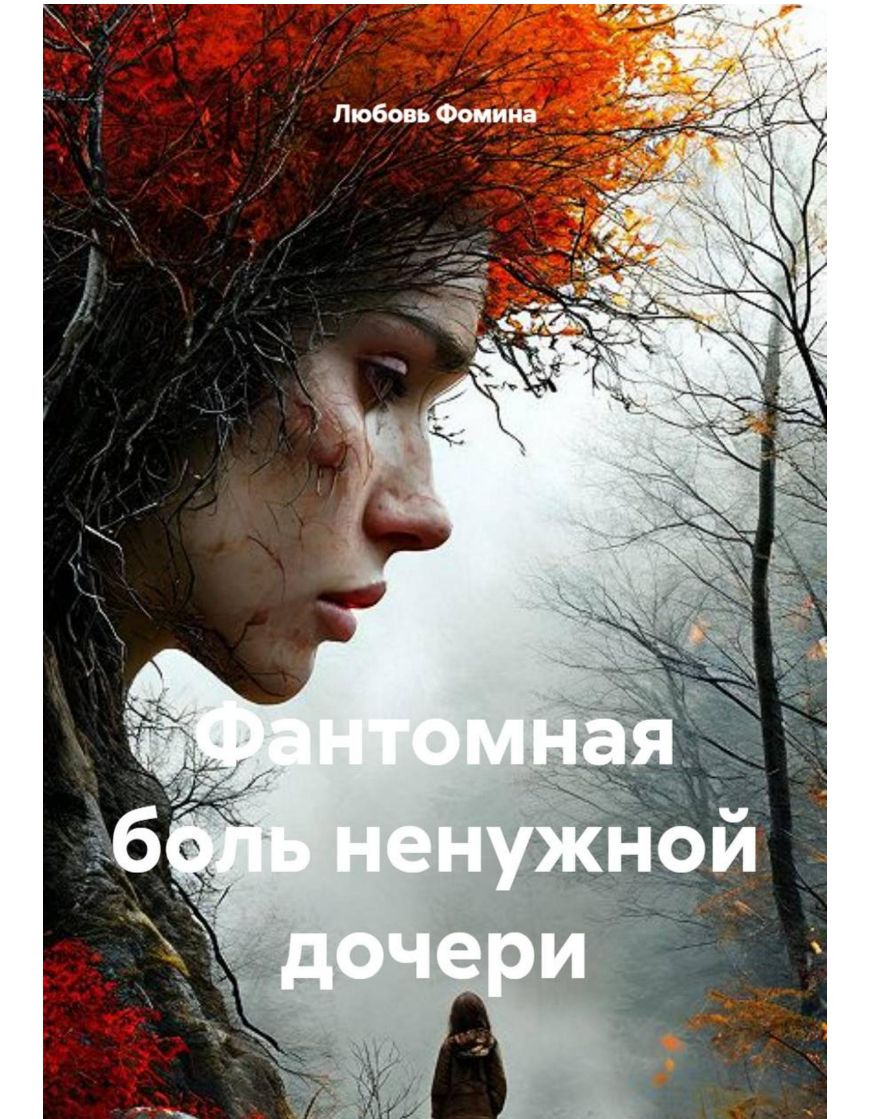




Любовь Фомина

**Фантомная
боль ненужной
дочери**

Любовь Фомина Фантомная боль ненужной дочери

<https://litres.ru/74225569>

SelfPub; 2026

Аннотация

Три небольших истории об одной большой душевной боли. Разговор со своим "Я" и собственной душой. Прочитав эти истории многие узнают себя и надеюсь найдут силы распрощаться со страхами родом из детства.

Любовь Фомина Фантомная боль ненужной дочери

Фомина Любовь

**ФАНТОМНАЯ БОЛЬ НЕНУЖНОЙ
ДОЧЕРИ**

Тольятти, 2026



Словоотавтора

Я написала этот рассказ не для того, чтобы вы меня пожалели. Я написала его, потому что верю: я не одна. Где-то есть человек, который так же смотрит на телефон в ожидании звонка, который никогда не раздастся. Который чувствует эту тупую, ноющую боль от потери живого человека. Который пытается понять, как можно одновременно любить и ненавидеть, прощать и помнить.

