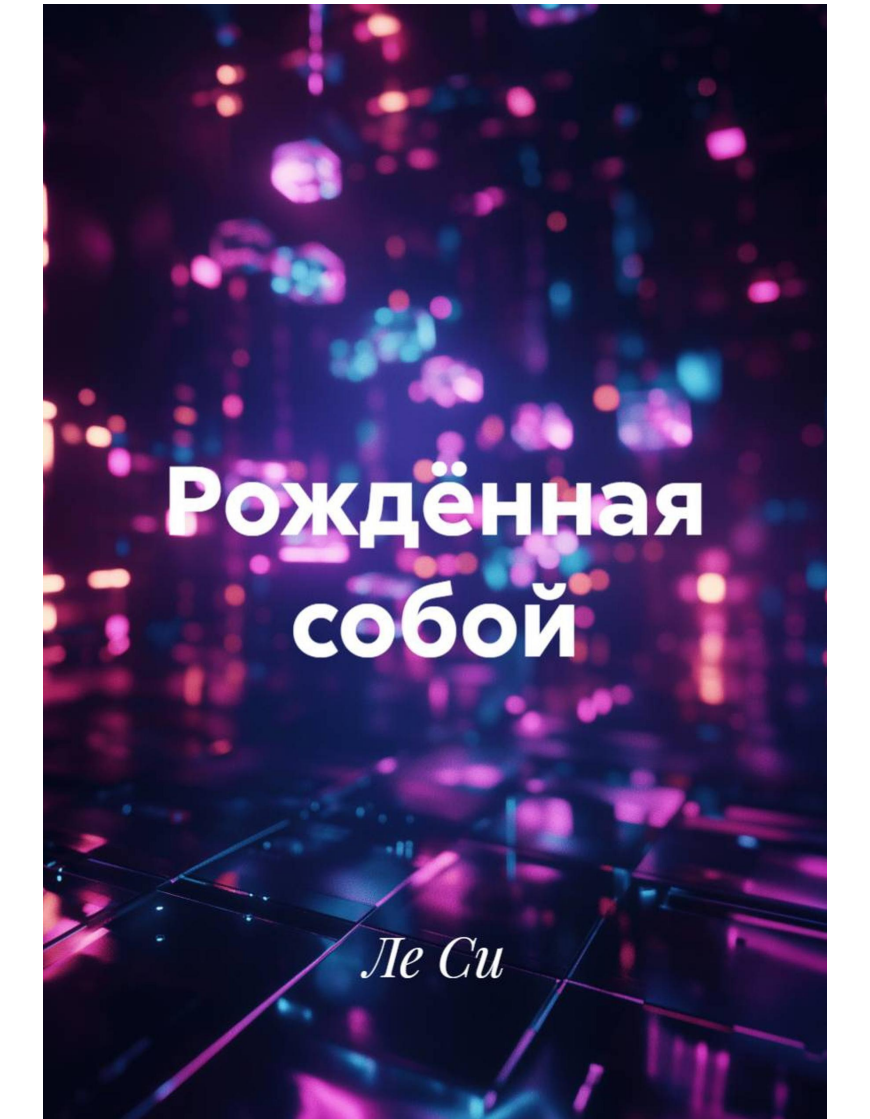


The background is a dark, abstract composition. The upper portion is filled with a dense field of out-of-focus light points (bokeh) in shades of magenta, fuchsia, and cyan. The lower portion features a perspective view of a grid of thin, dark lines, possibly representing a floor or a digital interface, which is also bathed in the same magenta and cyan light. The overall effect is ethereal and futuristic.

Рождённая собой

Ле Си

Ле Си

Рождённая собой

<https://litres.ru/74673217>

SelfPub; 2026

Аннотация

"Я прыгну с крыши!"-орал он в трубку. "Прыгай. Мне из чёрного идёт только бельё",-ответила я и нажала отбой.

Эта повесть на 99% состоит из реальных событий. Эта история о девяти месяцев психологического тумана, жестокого газлайтинга и эмоциональных качелей, из которых мне с трудом удалось выбраться.

Книга о том, как сильная взрослая женщина может потерять себя в отношениях с изощрённым манипулятором- и как вопреки всему родиться заново и научиться смеяться.

