

КСЕНИЯ ЛАДОЖСКАЯ

Сто дней без него

Как я отпустила бывшего



Ксения Ладожская

**Сто дней без него. Как
я отпустила бывшего**

«Автор»

2026

Ладожская К.

Сто дней без него. Как я отпустила бывшего / К. Ладожская —
«Автор», 2026

Он ушёл в воскресенье, сказав, что давно ничего не чувствует. Забрал сумку и оставил ей рыжего кота, потому что «там аллергия». Это дневник ста дней после расставания. Первые две недели, когда невозможно дышать и сорок раз в день проверяешь, в сети ли он. Ночные сообщения, гадалка, борщ его мамы, пьяный звонок «я скучаю» и утреннее «не надо ничего придумывать». Злость, разбитая кружка, новая стрижка, первое свидание, после которого плачешь в такси. И день, когда забываешь про его день рождения. Здесь нет советов «как вернуть» и «как забыть за неделю». Здесь честно о том, как это бывает изнутри: с откатами, глупостями и смехом сквозь слёзы. Для всех, кто сейчас сидит на кухне с остывшим чаем и не верит, что это случилось с ней. Имена в книге изменены.

© Ладожская К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вместо предисловия	5
Часть первая. Не могу дышать	7
Часть вторая. Если бы я была другой	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ксения Ладожская

Сто дней без него. Как я отпустила бывшего

Вместо предисловия

Эту тетрадь я нашла, когда переезжала. Она лежала в коробке с надписью «Разное» между старыми квитанциями за свет и открыткой от бабушки. Обычный ежедневник в мягкой обложке, бордовый, с логотипом компании, где я тогда работала. Такие раздавали всем сотрудникам на Новый год, и я, кажется, ни разу не записала туда ни одной встречи.

Зато записала другое.

Я села прямо на пол среди коробок и открыла первую страницу. Там моим почерком, только более круглым и неуверенным, было написано: «День 1. Он ушёл». И дальше почти сто страниц. Последняя запись была сделана в середине декабря, на ней стояло «День 100», и почерк к тому времени стал другим, ровнее и спокойнее.

Мне было двадцать четыре года. Мы с Димой были вместе три года, из них год жили в съёмной двушке у метро «Озерки». Я была уверена, что следующей весной мы поженимся, и даже присмотрела платье в интернет-магазине, сохранила его в закладках. А в одно сентябрьское воскресенье он собрал сумку и ушёл.

Зачем я это публикую

Я долго думала, стоит ли. Это очень личные записи, местами глупые, местами стыдные. Я там проверяю его страницу по сорок раз в день, пишу ему сообщения в два часа ночи, хожу к гадалке и обещаю себе похудеть на пять килограммов, чтобы он пожалел. Мне сегодняшней хочется обнять ту девочку и одновременно отобрать у неё телефон.

Но потом я вспомнила, как мне тогда не хватало именно такой книги. Не умной, не с советами, не со списком «семь шагов, чтобы забыть бывшего». Мне хотелось, чтобы кто-то честно рассказал, как это бывает изнутри. Что ты можешь неделю не плакать, а потом разрыдаться в «Ленте» у полки с его любимыми чипсами. Что тебе может стать лучше, а потом снова хуже. Что злость приходит неожиданно и это хорошо. И что в какой-то день ты просыпаешься и не помнишь, какое сегодня число, и это тоже хорошо.

Поэтому я почти ничего не правила. Убрала совсем уж личное, исправила ошибки, которых там было немало, и поменяла имена всех, кто упоминается. Кое-где сократила, потому что в некоторые дни я писала по три страницы одного и того же. А в конце каждой части добавила несколько слов от себя сегодняшней. Без советов, просто чтобы показать, как это видится спустя годы.

Если вы сейчас там

Если вы открыли эту книгу, потому что вас недавно бросили, я хочу сказать вам одно, прежде чем вы начнёте читать. Я не знаю, сколько дней понадобится вам. Может, меньше ста, может, больше. Но я знаю, что каждый из этих дней вы проживёте, даже если сейчас кажется, что нет.

