

A woman with dark, curly hair is shown in profile, looking towards the right. She is wearing a dark, long-sleeved top. In the background, several other people are visible, but they are out of focus. The sky is dramatic, with dark clouds and a bright, golden light source, possibly the sun, creating a strong backlight effect on the woman's hair and face.

Не бойся быть одной

Елена Светлая

Елена Светлая

Не бойся быть одной

«Автор»

2026

Светлая Е.

Не бойся быть одной / Е. Светлая — «Автор», 2026

Иногда любовь приходит не для того, чтобы спасти тебя, а для того, чтобы показать, где ты потеряла себя. После развода Людмила пытается снова научиться любить — и не бояться тишины. Но новые отношения приносят старые страхи: быть брошенной, остаться одной, снова раствориться в чужих ожиданиях. Каждая встреча кажется шансом на счастье... Честный психологический роман о взрослых отношениях, зависимости от близости и возвращении к себе.

© Светлая Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Тишина после	5
Глава 2. Надежный человек	7
Глава 3. Уютная женщина	9
Глава 4. Люда говорит правду	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Елена Светлая

Не бойся быть одной

*Посвящено тем, кто слишком долго
искал опору в других и однажды решился
вернуться к себе.*

Глава 1. Тишина после

После развода квартира зазвучала иначе.

Раньше в ней постоянно что-то происходило: хлопали дверцы шкафов, звенела посуда, ворчал, просил сделать потише телевизор. Теперь по вечерам был слышен только холодильник — старый, упрямый, словно один он не желал признавать, что в доме все изменилось.

Анна приходила с работы, снимала туфли, ставила сумку на банкетку и на несколько секунд замирала в прихожей. Как будто ждала, что из кухни донесется голос. Что кто-то спросит про хлеб, про счета, про ужин. Но квартира молчала. И молчание это было не мирным, а настороженным, как будто пустота пока еще только примерялась к их дому.

— Мам, ты опять стоишь? — выглянула из комнаты Люда.

— Просто устала.

— Ты так каждый вечер говоришь.

Анна улынулась слишком быстро. Люда посмотрела на нее внимательно, по-взрослому, и ушла обратно. В пятнадцать лет дочь уже умела замечать неправду по тому, как долго после нее человек молчит.

Днем Анна держалась. Работа, люди, список задач, короткие разговоры у кофемашины — все это создавало ощущение, будто жизнь по-прежнему движется. Но вечером на нее накатывало чувство остановки, длинной бесцветной паузы, в которой вдруг становится слышно не только скрип половиц, но и собственный страх.

Она не называла его вслух даже себе. Не говорила: я боюсь остаться одна. Это звучало бы слишком жалко, слишком по-детски. Вместо этого она просто открывала телефон. Смотрела, не написал ли кто-нибудь. Листала переписки, новости, фотографии чужих ужинов, отпусков, улыбок. Ей казалось, что если экран светится, значит, пустота еще не победила.

Как-то ночью, когда Люда уже спала, Анна долго сидела на кухне и смотрела в темное окно. В стекле отражалась женщина, которая все еще старалась выглядеть собранной: аккуратная стрижка, усталые глаза, прямая спина. Со стороны можно было подумать, что она справляется. И только сама Анна знала, как часто ей хочется, чтобы кто-нибудь просто сказал: ты не одна, я здесь.

Но никто не говорил. И от этого становилось особенно тихо.

Глава 2. Надежный человек

С Сергеем ее познакомила коллега, сказав о нем тем тоном, каким обычно рекомендуют мастера по ремонту или хорошего врача: надежный мужчина, спокойный, взрослый, без глупостей. После развода такое описание звучало почти как обещание.

Сергей носил темные рубашки, любил рассуждать о порядке и очень уверенно говорил о том, что в жизни важно. Ему нравилось подчеркивать, что он не из тех, кто играет в отношения. Анне это нравилось тоже. После месяцев внутренней зыбкости чужая определенность казалась опорой.

Он писал каждое утро: «Как спала?» Спрашивал, поела ли она. Забирал ее после работы. Однажды без просьбы поменял кран у нее на кухне, и Анна поймала себя на странном, почти болезненном облегчении. Ей стало стыдно от того, как много для нее значит мужская ладонь, уверенно затягивающая гайку под раковиной.

Дочь отнеслась к Сергею настороженно.

— Он слишком правильный, — сказала она.

— А это плохо?

— Не знаю. Просто люди, которые все время подчеркивают, какие они хорошие, обычно что-то продают.