Я писала эту исповедь, захлёбываясь в слезами, что бы спасти себя.

А опубликую бесплатно- что бы спасти тебя.

Выход есть всегда. Помни, ты не одна.

Рождённая собой

Пролог. Точка невозврата

Говорят, жизнь меняется в один миг. На самом деле — в одно слово.

Моим словом было "Прыгай".

В тот день поезд увозил меня и сына прочь от человека, который превратил нашу жизнь в бесконечные эмоциональные качели. За окном мелькал летний пейзаж, сын дремал у меня на плече, а в трубке билась в истерике чужая тьма.

— Я спрыгну! — кричал он.

Раньше я бы выпрыгнула из поезда на ходу, умоляла, плакала и просила, лишь бы он отошёл от края. Но в тот день я посмотрела на мирно дышащего сына и поняла: мой лимит спасателя исчерпан.

— Прыгай. На похороны я не приду.

Я сделала паузу, чувствуя, как внутри умирает последняя капля жалости к этому человеку, и добавила с ледяным спокойствием:

— Из чёрного мне идёт только нижнее бельё.

Я нажала отбой, тут же заблокировала номер и выключила телефон. Экран погас. Это была не просто выключенная трубка — это была поставленная точка. Я больше не была его спасателем. Я хотела спокойствия для нас с сыном.

Паники не было. Не было и страха за то, сделает ли он этот шаг: я уже поняла, что это очередной спектакль, чтобы вер-

нать контроль над моей жизнью. На меня навалилась свинцовая усталость женщины, которая слишком долго терпела чужую тьму. Под стук колёс, глядя в стену вагона, я начала медленно разматывать клубок назад. Как я стала такой? Как та, что когда-то светилась жизнью, превратилась в человека, способного так спокойно сказать о похоронах и нижнем белье?

Память неохотно, кадр за кадром, возвращала меня в тот день, когда всё было иначе. Когда ещё казалось, что любовь может исцелить всё...

Глава первая. Он и она

Память отбросила меня назад, в тот день, когда на экране телефона всплыло уведомление из приложения для знакомств. Мы оба были "подранками".

Он — вдовец, который, казалось, целую вечность прожил в коконе из тишины и заброшенного дома. Мужчина, знающий вкус потери, но всё ещё хранящий в себе странное мужское одиночество.

Я — женщина, только что вырвавшаяся из других тяжёлых отношений, как из капкана. У меня на руках был сын, съёмная квартира и тоска в глазах. Я не искала принца, я просто хотела, чтобы кто-то пришёл и сказал: "Всё будет хорошо, теперь ты не одна".

Наши первые сообщения были простыми и понятными. Мы делились осколками прошлых жизней, и мне казалось, что наши раны идеально совпадают. В его анкете и словах

сквозила та самая надёжность, которой мне не хватало. Вдонец — значит, умеет любить, ценить, беречь... Так я думала тогда, заваривая чай на своей маленькой кухне, пока сын спал в соседней комнате.

Я впустила его не из страсти, а из великой жажды тишины и опоры. Мне хотелось верить, что две поломанные судьбы могут составить одну целую и счастливую.

Всё закрутилось с пугающей скоростью. Он не просто вошёл в мою жизнь — он в неё ворвался, заполняя собой каждый свободный сантиметр. Знакомство с сыном прошло на удивление гладко, будто так и должно было быть. Дети чувствуют искренность, и тогда мне казалось, что его тепло — настоящее.

Всего через несколько дней после первой встречи он остался ночевать. Утро на моей кухне внезапно перестало быть одиноким. Запах кофе, общий завтрак, его смех... В квартире, где до этого жили только я, сын и мои тяжёлые воспоминания, вдруг поселилось ощущение семьи.

Я смотрела на него и верила: вот оно. Мужчина, который не боится ответственности, который ценит дом. Мои чувства просыпались медленно, осторожно, но с каждым его звонком с работы становились всё теплее. Я ловила себя на том, что с замиранием сердца жду вечера. Готовила ужин, прислушивалась к шагам в коридоре, поглядывала на часы. Это было так просто и так правильно — ждать своего мужчину домой.

