

ПОКА Я ВСЁ ОТДАВАЛ

Где я себя потерял и как не повторить это



Фарид Кадымов

Фарид Кадымов
Пока я все отдавал

«Автор»

2026

Кадымов Ф. Ч.

Пока я все отдавал / Ф. Ч. Кадымов — «Автор», 2026

«Пока я всё отдавал» — это честная и личная история мужчины, который двадцать лет ставил семью, жену и детей выше себя, искренне считая это любовью и ответственностью. Но однажды он обнаружил, что потерял не только имущество, деньги и годы жизни, но и самого себя. Это книга о браке, жертвенности, предательстве ожиданий, мужском достоинстве и болезненном пути к новой жизни после развода. Без ненависти и обвинений автор показывает, как незаметно человек может отказаться от собственных интересов ради других и какую цену приходится платить за такую ошибку. Эта книга станет поддержкой для мужчин, оказавшихся в похожей ситуации, и заставит задуматься каждого, кто привык отдавать больше, чем получает взамен.

© Кадымов Ф. Ч., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Вместо предисловия	8
ГЛАВА 3 — Я ВЗЯЛ ЧУЖУЮ ЖИЗНЬ И СДЕЛАЛ ЕЁ СВОЕЙ	14
ГЛАВА 5 — КОГДА ЛЮБОВЬ СТАНОВИТСЯ ДАВЛЕНИЕМ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Фарид Кадымов
Пока я все отдавал

Глава



ПОКА Я ВСЁ ОТДАВАЛ

Где я себя потерял и как не повторить это

Рукопись. Актуализированная редакция

Вместо предисловия

Эта книга не о том, как красиво пережить развод.

Она о другом: как мужчина годами отдаёт себя семье, детям, дому, обязательствам, чувству долга — и в какой-то момент обнаруживает, что от него самого почти ничего не осталось.

Я не пишу это с позиции человека, который всё понял, всё простил и вышел из истории без потерь.

Я пишу изнутри.

Из потерь.

Из боли.

Из правды, которая приходит слишком поздно.

Если эта книга и может быть кому-то полезна, то только потому, что в ней нет красивой легенды.

Есть путь мужчины, который слишком долго считал, что чем больше он отдаёт, тем крепче будет семья.

Оказалось — не всегда.

Иногда, пока ты всё отдаёшь, ты сам исчезаешь первым.

ЧАСТЬ I — КАК Я СЕБЯ ПОТЕРЯЛ

ГЛАВА 1 — ТЫ ЛЕЖИШЬ И ЗАДЫХАЕШЬСЯ



Я лежал на кровати и пытался вдохнуть.

Воздух заходил не полностью.

Как будто кто-то поставил внутри ограничитель.

Ты вдыхаешь — и не можешь добрать.

Ещё раз.

Ещё попытка.

И снова не хватает.

В комнате было тихо.

Слишком тихо.

Такая тишина не успокаивает.

Она давит.

Система капала в руку.

Я смотрел, как капля медленно набирается, тяжелеет и падает вниз.

Секунда за секундой.

Как будто время специально тянулось, чтобы ты успел прочувствовать всё до конца.

И я лежал один.

Не потому, что так случайно вышло.

Потому что меня оставили.

За несколько дней до этого я ухаживал за своей женой после пластической операции.

И это важно назвать прямо.

К тому моменту она уже, как я понял позже, внутренне готовилась к выходу из нашего брака.

Внешне это выглядело как решение заняться собой: улучшить внешность, перекрыть себя, привести себя в тот вид, в котором она собиралась идти дальше.

Я не могу доказать, для кого именно она это делала, и не хочу выдавать свои подозрения за факт.

Но своё ощущение скрывать тоже не буду: у меня осталось чувство, что эта операция была нужна уже не для нашей семьи и не для нашей жизни.

После операции моя жена не могла нормально двигаться.

Я помогал ей вставать, следил за каждым движением, приносил еду, был рядом.

Потом она заболела.

Ковид.

