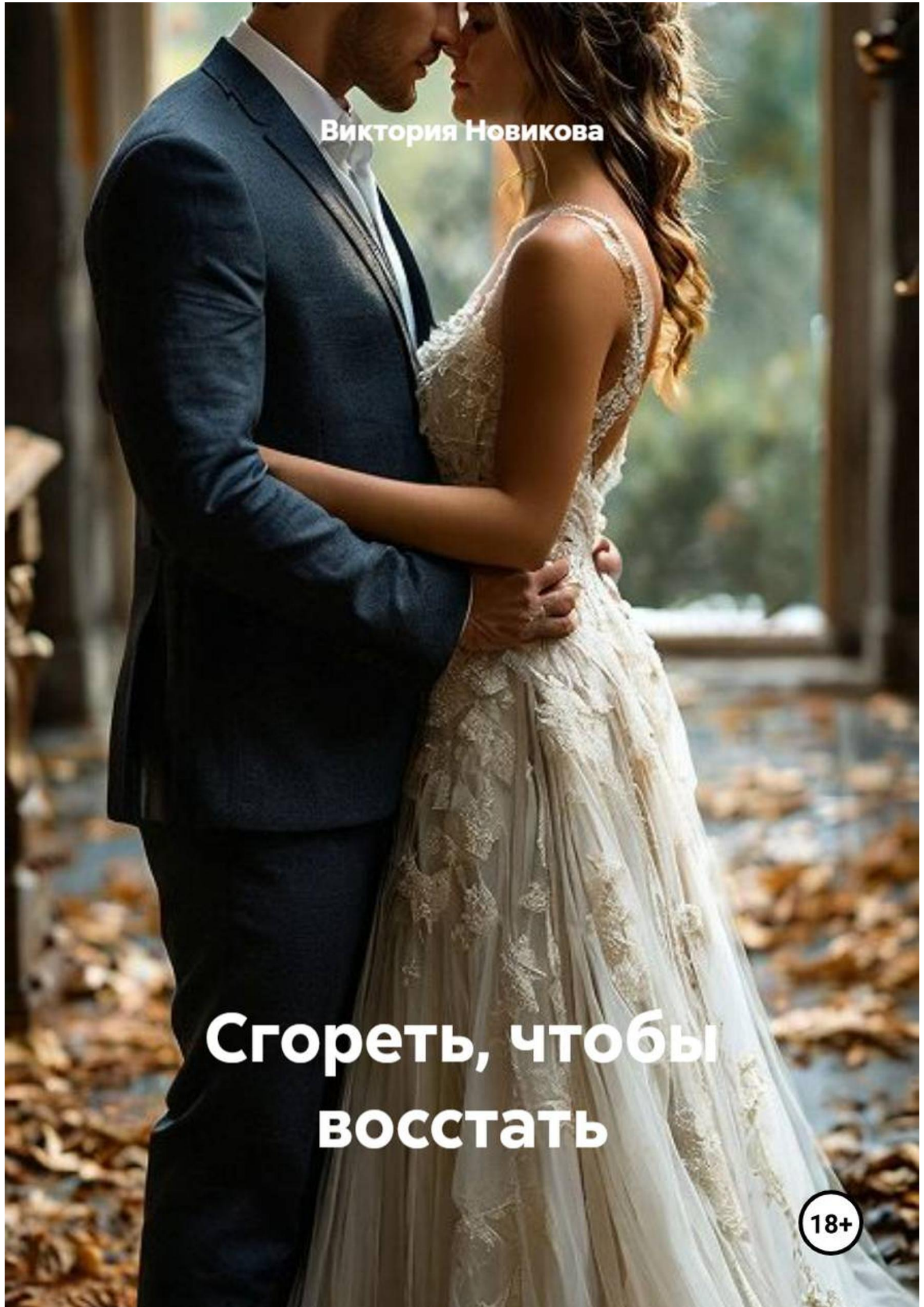


A romantic couple in wedding attire embracing in a park with autumn leaves. The man is wearing a dark blue suit and the woman is wearing a white lace wedding dress. They are standing in a park with many fallen autumn leaves on the ground. The background is slightly blurred, showing trees and a building.

