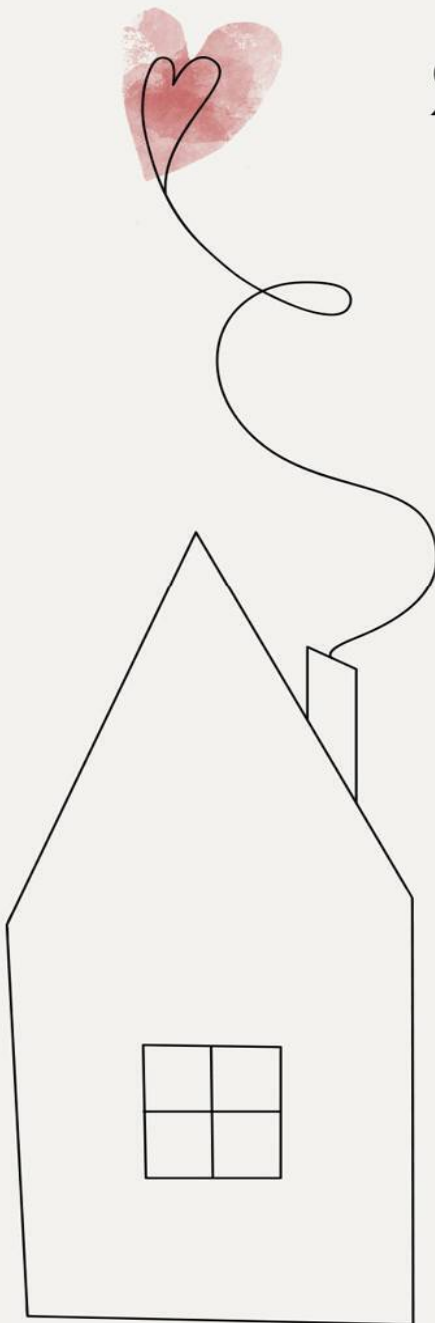


Ольга Примаченко

С тобой я дома



Книга о том,
как любить друг друга,
оставаясь верными себе

Annotation

«С тобой я дома», – говорим мы кому-то особенному. Тому, с кем не приходится прятаться, замечать следы, притворяться и защищаться, а можно просто быть собой. И строить бережные отношения, полные доверия, честности и заботы. В своей новой книге Ольга Примаченко, автор бестселлера «К себе нежно», говорит о том, как любить, оставаясь верными себе, – согревать друг друга теплом, не сгорая дотла. Эта книга обнимет одиноких, утешит расставшихся и поможет разобраться тем, кто запутался в своих чувствах. А всем, кто влюблен и счастлив, еще раз напомнит о том, как это важно – вместе создавать дом, о котором всегда мечтали.


- [Ольга Примаченко](#)
 -
 - [А кто не горит, когда говорит о любви...](#)
 - [На пороге любви](#)
 - [Сколько хочешь искать, столько можно](#)
 - [В поисках «своего»](#)
 - [О любви «навсегда»](#)
 - [Невзаимность](#)
 - [В погоне за Неуловимым Джо](#)
 - [Одиночество – не приговор](#)
 - [Прыжок в неизвестность](#)
 - [Вместе](#)
 - [Про «идеальные» отношения](#)
 - [Полюбишь, когда откроешь глаза](#)
 - [О доверии, ненападении и правилах](#)
 - [Доброе слово не бывает лишним](#)
 - [Роли в семье](#)
 - [Границы в отношениях](#)

- От любви до зависимости
- Мы споткнулись, но не разбились
 - Трудности в отношениях
 - Ссор бояться – в любовь не ходить
 - «Не беси меня» и другие «некрасивые» чувства
 - Партнер не хочет расти
 - А поговорить?
 - Ревность
 - Измены
 - О готовности быть родителями
 - Первый год после рождения ребенка
 - Когда стать родителями не получается
- Когда за любовью закрываются двери
 - Как понять, что это конец?
 - Как прожить расставание бережно к себе
 - Про развод
 - Бывшие. У любви нет прошедшего времени?
 - Точка обнуления
- Практика
 -
 - В ожидании любви
 - 1. Как красиво!
 - 2. Во что я верю (но больше не хочу).
 - 3. Чего я жду от отношений
 - Ресурс отношений
 - 1. На подхвате
 - 2. Мой партнер – крутой!
 - 3. Тридцать три вопроса (матрица решения проблем в отношениях).
 - Дары расставания
 - 1. «Я по-прежнему могу...»
 - 2. Ревизия ресурсов
 - 3. Поиск золотой середины
 - 4. «Спасибо тебе. И мне»
- Благодарности

- [Книги](#)
 - [Примечания](#)
 - [Об авторе](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
-

Ольга Примаченко
С тобой я дома. Книга о том,
как любить друг друга,
оставаясь верными себе

*Детям: Назару и Вере.
Для нас с папой вы всегда будете про
любовь.*

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

А кто не горит, когда говорит о любви...

*невлюбленному жить гораздо
проще
и интереснее:
смотрит открыто, не находит себя
во всех заунывных песнях;
не скулит, свернувшись
бессильным клубком,
«полюби меня, полюби»;
невлюбленный легок, игрив;
невлюбленный шутит, поет,
грубит,*

*в меру спит и ест, почитает
свободу
за высшее благо.
невлюбленный идет к
нелюбимому с белым флагом.*

*так и живет: пуленепробиваем,
бронирован, привит;
невлюбленный неуязвим и
недосягаем*

до ближайшей большой любви.

Ксения Желудова



Когда мне было чуть больше двадцати и я только-только вышла замуж (первый раз), мне в руки попала книга, перевернувшая мои представления о любви. Удивительно, но это был не учебник по семейной психологии и не мемуары, в которых автор делится секретами долгого счастливого брака. Это был роман про карьеру, прославляющий амбициозность, сильное творческое эго и личную ответственность – «Источник» американской писательницы и философа Айн Рэнд.

Именно там я встретила слова, которые врезались мне в память: «Чтобы сказать: “Я тебя люблю”, надо научиться произносить Я»¹.

Мне понадобилось много лет, чтобы понять *зачем*.

Когда ты юн, о любви ты имеешь представление в основном из уроков литературы, песен про «одинокую голубя на карнизе за окном» и музыкальных клипов. Медиакultura преподносит нам любовь как вечные страдания, завернутые в красивую обертку с эффектом драмы. Не имея альтернативы, усваиваешь именно это: любовь – не про тихую радость, а про «страстно ссориться, уходить и возвращаться», и чем ярче в отношениях эмоции, тем она «настоящее». И мы настолько увлекаемся силой чувств, накалом страстей, яркими и эффектными жестами, что теряем из вида *самих себя* – со своими границами, ценностями и глубинными потребностями.

Тратя непомерно много внимания на внешний лоск и эмоциональную мишуру, мы редко задаем себе важный вопрос: *«Что эта любовь со мной делает?»* Каким человеком я становлюсь в этих отношениях? Что происходит с моими мечтами, желаниями и целями? Какие задачи и вызовы появляются передо мной – и как я на них отвечаю?..

И только с возрастом и опытом начинаем что-то понимать про любовь. Например то, что в «мы» ценно *каждое «я»*. *Каждый* из нас – половина любых отношений, не четвертинка, не краюшка.