Читайте не торопясь. Можно по одной части в вечер. Можно открывать на любой странице, когда становится совсем плохо, и проверять: ага, у неё тоже так было.

А я пойду разбирать коробки дальше. Тетрадку эту я, кстати, так и не выбросила.

Ксения

Часть первая. Не могу дышать

День 1

Он ушёл.

Я пишу это и не верю. Сажу на кухне, на часах двадцать минут первого, чай давно остыл, Бублик спит на его стуле. На его бывшем стуле. Я не знаю, как теперь называть его вещи.

Всё было так обыденно, что от этого ещё хуже. Мы съездили утром в «Ленту», купили курицу на неделю, он выбирал чипсы, я ругалась, что опять с беконом. Потом смотрели сериал, он всё время сидел в телефоне, но он и так всё время в телефоне. В шесть вечера он выключил телевизор, сел напротив меня и сказал:

«Ксюш, нам надо поговорить».

Я даже подумала, что он сейчас скажет про отпуск. Мы собирались в Египет в октябре, я уже присмотрела отель. А он сказал, что давно ничего не чувствует. Что пытался, но не получается. Что ему жаль, что он не хотел меня обидеть, что я хорошая, правда хорошая, но так будет честнее.

Я спросила, есть ли у него кто-то. Он сказал «нет» и отвёл глаза. Я спросила, давно ли он это решил. Он сказал «пару месяцев». Пару месяцев. Пару месяцев он ездил со мной в «Ленту», выбирал чипсы, обсуждал отель в Хургаде и уже знал.

Потом он собрал сумку. Не всё, только самое нужное, сказал, что за остальным заедет на неделе. Я стояла в коридоре и смотрела, как он складывает футболки, и не могла ничего сказать. Вообще ничего. Как будто у меня кончился воздух.

В дверях он сказал «прости» и попытался меня обнять. Я не дала. Сейчас жалею, что не дала. Это было бы последнее объятие.

Бублик весь вечер ходит по квартире и мяукает у двери. Он тоже не понимает.

День 1, позже

Три часа ночи. Не могу уснуть. Перечитала всю нашу переписку за последний месяц, искала, где это видно. Не нашла. «Купи хлеба», «я задержусь», «смотри, какой кот смешной». Обычные сообщения. Как будто ничего не происходило.

Или я просто не хотела видеть.

День 2

Позвонила на работу и сказала, что заболела. Голос был такой, что начальница даже не стала спрашивать, что случилось, просто сказала «лечись».

Вечером приехала Юля. Я написала ей одно слово, «ушёл», и через сорок минут она уже стояла в дверях с пакетом, в котором были две бутылки вина, пачка пельменей и шоколадка. Юля моя подруга с первого курса, мы вместе жили в общежитии, и она единственный человек, перед которым мне не стыдно реветь с соплями.

Она сварила пельмени, налила мне вина и сказала:

«Рассказывай. Всё. Подробно».

Я рассказала. Юля слушала и периодически говорила «козёл», а один раз «вот ведь козлина». Когда я дошла до «пару месяцев», она поставила бокал и сказала очень спокойно:

«Ксюш, у него кто-то есть».

Я сказала, что он сказал «нет». Юля посмотрела на меня так, как смотрят на ребёнка, который верит в Деда Мороза. Мы больше эту тему не трогали.

Ночевала она у меня. Спали вдвоём на нашей кровати, Юля храпит, и я впервые за сутки чему-то обрадовалась.

День 3

Юля уехала на работу и перед уходом сказала: «Не заходи к нему на страницу». Я пообещала.

Я зашла к нему на страницу сорок раз. Я считала. Просто смотрела, в сети он или нет. Он был в сети в 9:14, в 12:40, в 15:02 и потом весь вечер. С кем он переписывается весь вечер? Почему он в сети, а мне не пишет? Хотя что он мне напишет. «Как ты»? Я бы, наверное, ответила. Я бы ответила за секунду.

Не ела весь день. В холодильнике лежит курица, которую мы купили в воскресенье. На неделю. На двоих.

День 4

Вышла на работу, потому что дома стало невыносимо. Весь день делала вид, что всё нормально. Сидела в наушниках без музыки, чтобы никто не заговаривал.

