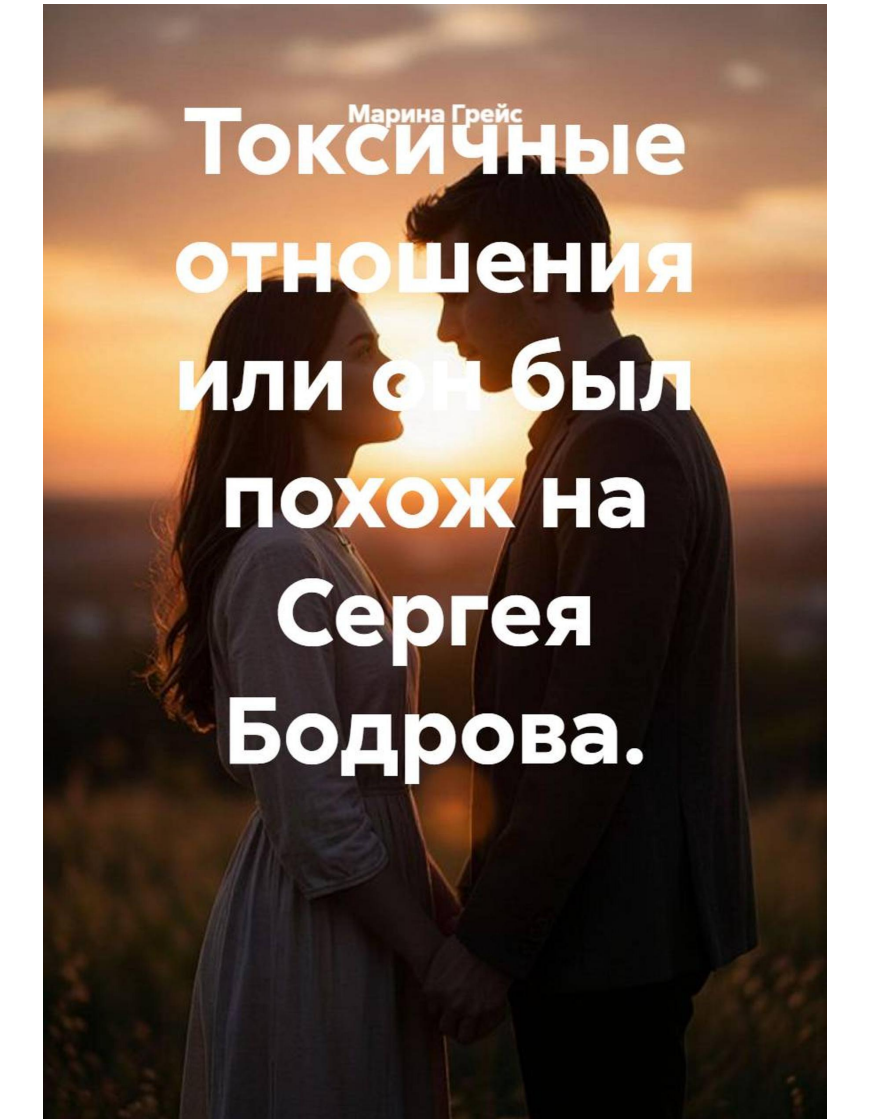


A romantic couple is shown in silhouette, standing close together and holding hands. They are positioned in front of a bright sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The background is a soft-focus landscape with some foliage visible in the foreground.

Марина Грейс

Токсичные отношения или он был похож на Сергея Бодрова.

Марина Грейс

Токсичные отношения или он был похож на Сергея Бодрова.

<https://litres.ru/74587878>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Мне было двадцать, когда я написала ему первой и впервые почувствовала себя маленькой и защищённой. Он был похож на Сергея Бодрова — воплощение честности и справедливости. Так мне казалось два года.

Два года я называла заботой контроль, любовью — страх, а уступчивость считала добродетелью. Детализация звонков, вычеркнутые подруги, согласованные звонки и вечное Тебе что, меня мало?! — история, рассказанная по датам, как по строчкам дневника: от первого свидания до дня, когда я впервые сказала нет.

Это не жалоба. Это письмо для тех, кто сейчас стоит у той же двери и ждёт звонка, который не прозвенит. Спадут розовые очки — и вы всё увидите. Я увидела. И если моя история поможет хоть одной из вас увидеть раньше — значит, эти страницы написаны не зря».

Содержание

«Тебе что, меня мало?»	4
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Марина Грейс

Токсичные отношения или он был похож на Сергея Бодрова.

«Тебе что, меня мало?»

Автор: Марина Грейс

Часть первая. Похож на Бодрова

Глава 1. 15 ноября. Кино

Я всегда была искренней и доверчивой девушкой. Считала, что в отношениях нужно уступать: подвинуться, смягчиться, не создавать волн. Теперь я знаю, как это звучит со стороны. Думаю, это замечательные качества для абьюзера.

Мне давно нравился один парень. Высокий, голубоглазый, с доброй улыбкой. Он был похож на Сергея Бодрова — а Бодров для меня был воплощением честности и справедли-

вости. В тот ноябрь я долго ходила вокруг телефона. Набирала сообщение, стирала, набирала снова.

— Просто напиши. Прогуляться. Что тут страшного?

Страшного ничего. А сердце колотилось так, будто я сдавала экзамен. Написала ему первой. Предложила прогуляться — и весь день потом прислушивалась к себе: я была собой довольна. Я сделала шаг. Я, оказывается, умела делать шаги.

Было холодно, и мы пошли в кино. В темноте зала я положила голову ему на плечо. Он обнял. Экран что-то показывал, а я не видела ни кадра — слушала, как бьётся его сердце под своей щекой, и думала: вот оно. Вот у других так. Теперь и у меня.