Виктория Новикова

**Сгореть, чтобы
восстать**

18+

Виктория Новикова

Сгореть, чтобы восстать

«Автор»

2026

Новикова В.

Сгореть, чтобы восстать / В. Новикова — «Автор», 2026

Мне казалось, что брак — это навсегда. Что если любишь — то до конца. Что если доверяешь — то безоговорочно. А потом я узнала правду. Мой муж изменял мне с моей подругой. В тот день я потеряла всё: мужа, подругу, иллюзию счастливой жизни. Но я не потеряла себя. Эта книга — мой дневник боли, отчаяния, надежды и возрождения. Она о том, как я лежала на полу и не знала, как встать. И о том, как я всё-таки встала. О том, что даже в самые тёмные ночи можно найти свет. Даже если этот свет — внутри тебя.

© Новикова В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Предисловие	5
Глава 2	7
День, когда всё рухнуло	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Виктория Новикова

Сгореть, чтобы восстать

Глава 1

Предисловие

Этот стих я написала в ту ночь, когда мир рухнул. Когда я ещё не знала, что выживу. Когда я просто выплёскивала боль, чтобы не захлебнуться в ней.

Ты разбил меня изнутри,

Ты убил во мне полностью душу,

А теперь на меня посмотри!

Как себя я до боли разрушу.

Ты был смыслом моим и судьбой,

Но теперь для меня уничтожен.

Глянь вон в зеркало, и постой...

Посмотри, как теперь ты ничтожен.

Ты предал меня, изменил.

Ты до боли разбил моё сердце,

И теперь у меня нет и сил

Чтоб понять, как мне с этим смириться.

Я никогда не думала, что буду писать книгу. Во-первых, я не писатель. Во-вторых, моя история казалась мне слишком личной, слишком болезненной, слишком обычной.

Но однажды коллега сказала мне: «Вика, я читаю твой блог. У тебя так хорошо получается выражать свои мысли. Ты могла бы написать книгу».

Я сначала отмахнулась. Ну какой из меня писатель? Я просто выплёскиваю то, что на душе. Без структуры, без правил, просто как есть. Но она настаивала: «Ты уже пишешь. Ты просто не знаешь об этом».

И я задумалась.

За последние месяцы я пережила столько, что могла бы написать не одну книгу. Развод, измена, депрессия, антидепрессанты, попытки держаться, падения и подъёмы. Каждый день был как отдельная глава — иногда трагическая, иногда смешная, иногда пугающая.

Я поняла: моя история — не только моя. Она про женщин, которые теряют себя в отношениях, проходят через предательство и пытаются собрать себя заново. Про тех, кто боится, но продолжает идти. Про тех, кто плачет ночью, а утром красит губы красной помадой и идёт на работу.

Я не психолог. Я не коуч. Я не знаю всех ответов. Но я знаю, как это — лежать на полу и не знать, как встать. И я знаю, как это — подняться, даже если ноги трясутся.

Эта книга — не инструкция по выживанию. Это просто мой опыт. Моя правда.

Я не читала чужие книги, чтобы найти ответы. Я просто жила свою жизнь и держалась за ту единственную подругу, которая была со мной в самые тёмные ночи — за Катю. Она не давала мне упасть, даже когда я уже лежала на дне.

И я написала эту книгу не для того, чтобы учить других. А чтобы те, кто сейчас тоже на дне, увидели: можно дышать. Можно встать. Можно снова улыбаться. Даже если сейчас кажется, что это невозможно.

Я уже написала эту книгу. Я просто не знала, что это она.

Глава 2

День, когда всё рухнуло

Я узнала об измене Олега 21 августа 2025 года. В нашу годовщину свадьбы. Ровно год, как мы поженились.

В тот день он не подарил мне цветов. Я ждала. Надеялась. Мне казалось, что хотя бы в этот день он вспомнит, что я — его жена, что мы — семья. Но он ничего не сказал. Не обнял. Не улыбнулся. Просто утром собрался на работу и вышел из дома.