В обед пошла в туалет и разревелась там минут на десять. Потом умылась холодной водой, накрутила заново и вернулась. Никто ничего не заметил. Или заметили, но промолчали.

Самое страшное случилось вечером. Я пришла домой, пошла в ванную чистить зубы, и там в стаканчике стоит его щётка. Синяя, рядом с моей розовой. Он забыл её. Или не забыл, а оставил, потому что купил новую там, где он теперь живёт.

Я стояла и смотрела на эту щётку, наверное, минут пять. Выбросить не смогла. Положила в ящик под раковиной.

День 5

Мама позвонила. Спросила, как у нас с Димой, когда приедем на её юбилей в ноябре. Я сказала, что всё хорошо, что приедем, наверное. Не знаю, почему соврала. Наверное, потому что если скажу вслух маме, это станет правдой окончательно.

Мама рассказывала про соседку, у которой внук пошёл в первый класс, а я смотрела в окно и думала, что мне почти двадцать четыре, а я сижу одна в квартире у «Озерков», которую не потяну платить одна.

Я об этом вообще не подумала. Аренда сорок тысяч. Я получаю пятьдесят пять.

День 6

Ничего не хочу писать.

День 7

Он приезжал за вещами.

Я весь день готовилась. Не буду врать, я готовилась так, как будто это свидание. Помыла голову, накрутила, надела серое платье, которое он любил. Убрала квартиру. Сварила его

любимый суп с фрикадельками, чтобы в квартире пахло, как раньше. Сама понимаю, как это звучит.

Он приехал с большой сумкой и двумя пакетами из «Икеи». Сказал «привет», не глядя на меня, и пошёл собирать вещи. Я стояла в дверях спальни. Он складывал свитера и молчал. Я спросила, хочет ли он есть. Он сказал «нет, спасибо, я ненадолго».

Потом он посмотрел на Бублика, который сидел на подоконнике, и сказал:

«Ксюш, слушай. Можно Бублик пока у тебя поживёт? Там, где я сейчас, нельзя с котами. Аллергия».

Я спросила, у кого аллергия. Он замялся и сказал: «У хозяйки».

Я не стала спорить. Я просто кивнула. Но я знаю, как он врёт, у него левое ухо краснеет. Оно было красное.

Значит, Юля права. Значит, есть кто-то, у кого аллергия на котов. Я стояла и думала, что ей, наверное, лет двадцать, и что у неё аллергия, и что из-за неё он не может забрать нашего кота.

Когда он ушёл, суп с фрикадельками я вылила в унитаз. Весь, целую кастрюлю. Потом пожалела, потому что есть было нечего.

День 8

Бублик спал со мной всю ночь, прижавшись к животу. Он никогда так не делал, он всегда спал у Димы в ногах. Наверное, он тоже понял.

Я гладила его и думала, что теперь он мой. Не наш, а мой. И что это единственное, что у меня осталось от этих трёх лет. Рыжий кот с порванным ухом, которого мы три года назад забрали с Удельного рынка у бабушки за двести рублей.

День 9

На работе сказали, что я похудела. Лариса из бухгалтерии спросила, на какой я диете. Я сказала, что на новой. Она попросила рецепт.

Я встала на весы дома. Минус три килограмма за девять дней. Я столько лет мечтала похудеть, и вот, пожалуйста. Оказывается, надо было просто, чтобы тебя бросили.

Ем в основном печенье и чай. На нормальную еду смотреть не могу.

День 9, ночь

Два часа ночи, и я нашла себя на женском форуме. Тема называется «Как вернуть парня, если он ушёл к другой. Работающие методы». Сорок три страницы.

Я прочитала все сорок три.

Там советуют разное. Игнор на тридцать дней, чтобы он «почувствовал потерю». Выкладывать фотографии, где ты весёлая и красивая, желательно с другим мужчиной, «можно с братом, он не поймёт». Сходить к бабке в Псковской области, которая «делает приворот на крови, но только по пятницам». Похудеть, сменить причёску и случайно попасться ему на глаза. Ждать, потому что «все возвращаются, мой вернулся через два года».

