

Лисёнок. Не твоя.



Дневник моего расставания

Лисёнок. Не твоя.

Дневник моего расставания

«Автор»

2025

Не твоя. Л.

Дневник моего расставания / Л. Не твоя. — «Автор», 2025

Книга о женщине, которая поняла: «Я не удобный вариант». Которая перестала бояться: «А вдруг он уйдёт?» «Пусть уходит. Я уже ушла». Той, что сказала: «Я не чья-то. Я — своя. Даже если это больно». Я написала то, о чём думают в тишине женщины. Я написала то, что многие женщины бояться озвучить даже себе. Мне больно, стыдно и свободно одновременно. Моя книга — моя терапия. Мой опыт — моя свобода и взросление.

© Не твоя. Л., 2025

© Автор, 2025

Лисёнок. Не твоя.

Дневник моего расставания

Книга о женщине, которая поняла: «Я не удобный вариант».

Которая перестала бояться: «А вдруг он уйдёт?»

«Пусть уходит. Я уже ушла».

Той, что сказала: «Я не чья-то. Я – своя. Даже если это больно».

Введение

Эта книга для Вас, если Вы женщина, которая находится сейчас в сложных отношениях с любимым человеком.

Если Вы не можете принять решение: «уйти или остаться».

Если Вы переживаете расставание и чувствуете, как земля уходит из-под ног.

Я писала эти строки, когда сама была там, в этой тишине, в этом болезненном молчании, в этом «а вдруг он вернётся».

Мне было невыносимо.

Я не знала, кто я без него.

Я боялась, что не справлюсь.

Но я выбрала оставаться честной с собой.

И постепенно, день за днём, я начала собирать себя по кусочкам.

Эта книга – мой дневник, моя история, не как правильно, а как было у меня.

Глава 1. Как началась моя история.

Весна.

Та самая, когда хочется надеть лёгкое платье, подставить лицо солнцу и просто... дышать.

Когда в воздухе пахнет землёй, обещаниями и новым началом.

Но для меня та весна не была лёгкой. Она пришла после двух разрывов. Сначала – с мужем, в браке с которым я была 20 лет, потом – с мужчиной, который не был свободен. Я не успела оправиться от одного – уже рухнула от другого. Я была сломлена. Не физически, а внутри. Как будто всё, что я знала о любви, о себе, о доверии – оказалось ложью.

Я боялась быть одна, и я не осознавала этого. Но была. Месяцы. Без слов. Без объятий. Без кого-то, кто скажет: «Не бойся. Я с тобой». Мне нужен был рядом такой человек.

С кем я могла бы быть собой, кто щедр на внимание и эмоциональную близость.

Это конечно глупо, но Я зарегистрировалась на сайте знакомств.

Не с надеждой. С отчаянием. Я знала: хороших мужчин там мало. А тех, кто скажет: «Я ждал тебя. Я с тобой.», – ещё меньше.

Я знала, что большинство – пустые слова, фото 2015 года, и «Привет, красотка».

Но мне было не до иллюзий.

Мне нужно было, чтобы кто-то говорил со мной и для него я была бы – не «в запасе», а «первая в чате». Звучит смешно, но это было.

Мне нужно было услышать:

«Как твой день?»

«Я думал о тебе».

«Ты красивая».

«Мне приятно с тобой разговаривать».

«Ты мне нужна».

Не потому, что я слабая. А потому, что я – женщина.

И мне нужно живое внимание и желание.

Я писала. Отвечала. Улыбалась в телефон. Иногда – встречалась за кофе и разговорами ни о чём.

Но каждый раз возвращалась с мыслью: «Опять не он».

А потом – снова смотрела в окно.

И думала: «Почему мне так трудно быть рядом с тем, кто меня ценит? Почему я бегу туда, где меня не ждут, и не остаюсь там, где говорят: «Оставайся?»

И поняла: я не искала мужчину, я искала – чтобы меня выбрали. Я сама не могла осознать тогда, что могу сама выбрать себя и именно это и надо было сделать еще тогда, когда я ушла от мужа. Это было самое благодатное время для встречи, для знакомства с самой собой, для радости, для счастья, для восстановления силы и энергии, столько лет направленной в семью, в наших детей, в мужа, ни капли не оставившейся мне самой. Но я не понимала этого тогда. Я нашла способ заполнить эту пустоту совершенно неподходящими вещами.

А сайт знакомств – это был простой способ крикнуть в пустоту: «Я здесь. Я живая. Я хочу быть нужной. Не временно. Не по выходным. Не когда «вдруг захочется». А по-настоящему.»

