проверял границы, не заставлял меня извиняться за всё подряд. Он мог не прийти на встречу? Нет, он предупреждал за день. Он мог повысить голос? Нет, он говорил ровно, даже когда был не согласен. Он мог удирать или швырнуть вещь? Ни разу.

«Ну вот, — подумала я. — Нормальные отношения. Я справлюсь». Поверила, выдохнула, расслабилась, и в первое время действительно было хорошо. Мне даже казалось, что я заново учусь, что такое любовь без страха. Две недели общения пролетели незаметно. Я тогда ещё не знала, что две недели — это слишком мало, чтобы увидеть человека. Но мне казалось — достаточно. Он был добрым, красивым, умным. Помощник машиниста. Футболист. Вроде бы хороший парень. Я не скажу, что любила его в тот момент. Нет. Он просто нравился мне. Приятный, внимательный. С ним было легко. Но была одна фраза, которая тогда меня зацепила, а сейчас, оглядываясь назад, понимаю, что она должна была стать красной лампочкой.

Он сказал: «По общению ты мне нравишься, вроде ум есть тоже. Можно попробовать добиться тебя. Другу уже рассказал про тебя. Он сказал: „На вид хорошая девочка“». Я тогда не придавала этому значения. А зря.

Потому что вместо «ты мне нравишься» — «по общению нравишься». Вместо «я хочу быть с тобой» — «можно попробовать добиться». Вместо собственного мнения — мнение друга, которому важно только то, какая я на вид. Но я отмахнулась. И тут же поймала себя на другой мысли — той, которая теперь кажется мне такой знакомой и такой опасной: «А если я не буду с ним, что он подумает? Что я меркантильная, высокомерная? Что до фига хочу?»

Слышишь? Я боялась не потерять его. Я боялась показаться плохой. Боялась чужого мнения. И это заставило меня сказать «да», когда внутри ещё не было уверенного «да».

Мы начали отношения. Я тогда искренне верила, что из парня, который мне просто нравится, со временем вырастет любовь. Осилим, привыкнем, полюбим. Так ведь бывает в книгах и фильмах? Я ошибалась.

Следующие две недели разбили меня снова. Ровно через две недели отношений я случайно узнала правду. «ТикТок» — смешно, да? — открыл мне то, что он скрывал. Он мне изменил. Не через полгода ссор. Не когда «всё надоело». А в самом начале. Когда мы только начали. Когда он говорил мне тёплые слова. Когда клялся, что я ему нужна.

Я такой человек: для меня отношения — это доверие, внимание, ценность, верность даже на расстоянии, забота. Я привыкла отдаваться человеку полностью, верить каждому слову, вкладывать душу. Но, как оказалось, доверяла я зря. И не в первый раз. И, если честно, слишком часто. Он извинялся. Клялся, что это была ошибка. Что «она сама». Что любит только меня. И я простила. Почему? Наверное, потому что очень хотела верить. Потому что боялась снова остаться одна. Потому что внутри ещё теплилась надежда: а вдруг это действительно была ошибка? Вдруг он правда одумается?

Я знаю, что ты сейчас подумала. «Ну зачем? Зачем ты осталась?» И я бы сама себе крикнула это из сегодняшнего дня. Но тогда — не слышала.

Потом был снег и лёд. Он приехал ко мне зимой. Шёл снег. Белый, красивый. Мы пошли в магазин. Я была рада его видеть, несмотря на всё. Думала: вот сейчас всё наладится. Он здесь, рядом — значит, правда любит. Но по пути он вдруг начал вести себя как ребёнок. Толкал меня. К канаве. Понимаешь? Прямо к канаве. А на асфальте — лёд. Сплошной лёд. Я тогда не упала. Но если бы упала, ударилась, сломала руку? Или, не дай бог, что-то серьезнее? Он не подумал об этом. Или подумал, но ему было всё равно.