У этой истории нет красивой развязки. Здесь нет финального примирения и хэппи-энда. Есть только честность. Если, дочитав до конца, вы поймёте, что ваша боль имеет право на существование и что вы не сошли с ума от этих противоречивых чувств — значит, я написала это не зря.



Мне было всего три года, когда мир моей матери рухнул.

Отец ушёл к другой женщине, которая уже носила под сердцем его ребёнка. Отец ещё долго метался между нами и своей новой пассией, то возвращаясь, то снова уходя, заставляя маму надеяться и страдать заново. Но однажды её терпение лопнуло. Когда он пришёл в очередной раз, она просто открыла дверь, поставила у

порога собранный заранее чемодан и закрыла её за ним навсегда. Он ушёл, оставив за спиной не просто пустоту, а зияющую рану предательства.

Это была точка. Жирная, окончательная. Он уехал в другой город, чтобы больше никогда не быть частью нашей маленькой вселенной.

Главной болью матери оставалось жгучее чувство обиды, которое, казалось, поселилось в сердце навсегда. Но время — великий лекарь. Однажды оно привело в её жизнь другого мужчину. И она провалилась в этот новый роман, как в спасительный омут, забыв дышать от нахлынувших чувств. Так у меня появился отчим, который любил меня как родную, и брат, появившийся, когда мне исполнилось тринадцать. Семья обрела новые очертания. А потом ранняя смерть отчима оборвала счастье, оставив маму одну с дочерью и сыном на руках.

Шли годы. Я выросла, так и не зная своего биологического отца. Моя собственная судьба раскручивалась по спирали: замужество, рождение дочери... Прошлое казалось похороненным глубоко под слоем прожитых лет.

Но судьба любит неожиданные повороты. Однажды напутиматеривозниклатеньизпрошлого—сестраеё бывшего мужа. Онапринеслановость:отецовдовел.

«Перваялюбовьвсегдавозвращается,нужнолишьоткрыть емудверь»,—шепталаона.Этисловаупалина благодатную почву.

И они встретились. Мне было тридцать три. Возраст Христа, возраст мудрости и прощения. Передо мной стоял незнакомый стареющий мужчина, чья кровь текла в моих жилах.Пятьлетонпрожилснами.Длямамыэтобылигоды тихого примирения с прошлым. А для меня —настоящее чудо. Я приняла его, впустив в своё сердце не чужака, а родногочеловека,котороготакнехваталовсюжизнь.Иэта поздняя нежность исцеляла старые раны лучше любых слов.

Мне пришлось учиться принимать его, прощать за долгое отсутствие и впускать в свою жизнь. Это было непросто, ведьвсюмоюсознательнуюжизньместоотцавмоейдуше занимал отчим. Но постепенно лед растаял. Эти пять лет стали для всех нас периодом хрупкого мира и горько-сладкого примирения с прошлым, которое наконец-то отпускало нас.

Вернувшись в жизнь мамы, он словно решил искупитьви-

ну:освободилеёответственнойкухоннойкаторги,и в доме наконец запахло покоем. Мне нравилось это затишье. Я видела, как мама улыбается, и верила, что разбитая чаша их отношений склеена намертво. Но я не знала, что по самому дну этой чаши всё так же змеится глубокая, не зарастающая трещина. Я не видела разорванную нить, которая связывала их сердца, но мама чувствовала её натяжение каждый день.

Точкойневозвратасталабутылка.Алкоголь,который он любил «приложить» к ужину, стал тем ядом, что окончательно отравилиххрупкиймир.Маманевыдержала. Она снова, как и много лет назад, собрала волю в кулак и выставила его за порог. «Любовь не возвращается», — сказалаонамнетогда.Еёголосбылсухимиломким.«Все обиды, накопленные за годы одиночества, оказались намного крепче этих новых-старых отношений».

Он уехал к детям, ради которых когда-то наскогда-то бросил. Но пять лет, что он прожил с нами, были для меня настоящим откровением. Казалось, он любил меня безмерно, не чаял во мне души. Он принял мою дочь как родную внучку. С его языка не сходило: «Моя Любаша». И когда он уехал, он не исчез из нашей жизни бесследно. Я познакомилась со своим братом и сестрой — детьми той женщины. Мы чувствовали странное, но теплое родство. Мы ездили к нему в гости вместе с мамой и дочкой. Звонки по праздникам стали обязательным ритуалом.