Потом заболел сын.

И я оказался между ними.

Я не думал о себе.

Я просто делал то, что должен.

Сидел рядом.

Следил за состоянием.

Помогал.

Решал бытовые вещи.

Не боялся заразиться.

Даже не думал об этом.

Потом заболел я.

Сначала это кажется просто слабостью.

Потом приходит понимание: это уже не просто болезнь.

Температура.

Ломота.

И главное — дыхание.

Я пытался вдохнуть глубже.

Но не получалось.

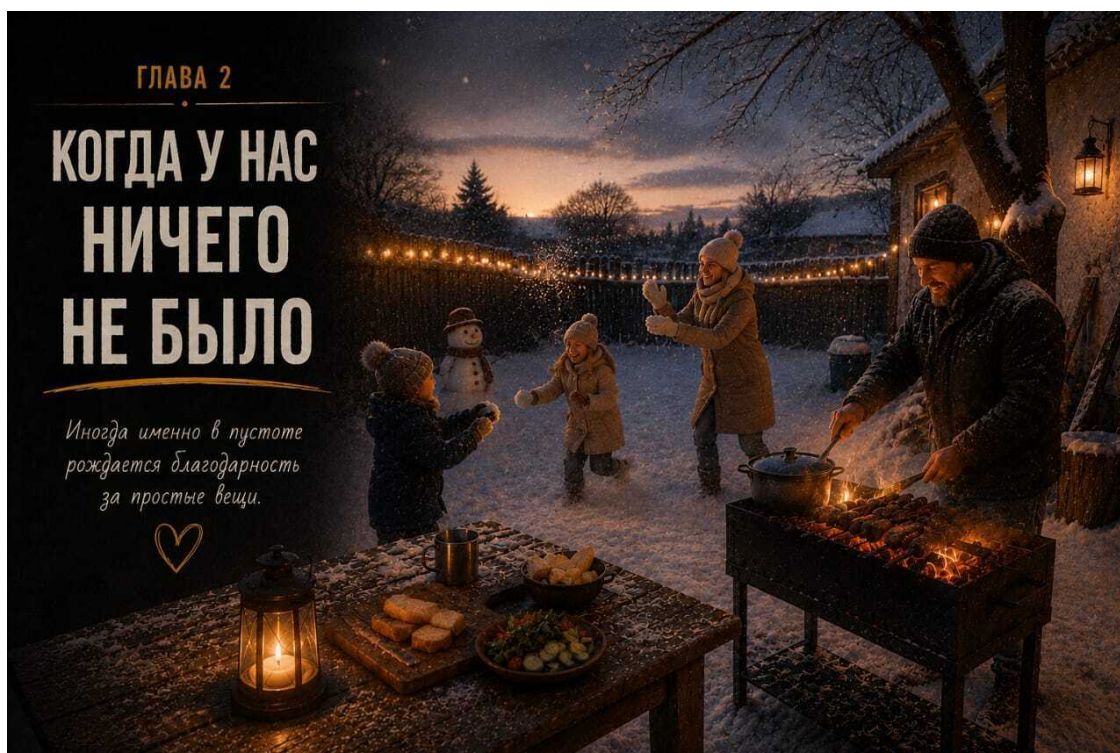
У меня был страх.

Не смерти.

Другой.

Страх открыть глаза и оказаться в могиле.

Я не знаю, откуда он взялся.
Но он был.
И моя жена знала об этом страхе.
Когда мне поставили систему, медсестра ушла.
Больных было слишком много.
Я остался один.
А она к тому времени уже поднялась на ноги.
Оправилась.
Собралась.
И ушла.
Забрала детей.
И ушла.
Без паузы.
Без попытки остаться рядом.
Без объяснений.
Я остался один.
С температурой.
С системой.
С ощущением, что воздуха не хватает.
С очень простым и страшным пониманием: если этой ночью со мной что-то случится,
рядом не будет никого.
Я лежал и задышался.
Слёзы текли сами.
Без истерики.
Без крика.
Просто текли.
В какой-то момент я начал звонить.
Не просить помощи.
Прощаться.
Я действительно думал, что могу не пережить эту ночь.
Но самое тяжёлое было даже не это.
Не температура.
Не страх.
Не этот рваный воздух.
Самое тяжёлое — понять, что тебя оставили именно тогда, когда ты был максимально
слаб.
На следующий день вернулся мой сын.
Он посмотрел на меня и сказал:
— Папа, я тебя не оставляю.
И этого оказалось достаточно.
Я выжил.
Но в тот день умерло другое.
Иллюзия.
ГЛАВА 2 — КОГДА У НАС НЕ БЫЛО НИЧЕГО