Казалось, он влюблён, а я... я позволила себе снова быть

слабой. Я не знала тогда, что эта стремительность — не признак большой любви, а первый шаг к тому, чтобы полностью стереть мои границы.

Первое время он казался живым пламенем, которое согревало меня после ледяных лет с бывшим мужем. В его объятиях я наконец начала оттаивать, чувствуя забытую страсть и нежность. Мне хотелось раствориться в этом тепле, но вскоре сквозь мягкий свет стали проступать острые углы его характера.

Глава вторая. Первые звоночки

Он оказался человеком жёстких рамок. Сначала это выглядело как мужская прямолинейность, но постепенно превратилось в бесконечный список претензий.

— Ты храпишь, — говорил он утром и в его взгляде не было сочувствия, только раздражение. — Ты слишком ворочаешься, я не могу уснуть.

Я замирала, стараясь ночью почти не дышать, лишь бы не вызвать его гнев. Но следом пошли замечания за столом: то, как я жую, как двигаюсь. Моя кухня, которая всегда была моим убежищем, превратилась в зону контроля.

— Пересолила. Слишком жирно. Опять не так приготовила. — Эти фразы летели в меня каждый вечер, когда я с надеждой ставила перед ним ужин. Готовила я вкусно. Другим и семье всегда нравилась моя кулинария.

Я молчала. Глотала обиду вместе с недоеденной порцией, стараясь угодить, подстроиться, стать "лучше". Мне было

физически больно от того, что я вкладываю всю душу, чтобы его порадовать, а в ответ получаю лишь холодный разбор моих "ошибок". Я ещё не понимала, что дело было не в соли и не в моём сне. Дело было в его желании переделать меня под себя, стерев мою настоящую личность.

Критику в быту сменила другая, более изощрённая попытка — ожидание. Его работа прорабом, бесконечные объекты и ночные вызовы стали идеальным прикрытием для эмоциональной жестокости.

— Меня вызвали на объект, буду поздно, но приеду, — бросал он, уходя в ночь.

И я ждала. Час, два, три... Телефон лежал рядом, как заряженный пистолет. Я набирала его номер — гудки шли в пустоту, один за другим, десятками. В груди всё сжималось от страха: а вдруг что-то случилось? Вдруг авария? Я глотала слёзы, вглядываясь в темноту за окном, и засыпала под утро в холодном поту, так и не дождавшись ответа. А утром телефон оживал коротким, издевательски спокойным сообщением: "Доброе утро. Заснул прямо в бытовке, вымотался. Не слышал звонков".

Ни извинений за мою бессонную ночь, ни тени раскаяния за сорванные нервы. Он просто вычёркивал мои страдания, будто их и не было. Мои пропущенные вызовы, страхи и слёзы разбивались о стену его равнодушия. Он приучал меня к мысли, что его комфорт и его "устал" — это закон, а моё спокойствие — досадная помеха.

Я начинала понимать: он не просто пропадает на работе. Он проверяет, как далеко я позволю ему зайти в его безнаказанности.

Трещины в нашем призрачном счастье становились всё глубже. Один вечер врезался в память особенно остро — своей нелепостью и той горечью, что осталась после.

Мы сидели на кухне, пили пиво, вечер казался спокойным. Но одно неосторожное слово, крохотное несогласие — и его лицо мгновенно изменилось. Вспышка, взрыв на пустом месте. Он вскочил, собрал со стола бутылки и, хлопнув дверь, вылетел из квартиры.

Внутри меня всё оборвалось. Паника, страх одиночества, привычка "спасать" отношения толкнули меня в спину. Я выбежала в подъезд, сердце колотилось где-то в горле. Я догнала его на лестничной клетке. Он не ушёл далеко. Он стоял за дверью, затаившись, и просто ждал. Ему нужно было увидеть, как я буду задыхаться от тревоги, как буду хватать его за руки и умолять вернуться. Он заставил меня выпить эту чашу унижения до дна.

В итоге он вернулся. С тяжёлым вздохом, с лицом великомученика, делающего огромное одолжение. Я тогда, в своей наивности, чувствовала облегчение: "Слава богу, не ушёл". Я не понимала, что в ту минуту сама надела на себя поводок. Он понял: теперь мной можно управлять через страх потери. И этот сценарий — "психанул — ушёл — заставил бежать за собой" — стал его любимым оружием.