А потом мамы не стало. Она ушла слишком рано, сгорев от всех жизненных стрессов.

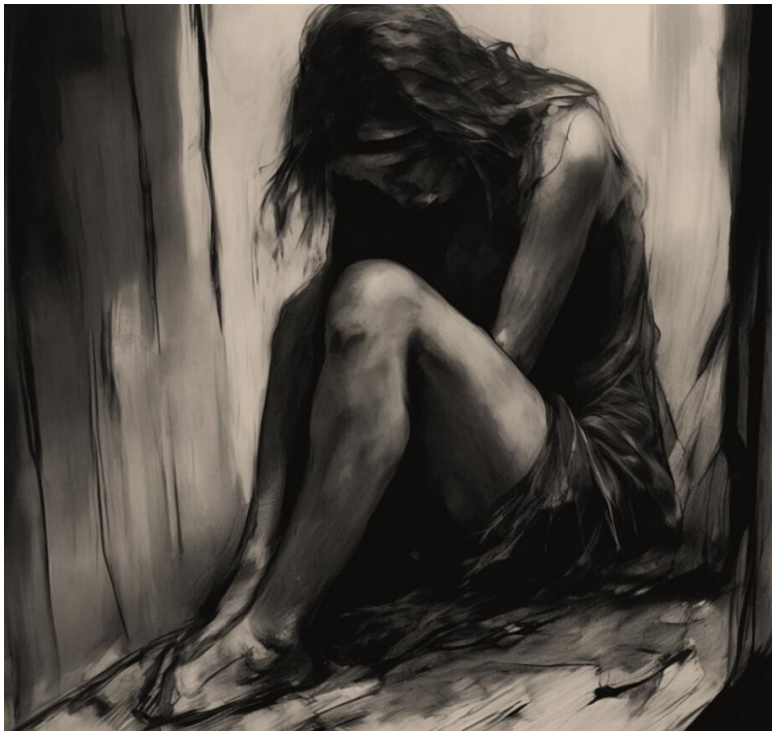
И с этого момента началась моя личная агония. Непонятная, тупая боль, которая в то же время остра как лезвие ножа. Я потеряла мать и вместе с ней — отца.

Нет, он жив. Он дышит где-то там, в другом городе.

Но для него я снова исчезла. Он перестал звонить.

«Ну а что такого? — говорю себе в тысячный раз.

— Он же не воспитывал меня, он не сидел со мной, когда я болела, он не знает, какая я на самом деле». Я убеждаю свой разум, но сердце отказывается слушать. Ведь я-то его узнала! Я приняла его в свои тридцать три года! Я открыла ему душу, впустила этого человека в свой мир и ощутила его родным. А он... он просто взял и захлопнул дверь с той стороны.



Он стал замораживать мои чувства. Лёд ползет от сердца к горлу каждый раз, когда я набираю его номер и слышу лишь равнодушное «алло». Я жду. Я всё ещё жду того момента, когда его голос потеплеет снова. Когда он скажет: «Моя Любаша». Но с каждым днём я всё больше сомневаюсь: а стоит ли?

Почему меня так угнетает его безразличие? Почему боль предательства от живого человека порой страшнее самой смерти? Я писала свою историю, чтобы найти ответ на этот вопрос. Он жив, но его нет. И эта пустота на месте родного человека болит сильнее любой физической раны.



Я не раз пыталась поставить в этой истории точку. Я мысленно перечёркивала его имя, обещала себе, что это последний звонок, что я выброшу его из головы и сердца, как старую, ненужную вещь. Я строила стены из гордости и обиды, пытаюсь убедить себя, что мне всё равно. Но надолго этого не хватало.

Боль всегда возвращалась. Она приходила не с громким стуком, а тихой, ноющей нотой где-то под рёбрами, особенно в дни, которые раньше были нашими. И как бы я ни злилась, как бы ни пыталась заморозить свои чувства, одно оставалось неизменным: чувство, что он мой родной человек, так же живо. Оно живёт в моей крови, в изгибе скулы, в самой моей сути. Это биология, которую не обмануть обидой. Он — часть моей ДНК.