Я часто возвращаюсь к одному времени. Не потому, что хочу его романтизировать. И не потому, что тогда всё было хорошо. Хорошо не было. Просто там находится важный ответ на вопрос, который я задал себе слишком поздно: почему, когда у нас ничего не было, мы были ближе, а когда постепенно появилось почти всё необходимое, мы стали отдаляться?

Это был 2009 год. Мы жили в условиях, которые сложно назвать нормальной жизнью. Неделями не было газа. Не было воды. Не день и не два — неделями. Мы готовили еду во дворе, на мангале, как будто жили не в городе, а где-то на выживании. Зимой, в холоде, под снегом. И при этом я помню смех. Помню детей. Помню, как кто-то бегал, скользил, бросался снегом. Помню её лицо. Помню себя. Усталого, но живого.

Сейчас, когда смотришь назад уже из другого возраста и с другим опытом, эти воспоминания кажутся почти нелогичными. Внешне там не за что держаться. Там нет комфорта, нет нормального быта, нет ощущения устойчивости, нет уверенности в завтрашнем дне. Но там есть то, чего потом стало всё меньше: чувство команды. Там был общий враг — сама жизнь. Не друг против друга, а мы против обстоятельств. Мы были связаны общей задачей выжить, удержаться, не сломаться.

Когда у людей мало внешнего, они иногда сильнее держатся внутренне. Не потому, что бедность очищает. Это сказки. Бедность никого не очищает, она просто обнажает. Но в тяжёлых условиях проще понять, кто рядом. Проще почувствовать простую ценность: мы вместе. У нас мало ресурсов, но есть союз. И пока этот союз ощущается, многие бытовые ужасы переносятся легче.

Тогда мне казалось, что если я буду работать, тянуть, двигаться вперёд, мы выйдем из этого, а вместе с выходом усилится и наша близость. Мне казалось, что любовь, прошедшая холод, отсутствие воды, мангал во дворе и постоянный дефицит, только укрепится, если к ней добавить нормальный дом, машину, стабильность, деньги, удобство. Я думал очень по-мужски: проблема в условиях, значит, нужно поменять условия. Я искренне верил, что если убрать бытовую тяжесть, жизнь станет легче, а отношения — теплее.

Я начал вытаскивать нас из этого. Работал. Искал заработок. Впрягался в любые задачи. Тратил силы на то, чтобы у семьи появлялось то, чего раньше не было. Не из тщеславия, не ради картинки. Просто мне казалось, что это и есть ответственность: создать дом, в котором не надо греть воду на улице и готовить под снегом. Постепенно появилась квартира. После прежних условий это уже было как переход в другую реальность. Потом появилась машина. Потом появились признаки стабильности. Всё то, что обычно называют нормальной жизнью.

И именно тогда что-то начало ломаться. Не сразу, не драматично, не в один день. Сначала почти незаметно. С её лица начала уходить лёгкость. Появилось раздражение. Потом недовольство. Сначала по мелочам: что-то не так, не вовремя, неудачно, некачественно. Потом круг претензий стал шире. Квартира не такая. Машина не такая. Обстоятельства не такие. Я не такой. И я долго не мог понять, как это возможно. Когда у нас не было ничего, мы держались ближе. Когда стало появляться всё, между нами как будто выросло расстояние.