И если кто-то скажет: «Ты опустилась до сайтов?» —

пусть знает: я не опустилась, я выжила. Я искала тепло — потому что внутри было холодно.

И вот однажды – я увидела там его. *Моего Медведя*. Так я стала называть его потом. Не знаю почему. Может, из-за тёплого, низкого голоса. Может, из-за того, как он писал – спокойно, как будто знает: «Я здесь. Ты в безопасности». Может, потому что он казался сильным и надёжным. Тем, кто не уйдёт просто так.

Я не думала, что это будет важно.

Я не думала, что влюблюсь.

Я просто хотела, чтобы кто-то сказал: «Ты нужна».

А получила – четыре года выходных, четыре года ожидания, четыре года любви, которая была – но не стала.

Мы стали встречаться, по выходным, он был моим огнём.

Горячий. Беспокойный. Не обещал будущего, но обещал – сейчас.

Я оставляла детей с папой. Говорила: «Мне надо отдохнуть». А на самом деле – «Мне надо к нему».

Я до сих пор чувствую вину перед своими детьми, что в выходные они были с папой, а мама была только на телефоне. Конечно, они уже подростки, но всё же.

Наши отношения с *Медведем* были сложными почти с самого начала. Мы часто ссорились, ревновали друг друга, постоянно контролировали, так как встречались мы редко и были в основном телефонные разговоры и переписки.

Я как будто впервые проходила этот опыт взаимоотношений с мужчиной. Я строила в буквальном смысле отношения. Мой предыдущий брак начался стремительно, мы поженились через месяц после знакомства, и я не успела прочувствовать как это, строить отношения, я сразу вошла в роль жены и очень быстро в роль мамы и совсем забыла, что я женщина, сама по себе, без внешних факторов и эта роль самая главная.

Строительство с *Медведем* не получалось. Наши отношения были похожи на качели, то вверх, то вниз. Мы ссорились и страстно мирились, я часто плакала. Я понимала, что это ненормально, но продолжала тонуть, думая, что в настоящих отношениях невозможно без этого узнавания друг друга.

«Я сидела в машине, ехала к нему. Дети спали дома. Мама сказала: “Ты всё ещё с ним?” Я ответила: “Да”. А сама думала: «Почему мне стыдно?»

Моя взрослая дочь спрашивала меня: «Мама, ты счастлива?»

Я молчала. Потому что не знала. Я не знала, счастлива ли!

Я знала только одно: я горю. Это была не любовь.

Это была зависимость от его “Лисёнок...”. Так он называл меня... Лисёнок мой, Лисюш, Лисёночек...

От прикосновений. От ночей, когда он смотрел на меня – и я чувствовала: «Я – желанная».

Я не думала. Я не могла думать.

Я не хотела признавать, что он совершенно не подходит мне: его собственная жизнь не устроена, он зависим от родственников, не стоит на ногах, живёт от зарплаты до зарплаты, не говорит о будущем, не представляет меня своей семье и друзьям, разве только случайно, не звонит, если не хочет, не приезжает, если не надо, пропадает на неделю без объяснений, обижается, как ребёнок и мучает меня молчанием. Разве это не «red flag»!

Я так верила в него, в его потенциал, что он всё сможет, у него всё получится, для нас, для меня...

Я оправдывала всё:

«Он свободный. Он настоящий. Он не такой, как все.»

А на самом деле – он был такой же, как все.

Только без ответственности. Без планов. Без желания строить.

А я...

Я бежала к нему. Как будто это и было строительство.

Я видела, что он не может дать мне ничего, кроме страсти.

Что он не готов – ни морально, ни материально.

Что он не выбирает – он пользуется моментом.

Но Я просто хотела быть рядом.

Хотела чувствовать себя живой. Хотела верить, что «вот он – мой».

«Я не знала тогда, что страсть – не основа.

Что любовь – это не “приезжай ко мне”, а “давай жить вместе”.

Что человек, который не может быть рядом в будни, не сможет быть рядом – никогда.»

И внутри – только один вопрос:

«Когда он скажет: «Оставайся навсегда?»

Я не спрашивала его. Я спрашивала себя: «Почему он ещё не сказал?» А теперь я знаю: потому что он не собирался.

Но тогда... тогда я просто горела.

И не видела, как тлеет моё достоинство.

И так прошёл год.

Глава 2. Он не сказал «нет». Он просто не сказал «да».

Я не мечтала о свадьбе. Не хотела платье.

Мне не нужно было официальное торжество.

Мне нужно было – чтобы он сказал: «Я хочу, чтобы ты была моей женой».

Чтобы он встал на колени.