И как бы ни был устроен этот мир, я до сих пор не понимаю, как это вообще существует. Как в одном человеке уживаются предатель и родной отец? Как можно быть одновременно и никем, и всем? Как называется то самое, что сомной происходит? Это не просто обида. Это какая-то экзистенциальная тоска по связи, которая была порвана и сшита заново кривыми стежками. Это фантомная боль от ампутированной части души.

Я написала свою историю в поисках названия для своей боли. Но я до сих пор не знаю ответа на главный вопрос:

как от этого избавиться безболезненно? Как отпустить того, кто уже давно не рядом, но чьё отсутствие ощущается так же остро, как если бы он стоял за спиной? Возможно, безболезненного способа и не существует. Возможно, этот рассказ — и есть мой способ пережить эту боль, пропустить её через себя и превратить в слова на бумаге, чтобы она наконец отпустила.

Я завершаю свой рассказ. Я не знаю, прочтёт ли он его когда-нибудь. Но я знаю одно: я — Любовь. И эта любовь, какой бы сложной и больной она ни была, теперь навсегда останется сомной. А значит, и частичка его тоже.



**ВОЗВРАЩЕНИЕ К
СЕБЕ**



От автора

Эта история родилась из желания поделиться тем, что близко моему сердцу. Я писала о Вике, но думала о каждой женщине, которая когда-то искала себя, боролась с сомнениями и училась прощать — других и себя.

Мы все проходим свой путь: через страхи, утраты, через поиски любви и принятия. Иногда кажется, что силы на исходе, но именно в такие моменты открывается самое важное — умение быть собой, слышать свой внутренний голос и доверять жизни.

Я верю: каждая из нас достойна счастья не за что-то, а просто потому, что она есть. Пусть рассказ о Вике станет для вас поддержкой и напоминанием: вы не одни, и ваш путь к себе — самый ценный.

С теплом, ваша Любовь

Вика всегда считала, что тишина бывает разной. Бывает уютная, как в бабушкином доме, где потрескивают дрова в печи. А бывает такая, как сейчас — густая, звенящая, давящая на уши. Она сидела на подоконнике своей съёмной квартиры, глядя на мокрый асфальт внизу. В руках остывала чашка с чаем, к которому она так и не притронулась.

Тыопятьждёшьеезвонка?—голоспрозвучал внутриголовытакбуднично,будтоспрашивалопогоде. Викавздрагнула,проливчайнаджинсы.

Заткнись, —прошептала она в пустоту комнаты, инстинктивно прижав ладонь к виску. Голос был её собственным и одновременно чужим. Он знал слишком много.Например,то,чтоонаужетретийвечерподрядждёт

звонкаотматери,чтобыпростоуслышатьсухое«какдела».

И то, что она до сих пор не может простить ей тот день, когда всё изменилось.

Я не заткнусь. Я —это ты. Та часть, которую ты заперлаподвале,когдапринеслиегодомой.Сердце пропустило удар. Вика закрыла глаза. Перед внутреннимвзоромсновавозниктотдень:запахбольницы, крошечный свёрток на руках у мамы и её собственная маленькая ладошка, которую так никто и не взял.

Телефоннастолезавибрировал,иВикавздрагнула, едва не уронив чашку. На экране высветилось: «Мама». Пальцы онемели. Она смотрела на имя, не решаясь ни ответить, ни сбросить вызов. Экран погас.

Нувот,—вздыхнулголосвголове.Онзвучал устало, почти по-человечески. — Ты ведь не ответишь. Как и всегда.

Я не хочу с ней говорить, — прошептала Вика, хотя в комнате никого не было. Слова прозвучали жалко, как оправдание.



Не хочешь или боишься? Ты боишься услышать, что она снова скажет: «У меня нет времени» или «Я перезвоню»? Ты ведь до сих пор ждёшь тех слов, которые она говорила тебе одной. Помнишь?