Одна женщина под ником Лапуля_83 написала, что вернула мужа, полгода каждый день отправляя ему фотографии их детей. Под её постом сорок восемь сердечек.

Я читала и смеялась, и плакала, и опять смеялась. Потому что понимала, что все эти женщины такие же, как я. Сидят в два часа ночи на кухне и ищут волшебную кнопку, которая всё вернёт.

Кнопки нет. Я это понимаю головой. Но про игнор на тридцать дней всё-таки записала. На всякий случай.

День 10

Нашла в шкафу его серую толстовку, которую он забыл. Надела и сплю в ней уже вторую ночь. Она пахнет им. Я понимаю, что это ненормально, что надо её постирать или выбросить. Но пока не могу.

Юля по телефону сказала, что если я ещё хоть раз понюхаю его толстовку, она приедет и сожжёт её на балконе.

День 10, ночь

Не сплю и вспоминаю, как мы познакомились. Как будто если вспомнить всё с самого начала, можно найти место, где свернули не туда.

Это был день рождения Юлиного одноклассника, на чьей-то даче под Всеволожском, в июне. Шашлыки, комары, кто-то играл на гитаре «Кино». Я сидела на крыльце, потому что не люблю большие компании, и чистила апельсин. Дима сел рядом и спросил, можно ли дольку. Я дала. Он съел и сказал: «Слушай, а у тебя очень серьёзное лицо для человека с апельсином». Я засмеялась. Вот и всё. Так глупо и так просто.

Потом он провожал меня до электрички. Мы опоздали на последнюю, и он полночи сидел со мной на платформе, пока не пришла первая утренняя. Рассказывал про отца, который ушёл, когда ему было семь, и про то, что он никогда так не сделает. Никогда не уйдёт от своей семьи.

Я тогда подумала, что это самый надёжный человек, которого я встречала.

Интересно, он помнит этот разговор на платформе? Наверное, нет. А я помню всё: как он накинул на меня свою ветровку, как пахло мокрыми досками, как в пять утра запели птицы и он сказал: «Ну вот, теперь мы с тобой официально встретили рассвет».

Три года назад. Мне было двадцать один.

Я не знаю, что делать с этими воспоминаниями. Они как будто тоже стали чужими. Как будто это было с какой-то другой девочкой, которая сидела на крыльце с апельсином и ещё не знала, что через три года будет нюхать толстовку в пустой квартире.

День 11

Еду в метро и вижу пару. Он держит её за руку, она что-то рассказывает и смеётся, а он смотрит на неё так, как Дима на меня смотрел в первый год. Я вышла на две станции раньше и шла пешком под дождём. Ничего, что промокла. Зато никто не видел, что я плачу.

Почему все вокруг вдруг стали парами? Раньше я не замечала, сколько людей держатся за руки.

День 12

Юля приехала после работы с ноутбуком и сказала, что мы сейчас будем блокировать его везде.

«ВК, вотсап, инстаграм, номер, всё. Давай телефон».

Я не дала. Я сказала, что не могу. Что если я его заблокирую, то это точно конец. А пока он не заблокирован, может, он напишет. Юля посмотрела на меня долго и сказала:

«Ксюш, он не напишет. А если напишет, то это будет "как там Бублик". И тебе от этого будет только хуже».

Я сказала, что знаю. Но не дала телефон.

Она не стала настаивать. Мы смотрели «Друзей» и ели роллы. Юля переписывалась с каким-то своим Антоном и периодически хихикала. Мне было за неё радостно и немного завидно.

День 12, ночь

Он мне приснился. Мы стоим на кухне, он обнимает меня сзади, пока я мою посуду, как раньше, и говорит: «Ксюш, ну что ты, это же был просто плохой сон. Я никуда не уходил». И мне во сне так спокойно, так хорошо, как не было уже двенадцать дней.

А потом я проснулась. Половина пятого, за окном темно, рядом холодная половина кровати и Бублик, который спит на его подушке.

Секунды три я не понимала, где правда. А потом поняла. И это было как будто он ушёл второй раз. Только теперь ещё и во сне.

