



Дара Zzz

**Когда сердце
знает раньше
разума**

Дара Zzz

Когда сердце знает раньше разума

«Автор»

2026

Zzz Д.

Когда сердце знает раньше разума / Д. Zzz — «Автор», 2026

Предательство, как потерять смысл жизни и найти его, раны в душе и как их залечить.

© Zzz Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Когда сердце знает раньше разума

Глава

Я вышла замуж, как у всех: белое платье, тосты, «горько», а потом — обычная жизнь. Родила двух мальчишек-погодок, и дни слились в один бесконечный круговорот: подгузники, каша, стирка, уборка, снова каша. Муж всегда был на работе — а я дома, с детками. И даже мысли не возникало, что можно как-то иначе: пойти «налево», искать приключений. Да и времени на себя-то не было, не то что на кого-то ещё. Муж, надо признать, всегда нравился женщинам. На него оглядывались, улыбались, старались задержать взгляд. Но мне это даже не казалось проблемой. Я думала: ну, нравится — и ладно. Главное, что он вечером приходит домой. И я не сомневалась ни в нём, ни в себе. А потом мы переехали в частный сектор. И оказалось, что неподалёку живёт моя школьная подружка. Та самая, с которой когда-то болтали на переменах, делились секретами, а потом жизнь развела по разным дорогам. Она стала заходить в гости, потом мы как-то незаметно начали дружить семьями. Вроде бы всё было нормально. Но внутри меня поселилось странное, колющее чувство. Она всё время будто крутилась перед моим мужем. Улыбалась ему чуть дольше, чем нужно, смеялась над его шутками, наклонялась ближе. Я пыталась отмахнуться: «Да это мне кажется. Это мои выдумки. Я схожу с ума». Но чувство не уходило. Оно становилось только острее. Я начала много читать про психологию. Разбиралась в мимике, в жестах, училась замечать то, что раньше проскальзывало мимо. И чем больше я узнавала, тем яснее становилось: я не выдумываю. Моё внутреннее чутьё, та самая способность чувствовать энергетику людей, которая у меня всегда была, кричала: «Что-то не так!» Семь лет это тянулось. Семь лет я пыталась говорить с мужем, а он отвечал: «Тебе кажется. Ты придумываешь. Ты себя накручиваешь». А потом начались ссоры уже по другому поводу: он стал обвинять меня, будто у меня кто-то есть. Я не могла даже разозлиться по-настоящему — я просто не понимала, откуда это берётся. У меня не было сил даже на то, чтобы подумать о другом мужчине, не говоря уже о том, чтобы что-то делать. Время шло. Муж работал вахтовым методом, звонил, и мы почти всегда ругались. Его слова ранили, но ещё больнее было от того, что я не могла доказать свою правоту. Потому что правда — она не в доказательствах, она в ощущениях. А ощущениям не верят. И вот однажды всё вскрылось. Обычная посиделка, ничего особенного. И вдруг я увидела их — вместе. Лобзаются, будто весь мир перестал существовать. В ту секунду земля ушла из-под ног. Это было не просто предательство. Это было крушение всего: моих сомнений, моих оправданий, моей веры в то, что люди не могут быть настолько жестокими. В ту ночь я выпила слишком много алкоголя, плакала до хрипоты, оплакивая потерянные годы. Три дня жила на одном кофе, без сна, без сил, без желания что-либо делать. А потом случилось то, что заставило меня очнуться. Я ехала за рулём, ноги были ватными, мысли путались. Из-за поворота резко вылетел мальчик на машине — прямо на меня. Секунда, когда время будто остановилось. Я успела вывернуть руль, нажать на тормоз. Столкновения не было. И в тот момент я поняла: хватит. Надо брать себя в руки. Ради себя. Ради детей. Ради того, чтобы снова научиться дышать. Самое страшное — это когда ты оправдываешь людей, а они этого не стоят. Моя школьная подруга всю жизнь мне завидовала. С самой школы. А я не замечала. Винула себя, думала, что это я что-то делаю не так, что это со мной что-то не в порядке. И когда меня спрашивали: «Почему ты столько лет никому ничего не говорила?» — я отвечала: «Потому что мне бы никто не поверил». Кто поверит вспыльчивой, прямолинейной, «шабутной» женщине, когда рядом — тихая, жалобная, «бедная овечка»? Кому поверят? Конечно, ей. Потом было долгое лечение у одной очень хорошей бабушки. Не знаю, что там было — вера, травы, разговоры, тепло чьих-то рук, — но это помогло мне собрать себя по кусочкам. А ещё выяснилось, что подруга не остановилась на

флирте. Она пошла дальше: сделала приворот. И это чуть не стоило моему мужу жизни. Сейчас мы помирились. Научились разговаривать обо всём, даже о самом болезненном. Мы поняли, что конфликты не нужно прятать — их нужно проговаривать, чтобы они не разъедали изнутри. Раны немного подзажили, но не исчезли. Такое не забывается. И если я скажу что-то женщинам, которые сейчас стоят на перепутье, это будет вот что: не нужны такие подруги, когда у тебя семья, особенно если ваши пути давно разошлись. Слушайте своё внутреннее чувство — оно не подводит. И никогда, слышите, никогда не лезьте в чёрную магию. За это придётся платить не вам — а вашим детям и внукам. Пожалейте их хотя бы. Сейчас у нас всё хорошо. Не идеально. Но хорошо. И этого достаточно.