Перед глазами поплыло. Вика снова увидела себя маленькой. Ей семь, она сидит на кухне, а мама расчёсывает ей волосы. Запах маминых духов, тепло её рук и тихое: «Ты моя самая красивая девочка». А потом всё оборвалось. Крик из спальни: «Мама! Он плачет!». И руки, которые только что гладили её по голове, вдруг стали торопливыми, чужими.

Телефон снова завибрировал. Сообщение в мессенджере: «Вика, нужно поговорить. Это важно».

Важнее, чем ты? — ехидно спросил голос. Вика жала кулаки. Гнев, копившийся годами, вдруг поднялся горячей волной.

Хватит! Ты ничего не знаешь!

Я знаю всё. Я — эта девочка, которую отодвинули на второй план. Я — это твоя обида. Твоя ревность. Твоя боль. И я не исчезну, пока ты не перестанешь делать вид, что её нет.

Вика резко встала и подошла к окну. Дождь усилился, смывая город в серую мглу. Она сделала глубокий вдох и нажала на кнопку вызова. Гудки казались бесконечными.

Алло? — голос матери был тихим и незнакомым. В горле пересохло. Вика молчала, слушая дыхание на том конце провода.

—

Доченька? Ты меня слышишь? Слово «доченька» резануло по живому. Голос внутри замер в ожидании.

—

Привет, мам... — наконец выдавила Вика. Её собственный голос дрожал. — Ты хотел сказать что-то важное?

Вика крепче сжала телефон. Слово «доченька» отдалось в груди глухой болью. Она помнила, как мать произносила его раньше — другим тоном, мягче. До того, как в их жизни появился он.

—

Ты думаешь о нём, — голос в голове спрашивал, а констатировал факт. Он стал тише, почти шёпот.

—

Замолчи, — выдохнула Вика, закрывая глаза. Она всегда понимала, что обратившись к нему, виноват. Он был просто маленьким мальчиком, который требовал внимания.

Но понимание не лечило, уколов ревности, похожих на укусы пчёл: когда мама отменяла поход с Викой в кино из-за его температуры; когда на день рождения дочери покупала скромный подарок, а сыну — огромный конструктор; когда за семейным ужином все разговоры сводились к его оценкам.

—

Ты всегда была лишней, — голос стал жёстче. — он напомнил

Вике об отце, её отце. О первом муже мамы,

который променял их на новую жизнь с новыми детьми. Идеальными детьми.

Образ отца был размытым. Вика помнила только запах его одеколona и то, как он отводил глаза при разговоре. А потом — пустота и редкие открытки на праздники, подписанные чужой рукой.

—
А потом появился он, — голос смягчился, в нём даже проскользнула теплота. — Отчим. Он не был обязан тебя любить.

Вика сглотнула подступивший к горлу комок. Она вспомнила его руки — большие и тёплые. Как он чинил ей куклу, как молча приносил чай, когда она плакала из-за плохой оценки, как защищал перед матерью. Она была слишком гордой и колючей подростком, чтобы это оценить тогда.

—
Ты поняла это слишком поздно. Только когда он ушёл навсегда в свои сорок девять. Просто не проснулся. На том конце провода слышался вздох матери.

—
Вика? Ты ещё здесь? Голос вернул её в реальность.

—
Да...мам. Я слушаю. Что

случилось?

Голос матери выдернул её из омута воспоминаний. Вика посмотрела на своё отражение в тёмном окне. Усталая с потухшим взглядом. Сколько их было? Парней, которым она дарила всю свою нежность, пытаясь заполнить ту пустоту, что осталась после детства? Она пекла им пироги, выслушивала их проблемы, прощала поздние возвращения и холодность.

Она была идеальной. Слишком идеальной. И каждый раз финал был один: «Ты классная, Вик, но я не готов к серьёзным отношениям». Или: «Дело не в тебе». Ложь. Дело всегда было в ней. В том, что она пыталась купить любовь ценой собственного «я».

—

Ты снова пытаешься заслужить её внимание, — голос голо-
ве был полон горькой иронии. — Как тогда, когда приносила из
школы одни пятёрки. Как теми придурками, которыми ты сти-
раланоски. Ничего не
изменилось.

Вика жалела телефон так, что побелели костяшки паль-
цев. Гнев, копившийся годами — на мать, на отца, на себя

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.