До утра не спала. Лежала и думала, что даже во сне от него нет покоя. Что я теперь буду делать, если он будет мне сниться?

День 13

Хорошего было немного: на работе похвалили отчёт, который я сделала, кажется, на автомате. Ещё Бублик впервые за две недели поиграл с бантиком.

Плохого больше. Я узнала у общей знакомой, Даши, что Дима живёт у какой-то Карины в Девяткино. «Вроде с работы», сказала Даша и тут же испугалась, что сказала лишнее. «Ой, ты не знала? Прости, я думала, ты знаешь».

Я сказала, что всё нормально, что я знала. Положила трубку и полчаса сидела, обхватив колени.

Карина. У неё есть имя. Она живёт в Девяткино, у неё аллергия на кошек, и мой парень, мой бывший парень, сейчас спит у неё.

День 13, вечер

Пришло сообщение от хозяйки квартиры, Валентины Сергеевны: напоминает, что через неделю платить за октябрь. Сорок тысяч. Раньше мы платили пополам, по двадцать.

Я села с калькулятором. Пятьдесят пять зарплата, сорок аренда, остаётся пятнадцать. На еду, проезд, коммуналку, Бублика, телефон. Не получается. Как ни считай, не получается.

Можно найти соседку. Можно съехать в комнату. Можно попросить у мамы, но тогда придётся всё рассказать. Можно написать Диме и попросить заплатить его половину за октябрь, всё-таки он ушёл посреди месяца и не предупредил.

Последний вариант я рассматривала минут двадцать. Деньги тут были ни при чём: это повод ему написать. Деловой, взрослый повод. И он ответит. Может, даже позвонит.

В итоге не написала. Не потому что гордая, а потому что испугалась, что он ответит «ок» и переведёт деньги без единого слова. И это будет ещё больше, чем молчание.

Буду думать завтра. Сегодня ничего не могу.

День 14

Две недели. Четырнадцать дней. Сегодня ночью я сделала то, за что мне стыдно.

В два часа ночи я написала ему длинное сообщение. Очень длинное, на весь экран и ещё прокрутить. Про то, что я понимаю, что, наверное, сама виновата, что слишком много работала, что мало уделяла ему внимания, что могу измениться, что мы можем попробовать сначала. Что я знаю про Карину, но готова это пережить. Что Бублик по нему скучает. Что я по нему скучаю.

Отправила. И потом до четырёх утра смотрела на экран. Две галочки. Прочитано. Он печатает. Перестал печатать. Снова печатает.

В 4:12 пришёл ответ:

«Ксюш, не надо. Правда. Ты хорошая, ты найдёшь своего человека. Береги себя».

Береги себя. Он меня бросил, живёт с другой и пишет мне «береги себя», как будто он врач в поликлинике.

Я выключила телефон и лежала до утра. Бублик сидел рядом и смотрел на меня жёлтыми глазами, не мигая. Мне показалось, что он меня осуждает. И он был прав.

Ксения сегодня. Когда я перечитываю первые две недели, мне хочется дать той девочке одну вещь: знание, что с ней всё в порядке. Что сорок заходов на его страницу в день, толстовка, которую нюхаешь ночью, и сообщение в два часа это не слабость характера и не позор.

>

Американский антрополог Хелен Фишер изучала, что происходит в мозге у людей, которых недавно бросили. Им показывали фотографии бывших и смотрели, какие области мозга при этом работают. Оказалось, что включаются те же системы, которые связаны с вознаграждением и зависимостью. Проще говоря, в первые недели после расставания мозг ведёт себя примерно как при ломке. Он требует ещё одну дозу: ещё один взгляд на страницу, ещё одно сообщение, ещё один запах толстовки.

>

Мне бы тогда очень помогло это знать. Не для того, чтобы перестать, а чтобы не добавлять к боли ещё и стыд. Я ругала себя за каждый заход на его страницу, как будто это доказывало, что я жалкая. А это просто доказывало, что мне больно. Ломка проходит. Медленнее, чем хочется, но проходит.