Я молча поцеловала его в щёку, пожелала хорошего дня. И в тот момент что-то внутри меня дрогнуло. Какое-то странное, ледяное чувство. Как будто я знала, но не хотела себе признаваться.

А ночью, когда он уже спал, я взяла его телефон.

Я не знаю, что мной двигало. Интуиция. Отчаяние. Или просто желание убедиться, что я ошибаюсь. Но я залезла в переписки. И читала их час за часом, пока он спал. Моё сердце билось так сильно, что я боялась, что оно разбудит его.

Я не плакала. Я просто смотрела в потолок и не могла дышать. Слова с экрана врезались в память. Я читала их снова и снова, как будто надеялась, что они изменятся. Но они не менялись.

Наутро, 22 августа, я снова поцеловала его в щёку и пожелала хорошего дня. Но теперь я знала. Я знала, что он изменяет мне с моей подругой Алиной. Я смотрела ему в глаза, улыбалась, а внутри всё горело. Я ничего не сказала. Просто молча ждала, когда дверь за ним закроется. А потом я села на пол и поняла: привычный мир рухнул.

Это была вторая измена.

Первый раз он изменил мне в 2021 году. С коллегой. Тогда я узнала об этом от гинеколога — он сказал, что у меня ЗППП. Я удивилась, подумала, что это случайность. Сказала Олегу. Он отмахнулся: «Не знаю, откуда это». А потом сам признался. Оказалось, что он был переносчиком — от неё ко мне.

Я лежала и твердила себе: «Нет, этого не может быть. Он не мог мне изменить». Но это было правдой. Тогда он клялся, что порвёт с ней все связи. Но я ловила его ещё несколько раз. И в какой-то момент, пока он был на работе, я увидела всю их переписку. И проплакала целый день.

Тогда я собрала его вещи. Когда он пришёл домой, я сказала: «У меня для тебя сюрприз». Он улыбнулся. А я вынесла его вещи и сказала: «Уходи из моей жизни». Мы жили врозь почти две недели. Мне было невыносимо тяжело. Я его любила. Безумно. Слепо. До конца.

А потом он пришёл помочь с домашними делами. Я не устояла. Он тоже. Мы занялись любовью. И я простила его.

Он клялся, что больше с ней не увидится. Но он встречался с ней снова. Обманывал меня. И я хотела уйти, но не могла. Не могла отпустить эту привязанность. Мне казалось, что если я уйду — я умру. Что он — моя жизнь.

Потом он перестал с ней общаться. Сказал, что любит меня. Что я — всё для него. И я поверила.

Три года было тихо. Мы поженились в 2024 году. Отгуляли свадьбу. На ней была вся наша общая компания — те самые друзья, которые теперь с ним, а не со мной.

И тогда же у нас появилась Алина. Сначала мы не были близки. Но в какой-то момент мы с ней очень сильно сдружились. Она познакомила нас со своим парнем Сергеем. Мы стали

дружить парами. Потом у неё появился новый парень — Максим. Она металась, выбирала, я поддерживала её во всём. Я не знала, что эта поддержка обернётся предательством.

Позже, когда я узнала о его измене с Алиной, у нас жила его сестра Надежда. Я рассказала ей. Она была в шоке. Но она не могла сказать правду ни мне, ни ему. Её терзали сомнения: я — её подруга, он — её брат. Она поддерживала нас обоих. Но я не злюсь на неё. Это был слишком сложный выбор для неё.

В тот день, 21 августа, я поняла: я не просто теряю мужа. Я теряю иллюзию. Той жизни, которую я строила. Той любви, в которую верила. Той верности, которую я считала нерушимой.

Я не знала, как жить дальше. Я просто знала, что не могу оставаться в той же комнате, где он спит. Я вышла на кухню, села на пол и заревела в подушку, чтобы он не услышал.

И тогда я впервые подумала: «А что, если я не справлюсь?»

Но я справилась. Прошло время. Но эту ночь я никогда не забуду.

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.