Чтобы он проговорил: «Останься со мной навсегда».
Чтобы *он сделал шаг* – не я.

Потому что это было бы доказательство.
Что я – не просто «кто-то».
Что я – главная.
Что я – нужна.
Что он выбирает меня – каждый день!
И я поставила ультиматум: «Или – мы женимся. Или – всё.»
Я думала: «Теперь он выберет. Наконец-то.»

Мы поехали в ЗАГС. Всё должно было быть просто. А оказалось – невозможно.

Машина сломалась. Прямо посреди дороги.
Я – в платье и с надеждой. Он – с лицом, в котором читалось: «Я не хочу этого». Или – «Я боюсь»?

Он пытался починить машину. Руки в масле. Время уходит. Звонят из ЗАГСа: «Ждём. До 17:00.»

Мы не успели. Но нас не отпустили. Предложили: «Перенесём на несколько дней, через три дня вас распишем.»

Я обняла его. Сказала: «Всё хорошо. Главное – мы вместе. Мы попробуем ещё раз».
А потом мы поехали за кольцами, хотя бы за кольцами.
Хоть что-то. Хоть символ. Но и тут – нет.
Ни одно кольцо – даже самое большое – не налезло ему на палец. Потому что, как оказалось, он был сломан, была травма и перелом. Давно.

Я смотрела на него – и думала: «А может, не только палец?»
Мы вернулись домой. Без колец. Без свадьбы. Без «да».

Но я всё ещё верила.
«Перенесли – значит, будет.»

Я не знала тогда, что «почти» – это и есть «нет».
Что всё, что происходило – не случайности.
Что машина, палец, время – это не совпадения.
Это – крик его души: «Я не готов. Я не хочу.»

А я...
я всё ещё думала: «Может, в следующий раз?»
Я не знала, что следующего раза не будет.
Я говорила себе: «Всё будет. Он не может не выбрать».
А он уже не выбирал, давно, с самого начала...

И днём, когда я была на работе, пришло сообщение:
«Давай не будем торопиться. Ведь мы ещё не вместе».
Я смотрела на экран – и не понимала.
«Мы... не вместе?»

А эти полтора года близких отношений?
А ЗАГС?
А кольцо, которое не нашлось?
А моё сердце, которое открылось – только для него?»

Я не плакала. Я просто... перестала дышать.

Это был не отказ. Это был удар в спину. Тихий. Холодный.
Без объяснений. Без боли с его стороны.
Без «прости».
Без «я не готов».
Без «я не люблю».

Просто – «не будем торопиться».

Как будто я просила слишком многого.
Как будто любовь – это просьба.

Я знала: разум кричал – «Уходи!!!»
Но сердце шептало – «Он – мой. Без него я не могу».

Глава 3. Второй год: «Я ушла – и вернулась сама»

Я попыталась уйти. Ушла. Была одна.
Плакала. Кричала в подушку: «Как ты мог?!»

Но... не выдержала. Я вернулась. Сама.
Без его звонка.
Без его «скучаю».
Без его «прости».

Я пришла – и сказала: «Я здесь».
А он просто кивнул. Обнял. Как будто ничего не было.
И всё вернулось на круги своя.
Только... Я – нет.
С того дня во мне что-то умерло. Навсегда.
Моя вера в «мы».
Моя гордость.
Моя способность доверять.
Сердце закрылось. Но продолжало любить.
Потому что привыкло. Потому что боялось одиночества.
Потому что не знало, как быть собой – без него.
Я не простила.
Я загнала обиду глубоко внутрь.
Там, где она не мешает. Где не видно. Где не больно.
Но она жила. И с каждым днём – я теряла себя по капле.

А он...он просто жил. Как будто ничего не случилось.
И я поняла: он не выберет, он не придет и не скажет «останься».
Он просто будет рядом.

Пока я сама приезжаю.
Пока я сама возвращаюсь.
Пока я сама держу «мы».

А я хотела, чтобы он боялся потерять. Чтобы он крикнул: «Не уходи!» Но он молчал. И в этом молчании – я умирала.

Мне не нужно было замуж! Мне нужно было – чтобы он выбрал.
Чтобы он сказал: «Ты – моя женщина».
Чтобы он боялся потерять. Чтобы он хотел.
А он...он просто написал: «не будем торопиться».
И я поняла: я не главная, я не нужна. Я – не выбор, я – возможность.

Время шло.
Мы продолжали встречаться. Иногда.
Как будто ничего не изменилось. Как будто я не уходила.
Как будто он не предавал. Как будто я была ресурсом, а не женщиной.
Он знал моих детей. Бывал в моём доме. Я впустила его в свою жизнь.

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.