*Мы входим в любовь с полноценным правом
творить ее
наравне с партнером, привносить в нее свое
видение
«правильности» и красоты, питать ее своей
силой.*

Недаром подзаголовок этой книги: «Как любить друг друга, *оставаясь верными себе*». Если безвозвратно потеряться в «мы», предав себя и свою непохожесть, то можно получить что угодно, кроме

любви: от эмоциональной зависимости до полного растворения.

Но что мы знаем о своем «я» в юности? В лучшем случае – что оно у нас есть, но его никто не понимает.

Когда ты только-только учишься любить, имея в запасе лишь не очень счастливую родительскую историю и сомнительные наставления родственников, то ориентиров, с которыми можно сверяться в дороге, нет. Возраст юн, карьера только начинается, мысли о детях пугают, а родители по-прежнему *родители* – заглядывают через плечо, что ты там в тетрадке своей выводишь, и недовольно бурчат, увидев помарки. Постепенно накрывает серьезностью происходящего: здравствуй, ответственность; здравствуй, быт; здравствуйте, скучные взрослые вопросы.

Мы взрослеем, сталкиваемся с трудностями – и только тогда начинаем что-то понимать о том, чем является любовь именно *для нас* – очищенная от шелухи красивых картинок и иллюзий.

Раз за разом проходя через сложные чувства горечи, обиды, печали и разочарования, мы осознаем, что нам *не нравится* в отношениях, и перестаем закрывать на это глаза. Перестаем уверять себя, что нам это только *кажется*, что нужно еще немножечко потерпеть – и получится изменить партнера, «победить» его слабости силой своей любви. Мы обнаруживаем свои отличия от другого, разность представлений о будущем, несовпадение в мечтах и целях, иногда – несовместимость в постели. Часто эти открытия неприятны и болезненны, но именно они помогают нам узнать, *кто мы*.

Возвращаясь к мысли Айн Рэнд: «я» нужно научиться говорить, чтобы *принять на себя ответственность* за слова «я тебя люблю», сказанные другому.

Когда ты знаешь себя, то знаешь, что можешь предложить партнеру, и не обещаешь невозможного, не тешишь его напрасными надеждами, не обманываешь и не лукавишь.

Когда ты знаешь себя, то имеешь ясное представление, в чем можешь пойти в отношениях на компромисс, что готов в себе «подвинуть», а от чего не откажешься никогда – потому что это про самое важное в тебе, про твою сердцевину.

Когда ты знаешь себя, то видишь в любви и великий дар, и благодарную работу, но никак не алтарь, куда придется принести все, что тебе дорого – в ожидании, что жертву оценят и тебя не бросят.

*Когда учишься говорить «я», то понимаешь,
что стоит за словами «я тебя люблю» —
и насколько дорого они стоят.*

Но все это приходит со временем – а когда учишься любить, то делать глупости и попадать впросак не только можно, но и важно.

Ведь если не сделать криво, если не ошибиться от всей души, не пожалеть потом, не хлебнуть горького, то как можно что-то понять? О себе, о других, о любви? А никак. Только пробуя. Не зная броду, сунуться в воду – даже если страшно и маменька велела не ходить.

Потому что там, на другом берегу, мерещится дом с высоким крыльцом и резными ставнями, и кажется, что именно в нем душа обретет покой. И эта вера такая большая и важная, что без нее не просто нельзя – без нее невозможно. Именно к этому дому мы идем, когда ступаем на дорогу любви – мы ищем того, кому сможем наконец-то сказать: «*С тобой я дома*».

Но если не знаешь, что ищешь, путь становится бессмысленным. Помните, как в диалоге Чеширского

Кота и Алисы? *Если все равно, куда хочется попасть, то тогда и все равно, куда идти.* И дом на другом берегу, тот самый, с высоким крыльцом и резными ставнями, остается сиротливо стоять, ветшая со временем.

Поэтому главная цель этой книги – помочь вам понять: к *какому* «дому» вы идете? Про какую он любовь для вас? Про какие отношения?

Для меня – про те, в которых не приходится прятаться, заматывать следы, притворяться и защищаться. Про отношения, в которых не заглядываешь партнеру в рот, ища одобрения и похвалы, не амортизируешь собой, не живешь в постоянной тревоге. Не выпрыгиваешь из кожи вон, стараясь каждый день быть лучшей версией себя, оправдывать ожидания, не предъявляя своих, – и не боишься надоесть и наскучить.

Обрести с кем-то дом – не то же самое, что найти его в другом человеке, прийти к нему со всеми своими клунками и сказать: «Что ж, душа моя, буду теперь в тебе жить, повыгоню прочь всех твоих тараканов, повешу новые занавесочки». Нет, «дом» – это точно не про насилие и попытки кого-то под себя переделать.

Обрести с кем-то дом значит знать, что можно «просто, мудро жить, смотреть на небо и молиться Богу», вместе стареть, слушать, как падают яблоки в саду, заниматься любовью и любимым делом. Согревать друг друга теплом, не сгорая дотла – но и не жадничая, не торгуясь за каждую сожженную спичку, будто она последняя.

Я написала эту книгу для того, чтобы напомнить: любые отношения *уникальны*. Нет прописных истин – есть жизнь, отраженная в миллионах историй, сердце, которое бьется и добивается своего, и любовь, которая «никогда не перестает», хотя и часто пытается.

То, о чем вы здесь прочтете, – не столько подсказки психолога о том, как любить друг друга, оставаясь

верными себе, сколько авторский взгляд и опыт, просеянные через сито самых разных отношений. Вы найдете здесь мысли, которые откликнутся, и строчки, которые захочется пропустить. Это нормально: тот, кто не прошел тысячу миль в ваших ботинках, не может знать, что подходит именно вам. Слушайте себя.

Не имеет значения, находитесь вы в гетеро- или гомосексуальном партнерстве, узаконены ваши отношения или нет, – но стоит учитывать: когда я делюсь собственным взглядом на ту или иную проблему, я делаю это исходя из опыта гетеросексуальных отношений, двух браков, одного развода и воспитания двоих детей от Саши – моего мужа.

Мой опыт не является ни показательным, ни эталонным: я привожу его не для примера, на который нужно равняться, а для иллюстрации, как может быть *в том числе* – это альтернативный вариант, а не «правильный». Ведь чтобы быть счастливыми в любви, вовсе не нужно следовать каким-то правилам – пробуйте и, ошибаясь, открывайте *свои*.

*Сверяйтесь с внутренним компасом,
с собственными представлениями о
«нормальности»
и верьте себе – больше, чем кому-либо.*

«С тобой я дома» – книга о том, как отношения начинаются, развиваются и заканчиваются. О прекрасном времени влюбленности и трудностях, которые редко кому удастся обойти. О душевных муках расставания и боли развода. И об одиночестве, которое «хорошая штука, когда есть кому сказать, что одиночество – хорошая штука».

Эта книга не похожа на предыдущую «К себе нежно» – хотя бы потому, что построить комфортные

отношения с другим человеком априори сложнее, чем с собой: это другая вселенная, со своими ценностями и целями, которые выбираете *не вы*. Партнер может чего-то элементарно *не хотеть* – и это карта, которая кроет любые ваши благие намерения.

Если лейтмотивом первой книги была нежность к себе, то в этой придется встретиться и с нежностью, и с радостью, и с разочарованием, и с болью. Потому что любовь не однозначна – это красивое и сложное полотно из самых разных эмоциональных состояний. Более того, у любовных отношений есть свои стадии развития, и на каждой из них мы чувствуем разное и по-разному себя ведем.