Только спустя годы я начал понимать, в чём здесь подвох. Когда вы живёте в тяжёлых условиях, внешний стресс часто сцепляет вас. У вас общая задача. Общая битва. Общая необходимость выстоять. Но когда жизнь становится удобнее, наружу начинает выходить то, что раньше было подавлено необходимостью выживать. Характер. Амбиции. Ненасытность. Обиды. Ожидания. Внутренняя неблагодарность. Неспособность ценить путь, а не только результат.

Комфорт не чинит внутреннюю поломку. Он её вскрывает. Пока холодно, голодно и плохо, многие терпят друг друга просто потому, что не до внутренних разборок. Но когда внешнее напряжение спадает, человек показывает своё реальное устройство. И если внутри нет уважения, благодарности, зрелости, чувства меры, то хорошая квартира этого не добавит. Машина не добавит. Деньги не добавят. Наоборот — они часто становятся увеличительным стеклом. Через них лучше видно всё, что раньше было прикрыто общим напряжением.

Мне понадобились годы, чтобы признать ещё одну неприятную мысль: я думал, что строю жизнь, а на самом деле долгое время менял декорации. Я решал внешний слой и считал, что автоматически укрепляю внутренний. Но проблема была глубже. Не в отсутствии газа. Не в воде. Не в мангале. Не в зиме. Проблема была в том, что я видел союз там, где, возможно, был только временный альянс против бедности. Как только бедность ослабла, наружу вышло всё, что не было переработано внутри.

Эта мысль болезненна, потому что бьёт по самой мужской логике. Мужчине свойственно думать: «Я дам больше — будет лучше». «Я создам условия — отношения окрепнут». «Я вытяну быт — дома станет легче дышать». В какой-то степени это правда. Быт действительно влияет. Но я понял: быт — не фундамент. Он только среда. Если люди внутри не держатся друг за друга, никакой комфорт не превратит их автоматически в команду.

И всё же я не могу вычеркнуть то время. Потому что в нём было настоящее. Пусть тяжёлое, пусть неудобное, пусть холодное, но настоящее. Там были дети, смех, живое ощущение плеча, простая радость от малого. И именно поэтому это время так больно вспоминать. Не из-за мангала во дворе. А из-за контраста. Из-за того, что тогда при внешней нищете было внутреннее «мы», а потом при внешней нормальности это «мы» начало рассыпаться.

Когда я смотрю на это сегодня, я не говорю себе, что не надо было стараться. Надо было. Не в этом ошибка. Ошибка была в другом: я думал, что движение вперёд само по себе склеивает людей. Не склеивает. Оно только показывает, кто и ради чего вообще идёт рядом. И если внутри у одного союз, а у другого — только ожидание всё лучших условий, рано или поздно это вскрывается.

В этом и заключалась одна из моих главных слепых зон. Я слишком долго принимал совместное преодоление трудностей за прочность отношений. А это не одно и то же. Трудности иногда объединяют. Но они не гарантируют зрелости. Не гарантируют верности. Не гаранти-

руют уважения. Не гарантируют того, что человек будет рядом, когда всё изменится. И мне пришлось прожить почти всю взрослую жизнь, чтобы понять эту простую, неприятную правду.

ГЛАВА 3 — Я ВЗЯЛ ЧУЖУЮ ЖИЗНЬ И СДЕЛАЛ ЕЁ СВОЕЙ



Я женился не в идеальных условиях.
У неё уже было двое детей.
Это была не история про то, как двое начинают с нуля вместе.
Это была другая история.
Тыходишь в уже существующую жизнь.
В уже сложившийся мир.
Где до тебя уже были люди, связи, привычки, боль, прошлое.
И ты либо принимаешь это целиком,
либо неходишь туда вообще.
Я вошёл.
И я не делал вид.
Я действительно принял всё.
Я стал для этих детей отцом.
Не формально.
Не на словах.
По-настоящему.
Я вкладывался.
Воспитывал.
Заботился.
Брал ответственность.
И в какой-то момент перестал разделять:

где мои дети,
а где не мои.
Они стали просто моими.
Но здесь есть важная смысловая точка, которую нельзя искажать.
Это не я отвернулся от своей семьи.
Всё было наоборот.
Когда стало ясно, что эта женщина уже беременна моим сыном, мои родственники были резко против.
Мне говорили, что она мне не подходит.
Что у неё уже двое детей.
Что она живёт в тяжёлых условиях.
Что мне не нужно связывать с ней жизнь.
Но для меня в тот момент всё сводилось к одному простому факту:
я не могу оставить женщину, беременную от меня.
Я сказал себе это чётко.
И женился на ней.
Вот после этого от меня и отвернулись.
Не я вычеркнул мать, отца и сестру из своей жизни.
Они отвернулись от меня, потому что не приняли мой выбор.
И я этот разрыв принял как цену решения, которое считал мужским и обязательным.
Тогда мне казалось, что так и выглядит сила:
не бросить,
не отступить,
взять ответственность до конца,
даже если против тебя все.
Потом у нас родилась ещё и дочь.
И в итоге я поднимал уже не одного и не двух детей.
Я тянул на себе четверых.
Двое были у неё до меня.
Сын уже был моим, когда я принимал решение жениться.
Потом родилась дочь.
Вот это и есть настоящая правда той истории.
Я вошёл не просто в чужую жизнь.
Я вошёл в жизнь, которая сразу потребовала от меня полной мужской ставки.
И я её сделал.
Сейчас я понимаю:
сам перекося был не в том, что я взял ответственность.
Ответственность как раз была настоящей.
Перекося начался потом — когда ради этой конструкции я начал терять центр тяжести внутри себя.
Когда всё держалось на моей отдаче, а я всё меньше спрашивал, где в этой системе остаюсь я сам.
И именно тогда начал медленно терять опору.
Потому что сила — это не просто взять всё на себя.
Сила — это ещё и не исчезнуть самому, пока ты тащишь других.

ГЛАВА 4 — Я ТАЩИЛ ВСЁ



Есть вещи, о которых мужчина обычно не рассказывает. Не потому, что они слишком великие. Наоборот — потому что он считает их нормой. Не подвигом, не жертвой, не тем, что требует отдельного признания. Просто нормой своей роли. Я долго так жил. И только потом понял, что именно под словом «норма» у меня скрывалась система постоянного самоуничтожения.

Я работал по ночам. Чтобы не уснуть, колот себе кофеин. Это не образ и не попытка драматизировать. Это факт. Когда организм уже не вывозит, а задачи никто не отменяет, ты начинаешь обращаться с собой как с техникой: надо дожать — значит, дожмём. Не спишь? Помоги себе уколom. Включись ещё на несколько часов. Дотяни смену. Дотяни заказ. Дотяни объект. Дотяни жизнь.

После смены я не ехал отдыхать. Не ложился спать. Не выбирал себя. Я шёл домой и делал ремонт. Каждый день. Потому что дом должен был стать лучше. Потому что семья должна была жить в нормальных условиях. Потому что мне казалось: если я сейчас не вложусь ещё сильнее, мы не выберемся. Мне трудно даже назвать количество часов, которые ушли на этот бесконечный внутренний режим «надо».

У меня была сломана рука. Гипс. Но даже это ничего не меняло. Нужно было закончить комнату — я делал. Нужно было дотащить материалы — тащил. Нужно было ехать, искать, покупать, поднимать, подгонять, считать — я всё равно это делал. Не потому, что не чувствовал боли. Чувствовал. Просто давно привык считать её несущественной по сравнению с задачей.

Когда не ходил транспорт, когда шёл снег, когда любой нормальный человек сказал бы: «Хватит, завтра», я шёл пешком с мешками. Пятьдесят килограммов продуктов на себе — не фигура речи. Это была реальность. И я не считал это чем-то особенным. Я считал это нормой

мужчины. Надо — значит делаешь. Тяжело — молчишь. Больно — терпишь. Нет сил — находишь. В каком-то смысле я сделал из этой логики религию.