В тот же день, вечером, он «случайно» поставил мне маленький синяк на ноге. Небольшой. Такой, что можно списать на неловкость. Я списала. Но сейчас, когда я пишу это, мне хочется крикнуть той себе: «Девочка, это знаки! Это не случайности! Беги!» Но я не убежала, я осталась. Потому что думала: «Ну он же не специально». Потому что боялась показаться истеричкой. Потому что в розовых очках даже синяк кажется не синяком, а просто неловкостью.

Урок номер два

Сейчас я понимаю: эти вторые отношения были не про любовь. Они были про мою привычку доверять тем, кто этого не заслуживает. Про моё желание из «просто нравится» сделать большое чувство. Про мой страх отказаться — вдруг осудят? Вдруг подумают плохо? Эти отношения не сделали меня счастливой. Они сделали меня внимательнее к деталям. К фразам вроде «по общению нравишься» и «друг сказал — на вид хорошая». К толчкам на льду. К синякам, которые «случайно». К изменам, которые «ошибка». И к одному главному вопросу, который я тогда себе не задала: «А чего хочу я? Не как я выгляжу в его глазах, не что подумают друзья, а чего на самом деле хочу я, внутри, в тишине?»

Я не знала ответа тогда. Сейчас знаю. И тебе советую спросить себя об этом до того, как ты скажешь «да» человеку, который тебя толкает в канаву.

Глаза, которые закрывались сами

Некоторые мои подруги мне прямо писали или говорили: «Он тебе изменяет. Он спит со всеми. Не верь ему». Я знала. Где-то глубоко, на самом дне души, я знала. Но я продолжала пытаться сохранить эти отношения. Я закрывала глаза. Заталкивала правду так глубоко, что она переставала дышать. А вокруг родители, знакомые, те, кто «постарше и умнее», твердили одно: «Держись за этого человека. Не бегай по мужикам. Все мужики гуляют, терпи».

Терпи. Такое знакомое слово. Оно было колыбельной моего детства. Оно стало мантрой моей юности.

Терпи — значит, любишь. Терпи — значит, сильная. Терпи — и однажды он оценит. И я терпела.

31 декабря. Новый год, который я не забуду

Я приехала к нему. Думала: праздник, чудеса — может быть, всё наладится. Внутри ещё теплилась та глупая, отчаянная надежда, что в новый год войду с другим человеком — с тем, кто меня ценит. Зазвонил телефон: друг, просто поздравил, сказал пару тёплых слов. Я улыбнулась, он услышал голос — и всё: в один миг я перестала быть его девушкой. Я стала его собственностью, которая посмела с кем-то говорить. Началось: орёт, вырывает телефон, кричит, что мы расстаёмся, обзывает меня — ту, что была ему верна, не изменяла, терпела его измены, ложь, побои. Меня, чья единственная «вина» — ответить на звонок друга. А он — тот, кто реально изменял, кто спал с другими, — стоял передо мной с горящими глазами и называл меня последними словами.

Мы приехали к нему домой. Телефон снова оказался у него в руках. Он читал переписку. Листал, дышал тяжело, искал, к чему придраться. Но там было просто дружеское общение. Ни флирта, ни намёка. Просто люди, которые желают друг другу счастья в новом году.

Ему это не понравилось. Не потому, что он нашёл что-то, а потому, что не нашёл ничего, — и это его бесило. Он чуть не разбил мой телефон. Потом начал оскорблять. Потом схватил меня за горло и начал душить. Душил, бил.

Я помню это чувство. Ты не можешь дышать. Ты не веришь, что это происходит с тобой. Ты смотришь на человека, которому доверяла, и не узнаёшь его. Или узнаёшь — но слишком поздно.

А потом он остановился. Посмотрел на меня и сказал: «Хочешь, чтобы я тебя простил?»

Понимаешь? Он меня избил, унизил, приревновал к пустому месту и спрашивает, хочу ли я, чтобы он меня простил! И тогда, в тот момент, внутри что-то щёлкнуло. Не в сторону «беги». В другую сторону.

Я подумала: «А вдруг он прав? Вдруг я действительно виновата?»

Боже мой! Как мне стыдно сейчас за эти мысли. Нет, нет, нет — моей вины не было. И никогда не будет — ни в его изменах, ни в его ревности, ни в его руках на моём горле. Но тогда я этого не понимала.