По традиции, в моем тексте будет много личного, но, как показывает опыт, порой одно лишь знание, что кто-то проходил через то же, что и ты, и испытывал то же, что и ты, приносит облегчение и покой.

Я надеюсь, что моя книга подарит вам это спокойствие, станет источником важных открытий и позволит под новым углом посмотреть на проблему, которая тревожит, – а то и вовсе подскажет ее решение. А если, переворачивая последнюю страницу, вы почувствуете, что стали добрее к себе и своему партнеру, счастьем моему как автору не будет предела.

Какими бы ни были ваши отношения (даже если их нет вовсе), оставайтесь на своей стороне и не отказывайтесь от правды своих чувств. И помните: что бы ни происходило, у вас всегда есть право стремиться к такой любви, которая будет делать вас счастливыми.

«С тобой я дома» написана с уважением к вам, вашим отношениям и решениям, выборам и непростым путям. Пропитана нежностью к состоянию «в поиске», верой в лучшее – к статусу «все сложно». Я написала ее, чтобы донести как можно большему количеству людей простую мысль: пожалуйста, *цените* то, что есть, и того, кто рядом.

Того, кто остается с вами в самые тяжелые времена и пусть не всегда, как вам кажется, вас понимает, но выбирает идти по жизни вместе – и продолжает любить вас даже тогда, когда вы сами себя не любите.

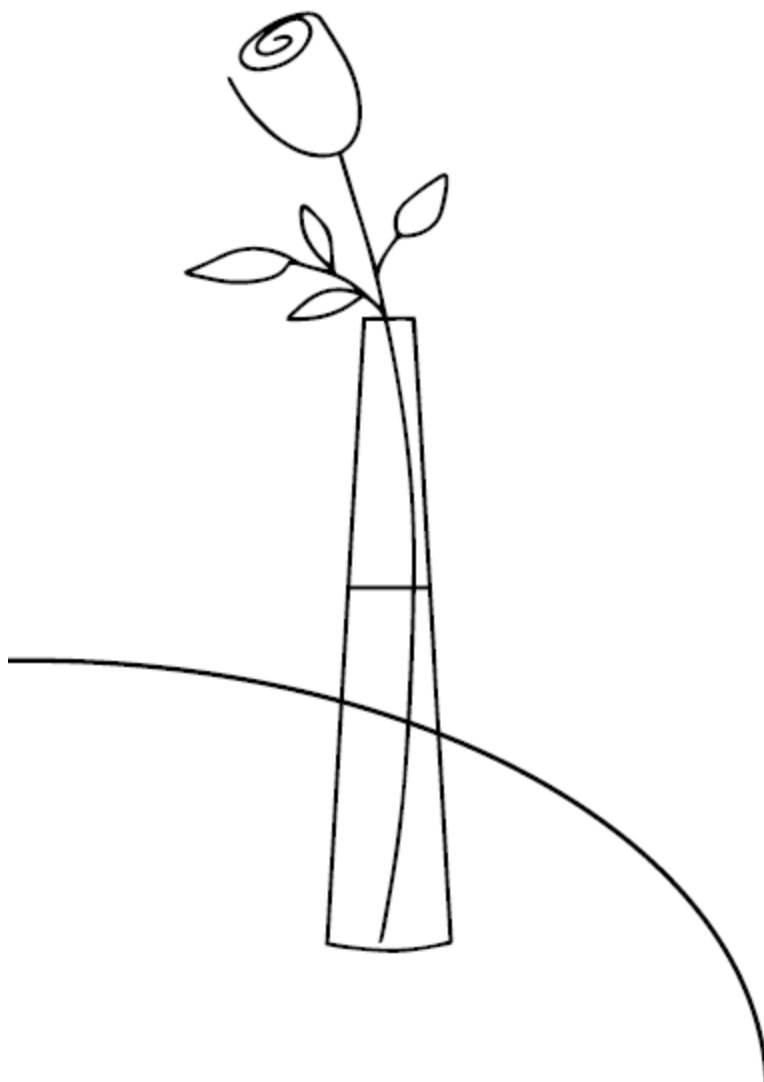
Того, с кем можно много лет подряд делать ужасно скучные вещи – складировать на балконе трехлитровые банки и зимние шины, покупать косточки для борща и шапочку для бассейна – и при этом не хотеть сбежать.

Цените того, с кем счастье – быть дома. Переплетаться ногами во сне и генами в семени, таскать друг друга под кожей, под сердцем, в самом хорошем и в самом дурном настроении помнить, что кольцо на вашем безымянном – не просто кусок металла, а пущенный в землю корень. И больше не нужно «быстрее, сильнее и выше». Хочется остаться здесь – и начать свой путь в глубину.

Ольга Примаченко

июнь 2021

На пороге любви



Сколько хочешь искать, столько можно

*загадали однажды: как мы будем
чисты, как мы будем честны;
как нам будет светлое навсегда,
живая вода и цветные сны;
как проснемся утром с сердцами,
липкими от весны.*

Ксения Желудова

Однажды узнав, что такое любовь, мы уже не можем забыть, как хорошо и приятно в этом чувстве: как в нем легко и невесомо, как сладко думается по ночам, как волнительно ожидание встречи. Хочется обнять весь мир – и кружиться, кружиться.

Мы запоминаем это ощущение – и тоскуем о нем, когда отношения заканчиваются. Когда некому больше сказать «люблю», некого обнять крепко-крепко. Тело еще долго помнит тепло другого и томится в плену воспоминаний. Неудивительно, что если новая любовь не приходит годами, случайное дружеское объятие может вызвать море слез – так прорывается наружу тоска по ласке и прикосновениям. Потому что какими бы самостоятельными и крутыми мы ни были, какие бы грандиозные цели перед собой ни ставили, «Мы не знаем, что делать с другими мирами. Нам не нужно других миров. Человеку нужен человек...»²

Желание любить и быть любимыми, иметь с кем-то близкие отношения, строить семью – глубоко нормальная потребность.

Мне особенно хочется напомнить об этом тем, кто одинок и в своем одиночестве чувствует себя неуютно: *хотеть любви – не зазорно*. И вы имеете право искать так долго, как вам понадобится.

Есть расхожая присказка: *«Твое от тебя не уйдет»*, – и множество историй о том, как люди встречают большую любовь при самом нелепом стечении обстоятельств, совершенно случайно. Оттого кажется, что у жизни действительно «есть на нас план», и ей лучше не мешать, не лезть под руку со своими решительными действиями.

Однако больно видеть, как много замечательных, добрых и щедрых на любовь людей живут со включенной лампочкой режима ожидания, но ничего *не делают*: ждут, что любовь придет *сама*, ведь если «достаточно долго лежать в направлении мечты» – все обязательно случится.

Остроумно об этом сказал рилив-терапевт³ Евгений Поляков, описывая случай клиента, который сетовал, что никак не может встретить ту *«единственную»*, чтобы создать семью: «Если бы он жил в тайге, в селении, в котором несколько домов, то такая проблема была бы реальной, но он живет в Москве, где помимо него есть еще миллионы людей. Сразу возникает вопрос: он *ищет* девушку или *прячется от нее?*»⁴

Это очень хороший вопрос, и честный ответ на него позволит привести себя в равновесие. Подсветить, где вы с собой искренни, а где лукавите.