«Как заново училась доверять»

После той ночи, когда я увидела их вместе, доверие рассыпалось, как сухая глина от первого же дождя. И хуже всего было не то, что я не верила мужу — я перестала верить самой себе. Столько лет я чувствовала: что-то не так. А мне говорили: «Тебе кажется». И я начала думать, что правда схожу с ума. Если я не могу отличить правду от своих страхов, кому вообще можно верить? Первые месяцы я жила как в броне. Каждое слово, каждый взгляд, каждый жест я раскладывала по полочкам: это искренне? Это случайно? Это мне опять «кажется»? Я стала такой внимательной, что это пугало даже меня. Дети чувствовали напряжение и спрашивали: «Мам, ты злишься?» А я не злилась. Я просто училась заново дышать и не ждать удара. Муж тоже ходил по дому на цыпочках. Он хотел всё исправить, но не знал, как. То пытался обнять — а я вздрагивала. То говорил: «Я тут, я с тобой», а мне хотелось крикнуть: «А где ты был, когда мне было нужно, чтобы ты просто поверил мне?» Мы оба были ранены, и наши попытки сблизиться всё время задевали старые раны. Однажды я поймала себя на том, что проверяю его телефон. Не из ревности — из страха. Мне казалось, что если я найду хоть одну зацепку, хоть одно подтверждение, что всё снова рушится, я хотя бы буду готова. Но потом я остановилась. Потому что поняла: если я буду искать подвох, я его найду. Даже там, где его нет. А значит, я сама буду рушить то, что мы пытаемся склеить. Тогда я пошла к психологу. Не потому, что хотела «вылечить» мужа или подругу. Я хотела вернуть себе себя. Психолог сказала простую вещь: «Доверие — это не отсутствие сомнений. Это выбор: действовать, несмотря на сомнения». Мне это сначала показалось странным. Как можно доверять, если внутри всё кричит: «Осторожно!» Но потом я поняла: доверие — это не про слепоту. Это про то, чтобы не позволять страху принимать решения за тебя. Я начала с малого. Стала замечать, когда он делает обычные вещи: заваривает чай, чинит дверцу шкафа, укладывает мальчишек спать. И училась говорить себе: «Сейчас он здесь. Сейчас он делает это для нас». Не «может быть», не «наверное», а «сейчас». Маленькие, бытовые, настоящие моменты. С детьми было сложнее. Я боялась, что они чувствуют эту трещину между нами, и старалась быть для них той самой мамой, которая всё держит под контролем. Но однажды младший, ему тогда было лет шесть, обнял меня и тихо сказал: «Мам, не бойся. Папа тебя любит». И я расплакалась. Потому что ребёнок, который не знает всех подробностей, видел самое главное. И в этот момент я поняла, что доверие нужно не только мужу — оно нужно и мне, чтобы снова быть спокойной мамой. Мы с мужем стали разговаривать. Не про «кто виноват», а про «что нам больно». Это было тяжело. Иногда мы плакали, иногда кричали. Но мы перестали прятать обиды в карманы, чтобы потом они кололись при каждом шаге. Он наконец признался, что тоже долго не хотел верить в происходящее, потому что было страшно признать, что его обманывают. Что он запутался. Что поддался чужой игре. И когда он сказал это, без оправданий, просто как факт — я впервые за долгое время выдохнула. Потому что мы оба были жертвами, просто по-разному. Доверие возвращалось не рывком, а слоями. Сначала я научилась доверять его действиям, а не словам. Потом — доверять своим ощущениям, но не позволять им управлять мной. Я поняла, что моё внутреннее чувство — это компас, а не приговор. Оно показывает направление, но не должно заставлять меня сворачивать с дороги без причины. А с подругами... Я долго не хотела ни с

кем сближаться. Боялась снова ошибиться. Но со временем пришло другое понимание: дело не в том, чтобы вообще никого не пускать. Дело в том, чтобы пускать тех, рядом с кем не нужно притворяться. Тех, кто не ждёт от тебя слабости, чтобы её использовать. Сейчас у меня есть пара человек, с которыми можно просто сидеть и молчать. И этого достаточно. Прошло время, и однажды я поймала себя на том, что не проверяю телефон. Что спокойно слушаю, как он говорит, что задержится на работе. Что не считаю минуты. Это не значит, что страхи исчезли. Просто теперь, когда они приходят, я не бегу от них и не даю им командовать. Я говорю себе: «Я помню, что было. Но я вижу, что есть сейчас». И самое главное, чему я научилась: доверие — это не разовый поступок. Это ежедневный выбор. Каждый день я выбираю верить в то, что у нас всё по-настоящему. И каждый день это становится чуть легче.

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.