Часть вторая. Если бы я была другой

День 15

Сегодня ночью я поняла, что делать. Если он ушёл, значит, со мной что-то было не так. А если со мной что-то не так, это можно исправить. И тогда он, может быть, вернётся. А если не вернётся, то хотя бы следующий не уйдёт.

Я составила список. Честный, как на исповеди. Что во мне было плохого:

1. Я поправилась за этот год на шесть килограммов.
2. Я слишком много работала и приходила уставшая.
3. Я не умела готовить так, как его мама. Особенно борщ.
4. Я часто была не в настроении и не хотела никуда ходить.
5. Я ныла про работу.
6. Я скучная. Мне нравится сидеть дома, а ему нравилось ходить в бары.
7. Я ревновала его к телефону.
8. Я не красилась дома.

Получилось восемь пунктов. Я смотрела на них и думала: ну вот, всё понятно. Конечно, он ушёл. От такой бы любой ушёл.

Теперь у меня есть план. Спортзал три раза в неделю. Научиться готовить борщ, найду рецепт. Краситься даже дома. Не ныть.

Мне стало легче. Впервые за две недели. Как будто у меня появилось дело.

День 16

Записалась в фитнес-клуб возле работы. Абонемент на три месяца, двенадцать тысяч. Денег на это нет, но я отдала, потому что это важнее.

Тренер, девочка лет двадцати с идеальным прессом, спросила, какая у меня цель. Я сказала: «Похудеть на шесть килограммов». Она спросила, к какому сроку. Я чуть не сказала «к Новому году, чтобы он увидел», но сказала просто «к Новому году».

На беговой дорожке на пятнадцатой минуте я заплакала. Ни с того ни с сего. Бежала и плакала, а рядом мужик в наушниках делал вид, что не замечает. Потом я пошла в раздевалку, умылась, переоделась и поехала домой. Тренировку не закончила.

Бублик встретил меня у двери и укусил за ногу. Наверное, ревнует к фитнесу.

День 17

Нашла её страницу.

Это было несложно. Я знала имя, знала, что Девяткино, и что с работы. Зашла в его друзья, их там двести с чем-то, листала, пока не нашла: Карина Белова. Двадцать шесть лет. Маркетолог. На аватарке стоит на фоне Мойки в бежевом пальто и смеётся.

Я листала её страницу три часа. Добралась до её студенческих фотографий. Видела её выпускной, её маму, её кошку, которую, видимо, пришлось отдать из-за аллергии (или это тоже было враньё). Её поездку в Казань. Её фотографии в купальнике в Сочи.

Я рассматривала её и искала, чем она лучше меня. И не могла найти. Она не красивее. Она другая. Блондинка, высокая, худая, много улыбается на фотографиях. У неё полно подруг, походы в бары, какие-то вечеринки. Она из тех девушек, которым не нравится сидеть дома.

Пункт шесть из моего списка. «Я скучная».

Закрыла ноутбук в час ночи. Лежала и думала, что она сейчас лежит рядом с ним. И что он, наверное, ей рассказывает про меня что-нибудь. Например, какая я была скучная.

День 18

Пришёл перевод от Димы. Двадцать тысяч. С комментарием: «За октябрь. Это честно».

Я сидела на работе и смотрела на это уведомление. Мне должно было стать легче, ведь это половина аренды. А мне стало хуже. Потому что это было так правильно, так порядочно и так окончательно. Как будто он рассчитался со мной. Закрыв последний счёт.

Хотела вернуть. Потом подумала про аренду и не вернула. Ненавижу себя за это немного.

Написала «спасибо». Он поставил лайк на сообщение. Лайк. Три года жизни, и он ставит лайк.

День 18, вечер

Варила борщ. Его мамы. Пункт третий из моего списка.

Рецепт у меня был, его мама, Людмила Петровна, однажды продиктовала мне по телефону, когда Дима болел и просил «как у мамы». Я тогда записала в заметки и ни разу не сварила, потому что он сказал: «Не надо, у тебя всё равно не так получится».

Я варила три часа. Всё по рецепту: говядина на косточке, свёкла отдельно с уксусом, капуста ровно за десять минут до конца, чеснок с салом в самом конце. Квартира пахла как у Людмилы Петровны на кухне в Колпино.

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.