*Абсолютно нормально вдруг обнаружить,
что вы счастливы сами с собой.*

Со своим котом или собакой, в своей профессии. У вас все хорошо – по крайней мере, вы чувствуете себя в своей жизни комфортно и радостно, вам все «впору», нигде ничего не давит, не мучает.

Но если вы *действительно* хотите найти счастье в союзе с другим человеком, для начала нужно с ним *встретиться*. То есть *что-то* для этого *сделать*. Пойти на творческий вечер или рабочую конференцию, попробовать не сбегать с банкетов и афтерпати, поехать с друзьями на дачу, даже если там комары и вы никого не знаете. *Особенно* если вы никого не знаете – любую возможность встретить новых людей можно расценивать как шанс и приглашение к приключению.

В качестве вдохновляющей иллюстрации расскажу реальную историю из жизни.

Моя подруга Лена развелась, имея на руках четырехлетнюю дочку и годовалого сына. Маленький провинциальный город, работа-дом. За спиной уже шушукались, что ничего ей не светит, «*кому такая нужна*». Но Лена не отчаялась, а завела анкету на сайте знакомств – и среди ожидаемого мусора и предложений встретиться на одну ночь вдруг пришло сообщение от неизвестного, но симпатичного Димы: «Я сейчас в другой стране по работе. Вернусь через полтора месяца – и у нас будет с тобой семья и дом».

С тех пор прошло больше пяти лет – и у них действительно «*семья и дом*». Дима души не чает в детях, они в ответ его обожают и называют «папой», а моя подруга по-настоящему счастлива. (И да, они поженились.)

Обожаю эту историю! Она реальная, она живая, и она про то, что никогда не надо сдаваться и считать развод, возраст или одиночество проклятьем.

Помню, моей тридцатилетней незамужней подруге (господи, всего тридцать!) пожелали на день рождения «меньше перебирать», подразумевая, что она слишком придирается к мужчинам – «так ведь и одной остаться можно». Я же убеждена: перебирать можно столько, *сколько хочется*. Если вас раздражает чужой смех, или запах, или жадность, или то, как человек растягивает

слова, – оно же никуда не денется. А будет раздражать, и раздражать, и раздражать.

Когда я шла на первую встречу с будущим мужем, в голове держала список важных для меня в мужчине качеств, – я собрала его из опыта предыдущих неудачных отношений. Я знала, что мне важно, чтобы в мужчине было (и чего не было), и могла аргументировать для себя каждый пункт. В шутке «с возрастом свидания все больше напоминают собеседования» мало смешного, когда тебе двадцать восемь и развод за плечами. Я не собиралась тратить еще хоть сколько-нибудь времени на «никто ничего никому не должен»: к тому моменту я уже наигралась в модные, «удобные» современные отношения, – где вроде и вместе, но вообще-то нет, – и хотела старых, немодных, несовременных и неудобных, связанных обязательствами, ответственностью и бытом. Даже если не получается раз за разом и «время идет», выбирать – можно.

Знать, чего ты хочешь – нормально. Говорить о своих желаниях – не стыдно. Соглашаться на встречи (и потом с них удирать) – тоже можно! Как и ошибаться, и разочаровываться, и менять мнение. Ошибка в отношениях – часть естественного процесса роста, цена опыта. Не лишайте себя права ошибиться! Ничего страшного, если вы разочаруетесь в человеке (или он в вас). Все – опыт. Зато с каждым разом вы будете все лучше понимать, что вам нужно отношений и что вы сами можете дать другому человеку.

Помните: никто не должен верить в вас за вас. Вера в себя – это ваша зона ответственности, ваша работа и забота. Пойти на свидание, завести анкету на сайте знакомств, поставить Тиндер, сказать «да», когда подруга позовет на вечеринку, где будут другие люди и, возможно, придется разговаривать...

Делать все это – только вам. Но и вам в конце концов быть счастливыми. Поэтому перебирайте, пробуйте, разочаровывайтесь, но обязательно *продолжайте*.

Пусть страх остаться в одиночестве не сковывает ваши движения, и уж тем более не заставляет замирать в ужасе перед будущим. Не рисуйте его мрачными красками, не обрамляйте траурной каймой, не зажигайте перед ним заупокойную свечечку. Помимо отношений в мире есть много других вещей, способных придать жизни смысл. Пока у вас есть силы и здоровье, вкладывайтесь в то, что вас вдохновляет, инвестируйте в свое образование, экспериментируйте, общайтесь, смотрите по сторонам, удивляйтесь красоте и сложности этого мира. Пусть вам никогда не будет с собой скучно. Пусть то время, пока вы знакомитесь и *выбираете*, запомнится вам как одно из самых увлекательных в жизни.

Не важно, когда этот период вас настигнет – в двадцать, тридцать восемь или шестьдесят четыре, и не важно, сколько раз повторится.

*Если чувствуете, что любовь стоит того,
чтобы ждать, —
не выходите из игры, продолжайте поиски.*

Много лет спустя вы будете вспоминать об этом времени с нескрываемым удовольствием и нежностью. Вот увидите.

В поисках «своего»

*но какими бы мы ни плутали
кривыми,
каждый раз возвращаемся к
общей прямой.
обними меня,
объяви меня,
объясни меня
мне самой.*

Ксения Желудова

В книге журналиста и психотерапевта Лори Готтлиб «Мне нужен самый лучший»⁵ я встретила отсылку к интересному исследованию Пола Амато, американского социолога. В 1980 году он вместе с коллегами запустил двадцатилетнее исследование, в процессе которого они наблюдали за развитием семейной жизни двух тысяч людей, чтобы понять, что предопределяет возможный развод.

Ожидаемо распадались те браки, в которых супруги вечно спорили и скандалили, но многие пары не вписывались в этот шаблон – партнеры в них вполне ладили между собой, а причину развода объясняли так: «Я не ощущал, что расту в этих отношениях как личность» или «Мой муж хороший человек, но не моя «половинка».

Через пять лет Амато связывался с теми, кто развелся, спрашивал, насколько они довольны своей жизнью, и сравнивал их ответы с результатами, полученными пятью годами ранее. И знаете что? С точки зрения статистики они были *менее счастливы*.

Людам кажется, что если в какой-то момент они начинают чувствовать себя в браке одинокими, то это показатель того, что любовь «закончилась» и в отношениях «больше нечего ловить». Они уходят, а потом снова вступают в отношения в надежде, что на этот раз все будет по-другому: «Теперь-то я уж точно найду «свое». Каково же их удивление, когда и в следующих отношениях у них случаются периоды «одиночества вдвоем». Оказывается, это происходит не потому, что снова не повезло – «им одиноко потому, что людям вообще свойственно ощущать свое одиночество»⁶.

И даже если вы встретите «своего» человека (что бы вы ни вкладывали в это понятие), вы все равно будете время от времени чувствовать себя одинокими.

Это нормально, это естественно, от этого нельзя застраховаться. Выходить из отношений только потому, что однажды вечером вы ощутили рядом с партнером пустоту – очень поспешное решение. Один плохой день не означает плохую жизнь.

Да, одиночество сложно выносить, – и оттого мы стремимся его избегать, заполняя свободное пространство другими людьми. Как с паузами в разговоре: мы готовы обсуждать что угодно, лишь бы не оставаться в тишине. Мы говорим: «Ага». Мы говорим: «Угу». Мы говорим: «Надо же!» – и обсуждаем погоду и корм для кошки.