— Я чувствовала себя маленькой и защищённой, — скажу я потом.

Если бы я знала, что именно так выглядит клетка, когда её только что покрасили и внутри мягко.

Глава 2. 23 ноября. Первый звонок

Первый звоночек прозвенел через неделю общения. Я пошла на день рождения к подруге — шумно, тепло, все свои. Я смеялась. По-настоящему, до слёз, как давно не смеялась. Зазвонил телефон. Он.

— Что ты делаешь у этой шалавы?

У меня внутри всё оборвалось. Я вышла в коридор, прижала телефон к уху и вдруг ощутила себя чем-то нечистой.

Так ощущают себя на допросе — а ведь я просто сидела за столом с тортом.

— Да я просто в гостях... у неё день рождения...

— Эта шалава. Ты не понимаешь, с кем ты общаешься?

Я оправдывалась. Смягчала. Извинялась — на автомате, ещё не понимая, за что. И уже в момент извинений внутри шепнул кто-то маленький: «А за что, собственно, извиняюсь?» Я его заткнула. Удобнее было не слышать.

Он объяснил: не хочет, чтобы я общалась с «падшими» девчонками. И это прозвучало почти как забота. Почти.

Вернулась я к столу с улыбкой, но улыбка была уже не та. Подруги что-то шутили, а я сидела и вела внутренний диалог:

— Он просто ревнует. Значит, любит. В кино все так говорят. — А почему он назвал мою подругу шалавой? Он же её даже не знает. — Ну... он заботится. Мамы всегда говорят, что настоящая любовь — это ревность.

Я уступила. Думала: если уступить один раз — мы придём к взаимопониманию.

Взгляд из сегодня: это была его первая победа. Он проверил, как далеко можно зайти, и я сама показала ему карту. И заметьте: мне не нужно было голосом говорить «я уступаю». Достаточно было извиниться.

Часть вторая. «Тебе что, меня мало?»

Глава 3. 6 декабря. День рождения

На мой день рождения он подарил духи. Договорились праздновать в кафе. Нас было четверо: я и он, моя подруга и её парень. Он привёз нас на машине и не пил. Правильный... Так я тогда думала, и в этом «правильный» уже жил мой страх: я всё время примеряла его к чужим меркам, а свои куда-то отложила.

После того как мы отвезли друзей, у нас случилась близость. И с этого дня я стала считаться его собственностью. Не девушкой — собственностью. Я не поняла этого сразу. Я поняла это по мелочам, которые сначала принимала за признание.

С мужским полом нельзя было общаться. Даже здороваться первой. Однажды я кивнула знакомому во дворе — и весь вечер изучала его лицо. Как читают прогноз погоды перед грозой: не ураган ли? Пронесёт ли?

Потом очередь дошла и до подружек: эта — лёгкого поведения, эта — плохо на тебя влияет. Я вычёркивала их из своей жизни по одной и каждый раз говорила себе одно и то же: — Так все парни. Моя мама вычёркивала подругу из-за

папы. — А помнишь, как с этой подругой было весело? Как вы до утра болтали? — Это было до. Теперь у меня он.

Отношения были как на вулкане: ссора — секс — ссора. А ссоры были каждый день. Он хотел быть в моём мире единственным и так и спрашивал:

— Тебе что, меня мало?!

Мало. Значит, мало. Я всю жизнь училась уступать — и уступала. Не могла выдержать напряжение в ссоре: у меня от этих разговоров дрожали руки и стучало в висках, сдавалась первая, лишь бы затихло. Но тишина держалась недолго: находились всё новые и новые упрёки.

То улыбалась я не так: нужно, чтобы уголки губ были подняты вверх, а то будут морщины. С тех пор я улыбалась по команде. И у меня появился внутренний надзиратель, который сидел где-то за глазами и следил за моим собственным лицом: «Губы. Выше уголки. Он смотрит».

Взгляд из сегодня: когда тебе говорят, как улыбаться, — это не про морщины. Это про то, что под контроль идёт уже не платье и не телефон, а ты сама. Самое жуткое, что надзирателя я потом носила в себе ещё долго после того, как он уйдёт.

Глава 4. Клетка по мелочи

Клетка не строится одним ударом. Она плетётся из мелочей, каждая из которых по отдельности можно объяснить.

Он обнаружил у меня на теле светлые волоски — и отправил к эндокринологу. Врач там надо мной посмеялся. Но я сидела в кабинете и испытывала стыд. Стыд за собственное тело. Думала: «Я грязная. Не такая. Он видит во мне дефект». Домой я шла не с облегчением, что всё в порядке, а со страхом: что он спросит? Что я отвечу? И уже заранее репетировала оправдание.

Он сделал детализацию звонков на моём телефоне. Контролировал каждый шаг. Просил звонить ему, если я уйду дальше километра от дома, — якобы с заботой, чтобы подвезти. Я ещё долго говорила себе: забота. На самом деле это был контроль, никаких личных границ у меня не осталось.

Но ночью, когда он засыпал, я брала телефон и листала свои же звонки, как листает следователь чужое дело. И где-то на глубине, под «заботой», всё отчётливее звучал другой голос:

— Если это любовь, почему от неё так страшно? — Это не страх. Это я всё делаю не так.

Он рвал одежду. Это обтягивающее. Это короткое. Гардероб следовало пересмотреть. Я стояла перед шкафом и выбрасывала вещи, которые ему не нравились. Платье, в котором мне было красиво. Джинсы, в которых я чувствовала себя собой. И с каждым вычеркнутым предметом я становилась чуть меньше. «Так не рви, я сама», — научилась говорить я, чтобы не доводить до рвания. Я научилась убирать с его пути то, что могло его разозлить. Как убирают от ребёнка

спички. Только ребёнком был он.

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.