Тогда мне казалось, что это и есть любовь. Что настоящая любовь мужчины проявляется именно так: он не много говорит, он много тянет. Он закрывает дыры. Перекрывает собой нехватку. Убирает из жизни семьи холод, нехватку денег, незаконченный ремонт, бытовой хаос. Он приходит домой не как человек, которому тоже нужен отдых, а как функция спасения. И если он тянет достаточно мощно, дом должен держаться.

Сейчас я понимаю: именно здесь и была одна из моих ключевых ошибок. Бесконечная отдача не всегда укрепляет систему. Иногда она её разворачивает. Если один человек слишком долго тянет всё без границ, остальные привыкают не к его силе, а к удобству. Привыкают, что он выдержит. Что он закроет. Что он не рухнет. Что на него всегда можно опереться, ничего не отдавая обратно в том же объёме.

Когда мужчина слишком долго тащит всё, его жертва теряет цену. Не потому, что люди вокруг обязательно злые. А потому что любая постоянная жертва со временем начинает восприниматься как естественная среда. Как вода из крана. Как свет в розетке. Пока есть — никто не думает, чего это стоит. Замечают только тогда, когда исчезает.

Это очень опасная ловушка для мужчины. Внешне она выглядит достойно. Ты надёжный. Ты работаешь. Ты обеспечиваешь. Ты делаешь ремонт. Ты несёшь продукты. Ты не жалуешься. Ты проходишь через боль и усталость. Ты не срываешься. Ты удобен как опора. И именно в этот момент незаметно начинается беда. Твою силу перестают уважать как ценность и начинают использовать как фон.

Сила, которая не имеет границ, становится ресурсом, который потребляют. И чем больше ты отдаёшь без условий, тем меньше со временем замечают сам факт отдачи. Так устроена психика. То, что постоянно доступно, перестаёт восприниматься как дар. Оно становится нормальной потреблением.

Я долго не видел этого, потому что мерил всё собственной логикой. А моя логика была простой: если я ещё сильнее вложусь, станет лучше. Если я ещё чуть-чуть потерплю, выровняется. Если я ещё больше отдам, нас это спасёт. Мне казалось, что семья — это конструкция, которую можно удержать количеством мужского усилия. Что если я перекрою собой все щели, всё устоит.

Но отношения — не потолок, который можно подпереть плечом. В какой-то момент ты понимаешь: сколько бы ты ни подпираешь систему в одиночку, если в ней нет взаимной ответственности и уважения, твоя спина просто станет строительным материалом. А сама система всё равно не станет живой.

Сейчас мне легко сказать это словами, но тогда я этого не понимал. Тогда мне казалось, что от мужчины и требуется вот этот постоянный внутренний бой — с усталостью, с бессилием, с болью, с собственной жизнью. И что признать предел — почти стыдно. Я не знал, что предел — это не слабость. Что границы — это не эгоизм. Что мужчина, который умеет остановиться и сказать: «Нет, так больше нельзя», иногда сильнее того, кто молча тащит всё до саморазрушения.

Я слишком долго считал способность терпеть главным мужским качеством. А потом увидел, что терпение без формы и без границ делает мужчину не крепче, а удобнее. А удобство и уважение — разные вещи. Уважают не того, кто бесконечно доступен. Уважают того, у кого есть стержень, цена, внутренний порядок и способность не растворяться в чужих потребностях.

Но тогда я ещё был убеждён: если я тащу, значит, я люблю. Если я молчу, значит, я сильный. Если я беру на себя ещё больше, значит, я ближе к тому, чтобы всё спасти. Так я жил. Так выстраивал себя. Так медленно и методично истощал всё, из чего потом пришлось собираться заново.