С паузами в любви точно так же: после расставания мы с завидным энтузиазмом ищем, в кого бы влюбиться, и переносим сердечную тоску об идеальном партнере на первого встречного.

У вас же наверняка есть приятельница, которая, заведя очередные отношения, клянется, что никогда ни

с кем подобного не испытывала? Что это «взрыв», «космос» и «отвал башки»? Что он – *тот самый*? Вот только вы не спешите в это верить: восемь ее предыдущих романов начинались так же, но потом заканчивались – все как один.

Но если снять белое пальто – а у кого не так? Встречаешь человека – и не можешь избавиться от ощущения, что это *судьба*: настолько вы друг друга дополняете. Вам комфортно, легко и безопасно вместе, как с другом детства. Кажется, что дальше будет только лучше. Хочется, чтобы именно так и было.

Эйфория от знакомства продолжается пару дней. Потом на вахту заступает страх: страх невзаимности, страх показаться навязчивыми, страх оценки. Страх решений не в вашу пользу, страх необходимости дальнейших шагов, страх неприятных открытий. В конце концов, страх того, что волшебная пыльца осыплется, – и такой невероятный Другой окажется *обычным*, с неприятным запахом изо рта, из плоти и крови. И привычки у него будут нелепыми, и вкусы – странными, и вообще: злую шутку с вами сыграл полуночный свет, – а утреннее солнце безжалостно и не сыплет комплиментами.

И вновь занает под ребрами тоска о том, своем, «настоящем», который все еще где-то ходит и «не случился» – он совпадает с тобой по краям, думает так же, как и ты, его тело хочется трогать и целовать, а фамилию – с гордостью носить, чтобы когда-нибудь передать детям.

Но это вредный стереотип, что действительно «*твой*» человек (а не случайно прибившийся к твоей жизни) способен все понять, принять и простить. Мол, что бы ты до его появления ни натворила, он по умолчанию примет твою сторону, разделит твои интересы и планы на будущее, бесшумно встроится в настоящее, понравится родителям и друзьям. Придет и

возьмет тебя в свои надежные, крепкие руки, и с этого мгновения и до конца вы будете вместе. Пусть рушатся города, уходят на дно океанов континенты – *вы* будете *навсегда, навсегда*.

Вы спросите: а в чем же вред? Дело в том, что пока мы ждем *такого*, мы редко задумываемся о будущих отношениях с позиции «*а что партнеру смогу дать я?*» Со своими бешеным графиком и тремя командировками в неделю, увесистым набором требований и ожиданий, занятостью и амбициями, в реализации которых нужно если не помогать, то хотя бы не путаться под ногами? *Что*, кроме абстрактных «нежности и любви», идущих в стартовом пакете по умолчанию?

Захочу ли я лечить чужие раны, оставшиеся от прошлых отношений, – или меня саму нужно возвращать к жизни безусловным принятием и любовью? Чем я смогу поступиться ради другого человека, какими привычками и интересами, – а что буду защищать до последнего? Какие отношения мне сейчас вообще нужны – длительные, с прицелом на общих детей и дом, или ненавязчивые, игривые, легкие, не связанные грандиозными планами и обязательствами?

Я верю, что искать нужно не «свою вторую половинку», а человека, с которым вы совпадаете картинками Дома – представлениями о том, ради чего нужны серьезные, длительные отношения, чем вы готовы в них вкладываться и чем хотите, чтобы вкладывался партнер.

*Важно не безупречное совпадение
характеров,
а то, как вы оба собираетесь решать
проблемы
на длинной дистанции.*

Сбегать при первых трудностях, хлопнув дверью? Или делать вид, что вообще ею ошиблись? Или же открыто говорить: «Хьюстон, у нас проблемы. Давай решим, что будем делать. Главное, не переживай, Хьюстон, – мы прорвемся»?

Если отношения для вас про дом, а не про комнату в мотеле на одну ночь, ищите того, кто тоже ищет дом. Кто понимает между ними *разницу*. Кто хочет поллитровые шампуни и любимую зубную щетку на полке, а не одноразовые гигиенические наборы из дешевого пластика и обмылок в целлофановом пакетике.

Когда вы оба цените и бережете свой Дом, вам не страшны ни ремонт, ни отключение горячей воды в разгар зимы, ни потоп, устроенный соседями. Что бы ни случилось, вы встанете плечом к плечу, возьметесь за тряпки, ведра, тапки и малярный скотч – и справитесь с любой бедой.

Потому что вместе вы гораздо сильнее, чем по одному.

О любви «навсегда»

Однажды, много романтических глупостей назад, на просторах интернета я наткнулась на фразу, которой следующие десять лет неосознанно мерила все свои чувства и отношения: «В жизни бывает только одна большая любовь, все предшествующие ей любви – лишь проба пера, а все последующие – намерстывание упущенного»⁷.

Удивительно, как в двадцать лет хочется верить, что любовь – это навсегда.

Миф о любви на всю жизнь прекрасен, но это миф – такая любовь скорее редчайшее исключение, чем правило. И то непонятно, чего в подобных отношениях больше – той самой «вечной любви» или просто привычки, общих детей, лени что-то менять и страха больше никого не встретить.

Я узнала – спустя много лет – что та цитата на самом деле неполная. В оригинале она заканчивается фразой, которую редко используют в интернетных подборках цитат о любви, считая неважной, но именно в ней, на мой взгляд, и заключается истина: «...любовь – это теперь или никогда».

И почему такие важные слова бессовестно уводит в тень предшествующая им романтическая мишура? Без этого финального аккорда можно подумать, что ценность имеет только мифическая «большая любовь», которая «обязательно» случается в жизни каждого из нас – главное *не пропустить*. И получается, что если *сейчас* ваши отношения как-то *не очень*, то «большая любовь» либо впереди, либо... уже была.

Но фраза «любовь – это теперь или никогда» расставляет все по местам. Она про то, что жить и любить нужно *здесь и сейчас*, не задумываясь, проба

это пера или наверстывание упущенного. Подходить к любви как к чистовику, а не черновым наброскам; как к возможности создать что-то новое, а не пытаться повторить успех блестящего романа из прошлого. Если любите кого-то, не сравнивайте свои чувства с прошлыми связями и не гадайте, поджидает ли вас в будущем что-то получше. Самые важные отношения – те, в которых вы проснулись сегодня утром. Здорово мечтать в день свадьбы о том, как вы состаритесь, держась за руки. Но правда такова, что нет никаких гарантий. Ни в чем, никогда, и особенно – в такой тонкой материи, как любовь.

Любовь – это действительно *теперь или никогда*.

Это простая, понятная жизнь без драм и спецэффектов, в которую вы, как в дом, ежедневно приносите по горстке щебня, строительной извести, красной кирпичной крошки, смоляной стружки – и тогда под ногами крепчает земля, а вы становитесь выше.

Пожалуйста, не взваливайте на свою любовь бремя «*теперь это навсегда*», а на партнера – обязанность заменить вам весь мир. Обычно так бывает, когда человек вступает в отношения, считая, что на этом его миссия взросления завершена: «Ну все, свадьбу сыграли, можно расслабиться!» И тогда он перестает расти, чему-то учиться, куда-то двигаться. К сожалению, такая любовь чревата неприятным финалом: если партнер вдруг решит уйти, то все, с чем вы останетесь – это свадебные фотографии и полная неспособность к самостоятельной жизни.