Потом он сказал: «Купи мне игровую клавиатуру». Не спросил, не попросил — сказал.

Мы поехали в магазин. Я купила. За свои деньги — почти семь тысяч. В магазине я увидела колонку с «Алисой». Сказала ему: «Подари мне на Новый год, я хочу её». Он кивнул: «Хорошо». Угадай, кто в итоге заплатил за «Алису»? Я. Она была куплена не за его деньги. За мои. Новогодний подарок себе от человека, который меня душил. От человека, который не извинился. От человека, который приревновал к другу, избил, оскорбил, а потом заставил купить ему клавиатуру. Было обидно? Да. Не просто обидно — унижительно. Больно. Пусто. Ты стоишь у кассы, платишь за «подарок» самой себе и не понимаешь, где ты, где твоё достоинство, как ты до этого дошла. Но я молчала. Не плакала, не кричала, просто закрыла глаза ещё сильнее. Потому что, если бы я их открыла, я бы увидела, что стою в пустой комнате с человеком, который меня разрушает. И мне бы пришлось признать: я позволила этому случиться. А это было слишком страшно.

Что я поняла потом. Сейчас, когда я пишу эти строки, я не хочу, чтобы ты жалела меня. Я хочу, чтобы ты запомнила: *если человек поднимает на тебя руку — он не любит тебя, он пользуется твоей слабостью. Если после побоев он заставляет тебя что-то купить — он не раскаивается, а проверяет, как далеко может зайти. Если ты боишься открыть глаза — значит, они давно уже должны быть открыты.*

Я не ушла тогда, в новогоднюю ночь. Я осталась. Но где-то внутри, в самой глубокой тишине, я уже знала: эта история не закончится хорошо. Я просто не была готова услышать себя.

Теперь готова. И если ты сейчас узнаёшь в моих строчках себя — пожалуйста, услышь меня раньше, чем я услышала себя. Это не любовь. Это не «терпи». Это не «все так живут». Это разрушение. И ты не обязана в нём оставаться.

Как я выбралась и почему кармический поезд всё-таки пришёл. Я попала в больницу — в январе 2026 года. Он знал. Я почему-то была уверена, что даже такой человек, как он, не сможет остаться равнодушным. Ну как любая девчонка — я надеялась. Глупо, да? Думала: «Сейчас он приедет. Или хотя бы доставку закажет. Просто будет рядом, пусть даже через окно» Нет. Это была лишь моя иллюзия. Когда он узнал, что я в больнице, он сказал: «Это твои проблемы. Главное, что не мои».

Я тогда разрыдалась. Прямо в больничной палате. Смотрела в белый потолок и не могла понять: за что? Почему он так со мной? Ведь я же всё прощала — ради него, ради нас, ради этих отношений, в которых уже давно не было «нас», был только он и его правила. А в эту же ночь он поехал в другой город — не ко мне, к другу.

Проблема у друга была «серьёзная» — он расстался со своей девушкой. И мой бывший (тогда ещё не бывший) герой помчался спасать, утешать, поддерживать. Мужик утешает мужика. Круто, да?

Меня, находящуюся в больнице, утешать было не надо. А друга — пожалуйста. Тогда я ещё не знала, что это будет последней каплей. Но где-то внутри уже начинало звенеть.

На следующий день он написал сам. Спросил, как моё состояние, как я себя чувствую. Я сразу заподозрила неладное. Потому что в тот день, когда он сказал «это твои проблемы», он не написал ни слова. А тут вдруг такой заботливый.

Я ответила, что всё хорошо. И тут же прилетело: «Скинь денег, мне надо доехать домой». Я тогда горько усмехнулась. Сквозь боль, сквозь слёзы, сквозь всё, что он со мной сделал. У меня, да, были деньги. У меня два бизнеса, я не бедствую. Но опыт — великая вещь. Я не скинула.