Постепенно поводы для его приступов ярости становились всё абсурднее. Словно он искал любую зацепку, чтобы снова наказать меня холодом.

Однажды мы засыпали вместе. Я была вымотана, мысли путались, и я просто провалилась в сон, забыв прошептать дежурное "спокойной ночи", пока мы лежали в объятиях. Для нормального человека это усталость. Для него — повод для войны.

Утро началось не с поцелуя, а с пугающей, гробовой тишины. Я открыла глаза и увидела, как он молча, с каменным лицом, сгребает свои вещи в сумку. В его движениях было столько подавленной злобы, что воздух в комнате казался наэлектризованным.

— Что случилось? — мой голос дрожал.

В ответ — тишина. Это была его излюбленная пытка — лишение слова. Я металась по кухне, пытаюсь сгладить углы, дрожащими руками делала ему завтрак. Я протянула ему бутерброды, надеясь, что еда и моя забота его смягчат.

Но он не просто отказался. Он вспылил так, что тарелка едва не полетела мне в лицо. Бутерброды разлетелись по столу, а в глазах я увидела неприкрытую ненависть.

— Ты даже не пожелала мне спокойной ночи! — выплюнул он, будто я совершила преступление против человечества.

Он ушёл, громко хлопнув дверью, оставив меня среди разбросанной еды и собственного бессилия. В тот момент я

впервые почувствовала: я хожу по минному полю. Каждый мой вздох, каждое несказанное слово могло привести к взрыву. Я начала бояться собственного дома.

Через пару дней он всплывал из небытия. Как ни в чём не бывало. Ни "извини", ни объяснений — просто короткое сообщение или звонок, будто не было моих выплаканных глаз и вывернутой наизнанку души. И я, обессиленная ожиданием, принимала его назад. Я была так рада, что шторм утих, что не замечала: каждый такой "возврат" стоил мне куска моей гордости.

Глава третья. Осень

В октябре был мой день рождения. Он подарил комплект украшений из аметиста — мой камень по восточному гороскопу — и мимоходом сообщил, что они "авторской работы" и стоили семьдесят тысяч рублей. Я тогда поверила. Теперь-то я знаю, что всё это было фальшивкой, как и весь он.

На день рождения пришли моя сестра с мужем и дочкой. Мы мило посидели, сестрёнка нахваливала, как я вкусно готовлю и что её друзья до сих пор помнят, как я накрывала столы, когда у нас бывали гости. Он лишь ухмыльнулся:

— Да, неплохо.

Сестре он сразу не понравился, но тогда я её не слышала. Она перестала мне о нём что-то говорить. Просто была рядом, когда мне было плохо.

Я повезла сына на осенние каникулы к родителям. Когда мы в очередной раз созванивались с моим мужчиной, он

вдруг посреди разговора так буднично, между прочим, выдаёт:

— Я тут созванивался со знакомым... Он на сайте знакомств общается с девушкой. Имя как у тебя, популярное, грудь большая. И день рождения у неё недавно был.

У меня внутри всё похолодело. Я же свою анкету удалила, как только мы сошлись, и он вроде как тоже. Так ему и говорю. А он в ответ сразу начинает психовать, орать в трубку:

— Да я тебе не верю! Вы все бабы лживые!

Я пытаюсь защищаться, прошу скриншот этой анкеты — мало ли, совпадение или фейк какой-то.

День тишина, два тишина. И вдруг он присылает скрин. Смотрю — и у меня земля из-под ног уходит. Это действительно моя анкета. Мои фото. Только возраст изменён — стоит на год старше, чем было, когда мы познакомились. У меня началась настоящая истерика. Я рыдала, зашла на сайт, заскринила ему экран, что анкета вообще-то на удалении стоит и заморожена! Пыталась доказать, что меня там нет! А он орал, швырял трубку.

Я пытаюсь включить логику. Хватаюсь за соломинку и говорю ему: "Ну анкета анкетой, но пусть твой знакомый скинет скриншоты их переписки! Ты же знаешь, как я пишу, какие слова использую, — ты сразу поймёшь, что это не мой стиль общения!" И тут его прямо перекосило. Вместо того чтобы во всём разобраться, он начал орать ещё громче: "Да зачем парню это надо?! Стал бы он мне врать! Это ты, это

твоя анкета!"