Анна рассердилась больше, чем следовало. Возможно, потому, что сама уже начала верить в этот аккуратно упакованный вариант надежности. Ей хотелось хотя бы один раз не разбираться, не сомневаться, не ловить тревожные детали по интонации. Хотелось просто принять хорошее как хорошее.

Но иллюзия продержалась недолго.

Сначала был вечер, когда Сергей не ответил до ночи, а потом объяснил это совещанием. Потом — чужая женская заколка в его машине, которую он назвал старой. Потом — слишком осторожные формулировки, слишком быстрая смена темы, слишком напряженная улыбка, когда Анна случайно увидела на экране телефона имя, подписанное сердцем.

Правда оказалась не громкой. Не было скандала, разоблачения, театральных признаний. Было хуже — банальнее. Женщина в другом городе. Не бывшая, не случайная, а вполне настоящая. Сергей говорил, что все сложно, что он собирался разобраться, что Анна для него важна. Он даже пытался взять ее за руку, когда объяснялся.

Ее боль была не только из-за лжи. Еще — из-за собственной поспешной веры. Из-за того, как быстро она позволила себе расслабиться рядом с человеком, который просто хорошо выучил правильные слова.

Вечером Люда молча поставила перед ней чай.

— Он врал? — спросила она.

Анна кивнула.

Люда вздохнула так, будто это утомило ее не меньше, чем саму Аню.

— Мам, пожалуйста, не хватайся сразу за тех, кто обещает простую жизнь. Ее нет.

Анна ничего не ответила. Она только смотрела, как по стеклу кружки ползет тонкая струйка пара, и думала, что даже надежность может оказаться костюмом.

Глава 3. Уютная женщина

После Сергея Аня сказала себе, что теперь будет осторожнее. Не поверит сразу. Не подпустит быстро. Не станет строить дом из первых же теплых жестов. Но осторожность не спасала от одиночества, а только делала его чуть более дисциплинированным.

Потом был Игорь. Не лжец, не романтик, не герой. Он просто очень быстро обустроился в ее жизни — как будто входил не в отношения, а в уже готовый, удобный быт. Приходил к ужину, хвалил ее суп, оставлял зубную щетку, засыпал на диване под пледом, который она сама ему и дала.

Рядом с ним она постепенно начала чувствовать странную усталость, как будто ее не любят, а используют как хорошо освещенную комнату, в которой приятно переждать осень. Игорь говорил: «С тобой спокойно». Потом: «С тобой так по-домашнему». Потом: «Ты удивительно уютная женщина».

Когда он произнес это впервые, она даже улыбнулась. А позже поняла, что вся их связь держится именно на этом слове. Не на любви, не на интересе, не на настоящем внимании к ней. На уюте. На том, что рядом с ней можно отдохнуть от жизни, ничего особенно не давая взамен.

Он почти ничего не спрашивал о ней самой. О том, чего она боится, чего хочет, о чем молчит, почему иногда становится резкой. Он не замечал, когда она уставала. Не видел, как она замолкает. Зато с благодарностью ел ее ужин, хвалил порядок в квартире и однажды сказал с теплой серьезностью:

— Ты создана для семьи.

Эта фраза вдруг обидела ее сильнее, чем могла бы обидеть откровенная грубость. Как будто в ней не увидели живого человека.

Аня рассталась с ним тихо. Без драмы. Просто в один вечер, когда он, как обычно, сидел у нее на кухне и рассказывал о своих проблемах на работе, она вдруг услышала себя со стороны: кивает, подливает чай, задает правильные вопросы, улыбается в нужных местах. И подумала: меня здесь нет.

— Игорь, — сказала она. — Тебе со мной удобно. Но ты меня не любишь.

Он растерялся. Даже почти обиделся.

— Почему сразу так? Мне же хорошо с тобой.

— Вот именно.

Когда за ним закрылась дверь, Она долго ходила по квартире, будто проверяя, осталось ли здесь что-то чужое. Потом села на край кровати и впервые за долгое время не заплакала. Было горько, но ясно. Иногда одиночество честнее, чем чужой комфорт.

Глава 4. Люда говорит правду

В тот вечер дочь пришла домой злая. Бросила рюкзак в коридоре, отказалась ужинать, захлопнула дверь в комнату. Анна сначала решила не трогать ее, но потом все-таки постучала.

— Что случилось?

— Ничего.

— Люда.

— Да все случилось, мам. Все.

Подростковая ярость всегда пугала Аню своей чистотой. В ней не было вежливых слоев, которыми взрослые прикрывают боль. Только голый нерв.

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.