Меня снова хотели использовать. Сначала моё тело, мои нервы, мою верность, потом — деньги. А теперь — просто добить, попросив на дорогу у больной девушки, которую бросил в больнице. Нет. В этот раз я сказала «нет». Он добрался до дома сам. Не знаю как. Но это уже было не моей проблемой. «Главное, что не моей» — как он любил говорить.

А потом он выдал: «Ты меня недостойна. Недостойна строить со мной семью. Ты самый плохой человек».

И вот тогда, в тот момент, меня словно прорвало. Я сказала: «Мы расстаёмся». Спокойно. Без истерики. Без крика, за который он же меня потом обвинил бы. Просто констатировала факт. А дальше случилось неожиданное: я думала, что буду убиваться, скучать, плакать по ночам и ждать, когда он вернётся. Нет — я стала жить. Сначала осторожно, как после долгой болезни. Потом увереннее. Я начала ходить по салонам — не чтобы кому-то понравиться, а чтобы себе нравиться. Я начала уделять себе время, внимание, заботу, которую раньше отдавала ему, оставляя себе крохи. И главное — я сделала то, чего никогда не делала раньше: я полюбила себя. Не за что-то, не при условии, а просто. Своё уважение к себе — я его вернула. Понимаешь? Это не громкое слово. Это когда ты смотришь в зеркало и не ищешь изъянов. Когда отказываешься от того, что тебя унижает. Когда слышишь себя. И это главное. Потому что, если ты себя не ценишь, тебя будут топтать. Если ты себя не любишь, другой не полюбит. Как бы банально это ни звучало — это правда.

А он? Что стало с ним? Он остался один. Без той «идеальной девушки», которая терпела, прощала, вкладывала деньги, душу, здоровье. Без отношений, где ему всё позволяли. У него

всё пошло под откос. Вся его жизнь. Его уволили с работы. Экзамены он завалил. Всё, что он строил, — и что строил нечестно, — рухнуло.

Я не злорадствую. Честно. Но знаешь, есть в этом мире какая-то справедливость. Я не верю в магию, но верю в то, что бумеранг возвращается. Он вернул мне боль, унижение, слёзы. И жизнь вернула ему. Как говорится, всё вернулось. А я... я теперь другая. Я больше никогда не позволю поднять на себя руку. Никогда не буду доказывать, что достойна любви. Никогда не куплю подарок человеку, который меня душил. Я выбралась. Не ногами — сердцем. Поняла, что иногда самое смелое, что ты можешь сделать, — это уйти и не оборачиваться.

Что дальше?

Дальше была жизнь — настоящая, без розовых очков, без иллюзий, без надежды переделать того, кто не хочет меняться.

Эта книга не про то, как я страдала. Эта книга про то, как я перестала страдать и как ты можешь сделать то же самое, если узнала себя в моих строчках.

Ты не обязана терпеть. Ты имеешь право уйти. Ты имеешь право на уважение. На деньги, которые тратишь на себя. На Новый год без синяков. На безопасность. Ты имеешь право быть счастливой. Я своё право отвоевала, теперь твоя очередь.

Сейчас я пишу это и улыбаюсь. Не потому, что вспоминаю то, что было, — от того мороз по коже, а потому, что смотрю на себя сегодняшнюю и не узнаю.

Я прошла через измены, ложь, унижения, побои, больницу, пустые обещания и новогоднюю ночь, которую хочется вычеркнуть. Я закрывала глаза, когда надо было бежать. Я терпела, когда надо было кричать. Я прощала, когда надо было ставить точку. Но знаешь что? Я здесь. Я выжила. Я стала лучшей версией себя.

Возможно, ты переживаешь что-то подобное и сейчас узнаёшь себя в моих строчках. Хочу сказать тебе: *не жди, пока он поставит тебе синяк, чтобы понять, что пора уходить; не жди, пока он скажет «это твои проблемы» в больничной палате, чтобы увидеть, кто он на самом деле; не жди, пока твоё тело заплатит цену за его «любовь». Розовые очки — это не про любовь. Это про страх остаться одной. Про страх показаться плохой. Про привычку терпеть, потому что мама сказала: «Все мужики гуляют». Про надежду, что однажды он изменится.*

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.