Это сейчас, спустя время, я понимаю: он сам всё сделал в фотошопе, просто чтобы поиздеваться. Никакого знакомого и никакой переписки не было. Ему нужно было, чтобы я доказывала, что не верблюд. А он швырял трубки и наслаждался тем, как сильно я перед ним унижаюсь.

Глава четвёртая. Зима

А потом наступил декабрь. Праздник, который должен был стать нашим первым общим Новым годом. Мы строили планы, обсуждали детали. Я, как любая женщина, хотела сказки. Договорилась с родителями, отвезла сына в деревню, чтобы мы могли побыть вдвоём, сходить к его друзьям, о которых он столько рассказывал. Я осталась одна в пустой квартире, предвкушая чудо. И он позвонил, как обухом по голове:

— Я заболел. — Его голос в трубке звучал сухо и отстранённо. — Всё отменяется. Друзья не придут, планов больше нет.

Никаких "приезжай, полечи меня", никаких "мне жаль, что так вышло". Просто холодный факт. Я оказалась заперта в четырёх стенах в самую праздничную ночь года. Я не знала его друзей, видела только его сестру и зятя мельком на дне рождения — у меня не было никого, к кому я могла бы пойти.

Он просто выключил праздник в моей жизни, как выключают свет в комнате. Сидя над нетронутым салатом, я нача-

ла понимать: он не болеет. Он в очередной раз наказывает меня. Лишает общения, лишает радости, заставляя сидеть и ждать его, как преданную собаку у закрытой двери. Он методично зачищал пространство вокруг меня, пока в нём не остался только он — единственный источник тепла, который он включал и выключал по своему желанию.

Но в тот Новый год я приняла решение: я не буду жертвой. Если он решил "заболеть" и оставить меня одну, я не стану сидеть в четырёх стенах. Я уехала к родителям.

Там, среди своих, я на мгновение вспомнила, каково это — дышать полной грудью. Готовила на стол, смех сына и племянницы, тепло родительского дома, встречи с подругой... Мир снова стал цветным. Я чувствовала себя живой, и это, кажется, привело его в бешенство. Как это — я смею радоваться, пока он "страдает"?

Он должен был приехать через два дня, даже билеты купил. Но вместо праздника началась психологическая война. Накануне новогодней ночи мы сцепились в очередной ссоре — звонкой, злой, выматывающей. И тогда я сделала то, чего он не ожидал: просто выключила телефон. Я решила, что хотя бы эту ночь проживу без его яда.

Поняв, что до меня не дозвониться, он начал действовать через банковское приложение. Стал переводить мне последние деньги со своей карты — мелкими суммами, сопровождая их странными сообщениями. Это был капкан: он знал, что я не смогу просто забрать чужое. Я начала отправлять

деньги обратно, путаясь в цифрах, теряя суммы на комиссиях, загоняя себя в долги. Вместо того чтобы праздновать, я полночи вела эту безумную финансовую перестрелку. Он дергал за ниточки, заставляя меня вступать с ним в контакт даже через банковские переводы. Он превратил мой праздник в судорожный подсчёт копеек и возвращение долгов, лишь бы не дать мне забыть о его существовании ни на минуту.

Он всё-таки приехал. Но это не было явлением любящего мужчины — это было шествие капризного тирана.

Вместо того чтобы предвкушать встречу, я два дня выслушивала бесконечный поток нытья. Камнем преткновения стала... верхняя полка в поезде. Пять часов пути днём — сущий пустяк для взрослого мужчины, но для него это стало поводом извести меня до предела.

— Почему верхняя? Я не поеду на верхней! Ты должна была проследить! — летело в трубку, хотя я предлагала купить нормальный билет десятки раз. Он сам покупал билет, не спросил совета по выбору места и сознательно выбрал худший вариант, чтобы иметь легальное право мучить меня своим недовольством. Пока его поезд стучал по рельсам, я уже сидела у родителей с померкшими глазами. Моя семья видела это: мои судорожные попытки его успокоить, мои оправдания перед телефоном, мой страх. Родители были в шоке. Они видели, как я, взрослая, сильная женщина, превращаюсь в натянутую струну из-за каприза прораба, кото-

рому "неудобно лежать".