Отношения, созданные исключительно ради отношений, отнимают много времени и сил. Если замкнуться на своем союзе и каждый вечер приглашать партнера «поговорить о том, что между нами происходит», любовь превратится в затянувшийся прием у психоаналитика, и вы будете разговаривать,

разговаривать, разговаривать – вместо того чтобы *ЖИТЬ*.

*Не бойтесь, что любовь
может когда-нибудь закончиться —
«кто боится раньше, чем нужно,
тот боится больше, чем нужно»²⁵.*

Пусть вас не заботит то, на что вы не можете повлиять (курсы валют, пандемия, эмоции, которые возникают у других людей насчет вас), – иначе легко сойти с ума.

То, что вам хочется определенности, стабильности, гарантий и уверенности в любви, – совершенно нормальное желание. Только его никто не может исполнить – ни любимый человек, ни жизнь.

Чтобы тревоги о будущем не омрачали настоящее, напоминайте себе быть в контакте с тем, что происходит. Работайте с контекстом и обстоятельствами: вам *сейчас* хорошо, безопасно, тепло с человеком? Если ответ «да», переключайтесь на другие задачи. Вернетесь к этому вопросу, если что-то изменится.

Гадать, а навсегда ли ваши отношения, – это как, въехав в новую квартиру, все время думать: не затопят ли вас соседи? Не бросят ли чужие дети спичку на балкон? Не будут ли гадить на окно птицы? И можно так от всего этого перенервничать, что когда какая-нибудь ворона действительно испачкает подоконник, вы сядете посреди кухни, расплачетесь и с горечью выдохнете: «Я так и знала!»

Берегите себя, и вместо того, чтобы думать о том, чего еще не случилось, просто *живите*.

Нельзя застраховаться от того, что партнер может вас разлюбить. Возможно, вы проживете вместе всю

жизнь, возможно – расстанетесь следующей осенью.
Будет как будет.

Но разве это стоит того, чтобы не любить?

Невзаимность

*...кажется, каждому здесь нужен
кто-то,
такой, как ты,
но не ты.*

Ксения Желудова

Хорошо помню свое первое свидание с будущим мужем: я настолько устала ходить на бессмысленные встречи, что в свои двадцать восемь разуверилась в существовании «нормальных» свободных мужчин. Так что мне хотелось побыстрее понять, в чем проблемы конкретно у *него*, и поехать домой читать книжку. Я была уверена: с ним тоже обязательно *что-то будет не так*.

По дороге в кафе я попала под дождь, но даже не собиралась прятаться, чтобы его переждать. Такой и пришла: мокрой, облезлой, с потекшей тушью и липнущей к ногам юбкой. Терять было нечего: я же знала, что в следующий раз мы встретимся *никогда*, поэтому... Зачем притворяться?

Однако на свидании я поймала себя на мысли, что, в отличие от других молодых людей, этот мне действительно *симпатичен*, – и моя естественность куда-то пропала. Я начала без умолку тараторить, пытаюсь *произвести впечатление и понравиться*. Наверное, окончательно я бы добила сидящего передо мной мужчину-интроверта, если бы залезла на стол, подобрала юбку, выставила ногу вперед и воскликнула: «А теперь – полька!»

Надо отдать должное: он до последнего держался молодцом, пока я, наступив на горло своему внутреннему воробышку-социофобушку, изображала из себя особу, интересную по всем фронтам. О том, что я умею быть нормальной, муж узнал много позже.

Тогда же мне казалось, что встреча прошла чудесно и продолжению быть. Но...

Перезвонил ли он мне на следующий день или хотя бы через неделю? Нет. Думала ли я, сидя тогда в кафе, что он – «тот самый»? Определенно. Было ли мне больно, когда я осознала, что «не зацепила» его? Еще как. И этот случай научил меня многому.

Так я поняла, что «нормальные» еще остались, но это вовсе не означает, что такая «нормальная» я обязана кому-то нравиться просто по умолчанию, потому что «если не я, то кто».

Мне понадобились месяцы, чтобы принять эту мысль.

Встречаешь иногда человека – и все при нем: и широта плеч, и улыбка, и ямочки на щеках, и руки такие, что целовать бы их и целовать. Вот только дальше разговоров за кофе дело не идет, хотя «вечер был прекрасный, спасибо».

*И ты остаешься наедине
с некрасивой и невеселой мыслью:
что со мной не так?*

На свидании смеялись, улыбались, вроде все прошло лучше некуда, но человек больше не звонит и не пишет. Как это объяснить?

Неслучившиеся отношения обычно сковывают вопросами и оставляют неприятное послевкусие, как у недозрелой хурмы: терпкое и вяжущее. В какой момент все пошло наперекосяк? Что вы сказали не так? Зачем вы сказали то, что сказали?

Объяснений может быть множество, но правду знает лишь тот, кто не позвонил и не написал. Поэтому важно не накручивать себя и не разворачивать маховик мыслей в сторону: «Я никому никогда не понравлюсь и умру в одиночестве».

Причины невзаимности могут быть самыми разными.

Возможно, вы показались человеку «дорогими в обслуживании». Не в плане денег, а в плане эмоций. Человек искал ровные и спокойные «домашние» отношения, а тут вдруг ураган в юбке-пачке и кедах или тайфун в пиджаке от кутюр – с амбициями и напором, которые сбивают с ног. Он понял, что ему придется без конца выходить из зоны комфорта и делать вещи, которые он никогда не делал, чтобы хотя бы *соответствовать*, – и решил даже не ввязываться.

Иногда причиной может стать отвращение на уровне тела: раздражает чужой смех, голос, запах – и хочется отодвинуться подальше, чтобы случайно не прикоснуться.

Бывает, что не случилась сексуальная «химия» – внутри по-дружески тепло, но по-деловому ровно. И человек решает не продолжать общение, чтобы не давать ложных надежд, если чувствует, что на вашей стороне интерес как раз не дружеский. В его представлении милосерднее будет не продолжать знакомство, чем разбивать вам сердце.

Иногда в таких случаях еще бросают классическое: *«Ты очень хороший (хорошая), но...»* Окончание фразы может быть разным: «но не для меня», «но я еще не отошла от прежних отношений», «но мне сейчас не нужны серьезные отношения», «но я ничего не могу тебе предложить».

С одной стороны, лучше сразу узнать, что вам не могут ответить взаимностью, – не придется обманываться насчет перспектив и продолжать проявлять инициативу, не понимая, почему она всегда

однобокая. А с другой – горькая правда доставляет боль, встречу с которой неосознанно хочется отодвинуть, так что логично, что спросить о чувствах напрямую и узнать ответ – страшно.

Если правда все-таки прозвучала («Извини, но у нас ничего не получится»), вот как можно прожить невзаимность бережнее к себе:

Не экстраполируйте частный случай на всю последующую жизнь: вас отверг один человек, а не все люди мира. Нет, это не навсегда. И да – вы еще будете счастливы.

Проживите скорбь о неслучившемся, не стесняйтесь дать волю слезам и хорошенько проплакаться.