ГЛАВА 5 — КОГДА ЛЮБОВЬ СТАНОВИТСЯ ДАВЛЕНИЕМ



Сначала это не выглядит проблемой. Наоборот — многие вещи даже льстят. Ревность легко принять за любовь. Контроль — за заботу. Постоянные вопросы — за интерес. Чужую тревогу — за доказательство, что ты важен. Поначалу всё это можно вписать в красивую легенду: человек волнуется, потому что дорожит. Человек спрашивает, потому что ему не всё равно. Человек напряжён, потому что любит сильно.

Но есть момент, когда это начинает меняться. Не резко. Постепенно. Сначала вопросы. Потом проверки. Потом недоверие по мелочам. Потом подозрения. Потом обвинения. Всё это приходит не в один день, и именно поэтому так сложно вовремя распознать, что это уже не любовь, а давление.

Ты начинаешь жить в состоянии постоянной внутренней осторожности. Каждое слово может быть понято не так. Каждый поздний приход может стать поводом для скандала. Каждый взгляд, каждая пауза, каждая интонация начинают иметь опасный вес. И ты незаметно для себя перестаёшь жить естественно. Ты начинаешь двигаться так, чтобы минимизировать риск конфликта. Не так, как ты хочешь, а так, чтобы не вызвать новую волну.

Снаружи отношения ещё могут выглядеть нормально. Люди вместе, дом стоит, дети растут, дела идут. Но внутри уже меняется атмосфера. Возникает ощущение, что пространство

сужается. Что тебе всё меньше позволено быть собой. Что любые твои спонтанные движения должны быть предварительно проверены на безопасность. И вот это чувство — один из первых серьёзных сигналов. Любовь не должна превращать жизнь в минное поле.

Я пытался объяснять. Спокойно. Внятно. Мужской привычной логикой: сейчас всё расставим по местам, разберёмся, снимем напряжение, объясним, что происходит, покажем, что нет повода для войны. Я думал, что если достаточно честно и аккуратно всё объяснить, меня услышат. Но в таких моделях это часто работает наоборот. Чем больше ты оправдываешься, тем слабее выглядишь. Чем больше объясняешь, тем шире становится право требовать ещё объяснений.

Я сглаживал. Договаривался. Убирал острые углы. Старался не усиливать конфликт. Мне казалось, что так я проявляю зрелость. Не ору. Не хлопаю дверью. Не рублю с плеча. Не отвечаю агрессией на агрессию. И в этом был смысл. Но была и вторая сторона: я слишком долго пытался лечить словами там, где проблема была уже не в недопонимании, а в нарушении самой природы отношений.

Когда в паре исчезает базовое доверие, разговоры могут только оттягивать кризис. Они не всегда его лечат. Иногда они просто дают одному человеку возможность ещё сильнее нависнуть над другим, потому что второй по-прежнему приходит с открытым лицом и пытается всё исправить. А исправлять уже нечего — нужно ставить границы.

Я тогда этого не умел. Я по-прежнему думал, что силу нужно проявлять в выдержке, а не в жёстком обозначении предела. Мне казалось, что если я достаточно терпеливый, если я не поддаюсь на провокации, если я сохраняю спокойствие, то со временем всё выровняется. Но давление не уважает терпеливость. Давление уважает только предел, за который заходить нельзя.

В какой-то момент ты уже не живёшь свободно. Ты живёшь осторожно. Проверяешь телефон. Подбираешь слова. Пересматриваешь маршруты. Считаешь, как прозвучит та или иная фраза. Продумываешь, не станет ли обычное действие причиной новой тяжёлой сцены. И если честно, это уже не отношения. Это режим внутренней деформации.

Самое опасное в таких историях — то, что они редко начинаются с чего-то явно чудовищного. Никто не вешает табличку: «С сегодняшнего дня тебя будут медленно ломать». Всё приходит под понятными человеческими вывесками — любовь, тревога, ревность, привязанность, забота, ранимость. Поэтому многие мужчины слишком долго остаются внутри таких систем. Они думают: просто надо вести себя аккуратнее, просто надо не раздражать, просто надо стать понятнее, просто надо быть надёжнее. И постепенно перестают замечать, что проблема уже не в поведении, а в самой модели.

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.