И вот он вошёл в дом. С подарками. Картинно, напоказ, чтобы со стороны всё выглядело прилично. Но внутри этой красивой обёртки была пустота. Он привёз подарки моим родным, задаривал их вниманием, но... ничего не привёз моему сыну. Ребёнку, с которым он ночевал в одной квартире, с которым завтракал, которому обещал стать другом. В этом жесте была вся его суть: подкупить взрослых, создать фасад "хорошего парня" и при этом демонстративно уколоть меня в самое больное — в моего ребёнка. Я смотрела на эти подарки и чувствовала, как во мне закипает не просто обида, а ледяное отвращение. Я уже тысячу раз пожалела, что впустила этот разрушительный вихрь в дом своих родителей.

Родители приняли его безупречно. Мои мама и папа — замечательные, глубоко тактичные люди. Они накрыли стол, улыбались, поддерживали светскую беседу, но я кожей чувствовала: воздух в комнате стал густым и тяжёлым.

Я смотрела на них и впервые в жизни мне было некомфортно в родном доме. До этого я приводила мужчин знакомиться, и всё всегда было иначе — легко, открыто. А сейчас я сидела как на иголках. Я ловила каждый его взгляд, каждое движение, боясь, что он снова "психанёт", что ему не понравится соль в супе или чьё-то случайное слово.

Я видела, что он им не нравится. Не по словам — по той вежливой дистанции, которую они держали. И это безмолвное неодобрение самых близких людей жгло меня из-

нутри. Вместо того чтобы отдыхать и радоваться праздникам, я превратилась в живой щит между его непредсказуемостью и спокойствием моих родителей.

Я физически ощущала, как его присутствие отравляет атмосферу дома, где я выросла. Он был здесь чужеродным телом, захватчиком, который заставил меня чувствовать себя виноватой перед всеми сразу: перед ним — за "неудобную полку", перед родителями — за то, что привела в их жизнь этого человека, и перед собой — за то, что позволила этому случиться.

Дорога была натянутой, как струна. Мы поехали на машине с попутным водителем из приложения. Сын остался у мамы, и у нас впереди была целая неделя — редкое время, которое мы могли посвятить только друг другу. У меня в голове был список мест, парки, огни ночного города... Я так хотела простого человеческого счастья: гулять, держась за руки, и чувствовать, что мы — команда.

Но реальность оказалась серой и душной. Из всей этой недели мы выбрались в центр лишь однажды.

Вечерний город был ослепительно красив, пахло снегом и праздником. Мы шли, пили горячее какао, и на мгновение мне показалось: вот оно, то самое, ради чего я терпела все его выходки. В свете гирлянд его лицо казалось мягче, а колкие замечания на время затихли. Это был крошечный островок нормальности в океане его претензий.

Но этот вечер так и остался единственным. Остальные дни

превратились в бесконечный "день сурка" в четырёх стенах. Он не хотел никуда идти, его раздражал шум, люди, погода. Мои попытки расшевелить его разбивались о глухую стену: "Я устал", "Мне это не интересно", "Опять ты со своими идеями". Я сидела в квартире, которая должна была быть местом нашей любви, и чувствовала, как эта неделя утекает сквозь пальцы. Мы были вдвоём, но я никогда не чувствовала себя такой одинокой. Я ждала приезда сына и мамы, как спасения, потому что тишина между нами стала невыносимой. Я ещё не знала, что этот вакуум — лишь затишье перед самым страшным спектаклем, который он приготовил для финала.

Мы обменялись подарками. Я подарила ему шикарную трость — он о ней бредил, постоянно скидывал мне ссылки. Я из кожи вон вылезла, но достала. А что получила взамен? Вместо личного женского подарка он притащил мне... набор кухонных ножей и какую-то копеечную, непонятную бижутерию. Ножи для дома, где он сам же постоянно обитал! Он ведь толком никогда не вкладывался ни в продукты, ни в оплату моей съёмной квартиры, зато ключи от неё требовал регулярно. Получалось, что все праздники я организовывала сама, подарки выбирала с душой, а от него получала либо бытовые подачки, либо тонны претензий.

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.