Не растягивайте агонию напрасными поисками «знаков», что вы что-то неправильно поняли в чужом «нет» («А вдруг это все-таки “да”, но позже?»). Есть такая английская поговорка: «*If he wants, he will*», вольно перевести которую можно как «если мужчина хочет – он сделает». Не тешьте себя напрасной надеждой, что он просто не рассмотрел, какая вы классная, умная и смешная. Скорее всего, он прекрасно все рассмотрел, просто ваши класс, ум и юмор – не то, что ему нужно (в данный момент или вообще).

Не идите крестовым походом на свои «недостатки» с целью немедленно их исправить («А вот была бы я стройнее, все бы получилось...»). Жизнь всегда про сейчас, а не про гипотетическое будущее. Не факт, что вы бы понравились в другом размере одежды, и не факт, что в другом размере вам был бы нужен этот человек.

Не обесценивайте свою симпатию («Подумаешь, не очень-то и хотелось, мне и одной хорошо»). Это нормально – влюбляться и хотеть тепла и связи. И нормально – испытывать грусть, если симпатия безответна.

Помните, что с вами все в порядке. С вашей потребностью быть любимыми – тоже. Да, не получилось с желанной реальностью – но реальность вам ничем и не обязана. И признать это – значит еще немного повзрослеть.

Продолжайте верить, что взаимная любовь непременно будет. Никогда не ставьте на себе крест и другим не позволяйте.

Иногда мы проходим через невзаимность снова и снова, словно застревая в одном и том же сценарии, и продолжаем нести свои нежные чувства тем, кому они не нужны.

Почему мы так поступаем?

Одна из причин: *потому что не верим, что нас вообще можно любить.*

Мы к этому не привыкли, мы не знаем, как это – быть любимыми. Так бывает, если родители не познакомили нас с безусловным принятием, и как бы нам ни хотелось почувствовать себя «достойными» любви, среди наших привычных схем – лишь невзаимность. Встречаясь с симпатией в свой адрес, мы пугаемся: нам непонятно, что с этим делать. Это настолько непривычно, что воспринимается как злая шутка или подвох. Зато мы точно знаем, как быть нелюбимыми – и раз за разом ищем тех, кто будет нас отвергать. Разорвать этот порочный круг поможет работа по формированию здоровой самооценки и изменению установок, вынесенных из детства.

Вторая и, пожалуй, самая популярная причина того, почему мы держимся за невзаимные отношения: *потому что на самом деле взаимности боимся.* И пока человек недоступен, он для нас особенно привлекателен.

О нем можно фантазировать, идеализировать его и, не имея возможности проверить фантазии на деле, получать от безответной любви реальное удовольствие.

Удовольствие любить идеального *придуманного* человека. Влюбляться в такого безопаснее: обычно вслед за этим ничего не нужно делать, кроме «любить и страдать». А во взаимных отношениях часто бывает неудобно, сложно и много работы – по притирке, избавлению от иллюзий и принятию различий.

Если вы узнали в этом описании себя, прежде всего остановитесь и подумайте: речь идет действительно о *невзаимности* (человек свободен и «в активном поиске», просто выбирает не вас) или о его *недоступности*? И если о недоступности, то какая в этом для вас скрытая выгода, в которой вы даже себе боитесь признаться? Вот примеры таких скрытых выгод:

нет необходимости совершать действия – признаваться в любви, прояснять будущее, съезжаться и обустраивать быт;

наличие удобной «отмазки» для всех, кто пытается вас с кем-либо познакомить и вытянуть «развеяться» («Мне никто не нужен, мое сердце уже занято другим, и это серьезно»);

сублимация энергии неразделенной любви в творчество и работу: страдая, вы особенно хорошо пишете, рисуете, лепите из глины или закрываете сделки, а это приносит и признание, и доход;

возможность не меняться и ни под кого не подстраиваться: не учитывать интересы партнера в союзе невозможно, хочешь не хочешь, а придется в чем-то идти на компромисс, как минимум – жертвовать временем, которое вы привыкли тратить только на себя;

жалость к себе и легализация саморазрушительного поведения – человек с чистой совестью пускается во все тяжкие, потому что не для кого вести здоровый образ жизни и вообще: он страдает, ему можно, его нужно понять и простить;

страдания как смысл в отсутствие других смыслов – с неразделенной любовью жить не так уныло, как вообще без нее, особенно если у вас богатое воображение;

контроль – в отношениях с партнером контролировать происходящее удастся лишь наполовину, а в любви, которая исключительно в голове, человек всесилен: так, если в реальной жизни партнер может вас бросить, то в воображаемой – никогда.

Раз за разом проживая невзаимную любовь, можно со временем вообще утратить интерес к поиску подходящего партнера. Такого, с которым хорошо и тепло. Решить, что «не судьба», и больше даже не пытаться.

И тут мне вспоминается картинка, где беседуют два кота. Один плачет: «Меня никто не любит!» А второй ему говорит: «*А ты у всех спросил?*»

Так вот: пока вы «не у всех спросили», даже не думайте опускать руки и отчаиваться. В мире любви хватит на всех.

В погоне за Неуловимым Джо

*потом он скажет: никогда тебя не
любил,
никогда не знал,
никогда не гулял с тобой
допоздна,
не говорил с тобой до рассвета;
ты сама все придумала
и сама в ответе за это.*

Ксения Желудова

Отношения с Неуловимым Джо в психологической литературе называют *контрзависимыми*. Другими словами, это отношения с человеком, *избегающим привязанности*, человеком, которому «никто не нужен».

Неуловимый Джо как огня боится ощутить, что ему кто-то важен и дорог, – а значит, может влиять на его эмоции и чувства: не только радовать и приносить удовольствие, но и расстраивать, разочаровывать, делать больно, да и вообще чего-то от него хотеть – от выполнения просьбы «позвони, как доберешься» до слов «я тебя люблю». Для «неуловимого» это означает потерю свободы: ведь возможность ни от кого не «зависеть», никому ничего не обещать, не быть связанным ни с кем обязательствами и долгом – это святое.

*Ты ему сердце и гору подарков,
а он: «Слушай, ну мило, конечно, но не
стоило».
И пошел по своим делам.*

За фасадом такого отношения скрывается огромная внутренняя уязвимость, причина которой обычно кроется в пережитой боли: человек так боится снова столкнуться с чем-то подобным, что старается избегать любых связей сложнее телефонных.

Часто поведение Неуловимого Джо кажется нелогичным и непоследовательным. Вчера вы провели замечательный душевный вечер, рассказывали друг другу о детстве и прошлых неудачных связях, а сегодня на ваше полное тепла, нежности и благодарности за вчерашнее доверие сообщение он ответил: «Ок» или «Не надо было столько рассказывать, наболтал лишнего», – и глупый смайл в конце. Не ответить вообще, сделав вид, что ничего не было, – для него тоже в порядке вещей.

Такое поведение – как вылитый на голову ушат ледяной воды. Начинаешь судорожно вспоминать детали беседы, чтобы дать подобной реакции хоть какое-то оправдание: «Я что-то не то сказала? Чем-то обидела?» Не находишь. Градус тревожности возрастает. Количество написанных и отправленных сообщений тоже: «Что случилось? Хочешь поговорить об этом? Может, давай в обед встретимся и все обсудим?» Но это только увеличивает дистанцию, потому что Неуловимый Джо боится *близости*.

«Не будем об этом», «Все, забыли, проехали», «Нормально все, не заморачивайся». И дело не в том, что он хочет побыть один, – это устоявшаяся система ответов на любое приглашение к откровенному разговору. Неуловимый Джо жалеет, если дает слабинку и «обнажается», и чтобы хоть немного ослабить стыд перед самим собой, выстраивает границы еще выше и крепче.

Но однажды увидев, каким искренним, открытым, трогательно ранимым он может быть, мы уже не можем об этом забыть – и делаем все возможное, чтобы

«заслужить его доверие». Чтобы он понял, что *от нас* не нужно прятаться, мы не сделаем ему больно, мы «не такие», как те, с кем он встречался раньше: «Хорошо, если ты так хочешь, я буду задавать меньше вопросов. Мы будем реже видеться. Я подожду, когда у тебя появится на меня время. Нет, я не буду тебя ни о чем просить, я все понимаю».

Попавшись на крючок желания доказать, что мы лучше всех, кто был до нас, «не понимал» и «мучал» Неуловимого Джо своей навязчивостью, мы соглашаемся на его условия – всегда быть немного на расстоянии.

Поначалу это кажется сексуальным, но со временем неопределенность («Так мы вместе или как?») начинает сводить с ума. От этого рано или поздно устаешь – никогда не быть важной настолько, чтобы ради тебя отодвинули работу, поездки «по делам», встречи с друзьями. Надоедает питаться крошками внимания и оттого всегда ходить голодной. Хочется обрести под ногами твердую почву и знать, что ты точно так же ценна для партнера, как он для тебя, что вам обоим нужно общее будущее, а не «увидимся когда увидимся, все, пока».

Что делать, если вы влюбились в Неуловимого Джо?

Спросите себя, готовы ли вы играть в такую «любовь», есть ли у вас время и желание «расколдовывать» партнера, или лучше поискать теплые и надежные отношения, где вам не боятся сказать: «Ты *нужна* мне, я *хочу* быть с тобой».

Не думайте, что если на вас обратил внимание такой человек – значит, это единственные отношения, которых вы заслуживаете, и надо «брать что дают». Избегание привязанности – это *его* проблема, а не доказательство того, что к вам нельзя испытывать тепло и нежность.

К тому же нет никаких гарантий, что эту проблему удастся решить, – по крайней мере до тех пор, пока Неуловимый Джо сам ее не осознает. Невозможно сделать отношения гармоничными в одиночку – это всегда работа двоих. Поэтому лучше сразу определитесь: готовы ли вы мириться с «неуловимостью»? Приемлемо ли это для вас? Таковую ли любовь вы на самом деле хотите?

Если для вас ненормально постоянно быть на вторых ролях, ничего не мочь планировать и никогда не получать внимания в досталь, то Неуловимый Джо – не тот, кто сделает вас счастливой.

Берегите и цените себя.

Одиночество – не приговор

*утешать себя:
есть друзья, развлечения, есть
работа,
но бояться каждого вечера, как
огня.
господи,
ты бережешь меня для кого-то
или бережешь его от меня?*

Ксения Желудова

Говорят, что одиночество – хорошая штука, когда есть кому сказать, что одиночество – хорошая штука. Мне всегда нравилась эта фраза, потому что была близка и понятна запечатанная внутри нее печаль – светлая, полная надежд и щекотного чувства предвкушения.

Дело в том, что при правильно расставленных акцентах одиночество может стать плодотворным, интересным, многообещающим и много дающим периодом жизни, мощным катализатором вдохновляющих перемен. Как вы, наверное, догадываетесь, акцентироваться для этого нужно на себе, развивая и укрепляя свои опоры в других сферах – здоровья, работы, финансов, образования и творчества. Поэтому хочу бережно напомнить:

*Если вы сейчас одиноки, это прекрасное
время,
чтобы влюбиться в себя.*

Лучше с собой познакомиться, разобраться, чего вы ждете от любви, как повлияли на вас предыдущие отношения, какой дар оставили. Если кажется, что никакого, и вы вышли из них как из зачумленной деревни, крестясь и радуясь, что живые, то одиночество – идеальный период, чтобы восстановиться и включить режим поддержки и заботы о себе на максимум. (Тезисно сформулировав для себя на будущее, как больше в такие отношения не попадать.)

К сожалению, ни красота, ни ум, ни бытовая устроенность не гарантируют того, что к возрасту, который вы определили для себя подходящим для начала отношений, вы встретите нужного человека. Внутренняя готовность не играет в этом решающей роли. Многое определяет случай, банальное везение. Поэтому, если вы до сих пор одни, хотя многое делаете, чтобы найти пару, и уже начинаете задаваться вопросом, все ли с вами в порядке, успокойтесь: вам пока просто *не повезло*. Пусть у вас нет сейчас партнера, но зато есть ясное понимание, что вам действительно нужно от отношений. И – что не менее важно, – от чего ради них вы не готовы отказаться в самих себе.

*Не слушайте тех,
кто причитает и предсказывает вам
бедную одинокую старость.*

С интересом наблюдаю, насколько популярны сегодня тренинги по «пробуждению в себе богини» и становлению «истинной женщиной» – слабой, хрупкой, призванной нести в мир красоту, а не авоськи с продуктами. И верю: это не то, чему нужно учиться и искусственно себе прививать – состояние приятной расслабленности и доверия миру наступает само, когда из программы «выживать одной» переходишь в условия

парной жизни, где проблемы делятся на двоих и оттого решаются быстрее и легче.

Просто есть люди-слова и есть люди-поступки. Первые много говорят, строят графики, обсуждают, уточняют, советуются с мамой, друзьями и шаром-предсказателем, сверяются с гороскопом и курсами валют. Вторые просто принимают решение: жить – здесь и сейчас, делать – немедленно, любить – вот этого человека. И что бы ни случилось, знать: со всем можно справиться, если не выбирать сектор «ныть» на барабане, а что-то делать.

Как правило, к тридцати одинокая женщина уже наелась дешевой романтики. Пока кто-то с упоением вил гнездо, она работала. Бралась за самое сложное, с головой окуналась в новое, получала третье высшее, рвала шаблоны, рисковала и шла ва-банк. Временами ей было страшно, одиноко и тяжело, но надеяться было не на кого: хороший человек – не профессия, а красивые глаза не оплатят счет за электричество.

Пожив в таком режиме, начинаешь ценить партнеров, которые не играют в поиски смысла жизни до седины в бороде, а находят ответ на вопрос «кем я хочу быть, когда вырасту?» чуть пораньше. Повседневность, рутина, бытовой юмор, тепло объятий – вот что становится в отношениях по-настоящему важным, а не *разговоры* про предназначение.

Одиночество – не приговор, не наказание и не проклятье, не нечто, от чего во что бы то ни стало нужно избавляться или пытаться замаскировать, словно тональником прыщ. Одиночество – это всегда про здесь и сейчас, при данных обстоятельствах, но это вовсе не означает, что навсегда. «Нормальных» и «хороших» не разобрали – потому что «нормальные» и «хорошие» не пирожки.

Не бойтесь узнавать людей лучше.

И давайте другим шанс узнать вас.

Как ни странно, но именно время дает нам в руки козыри, а боль учит избавляться от привычки сжигать мосты. Чем старше мы становимся, тем более глубокого хотим погружения в близость, а это невозможно, если при входе в любые новые отношения прежде всего искать глазами выход.

Думайте, сомневайтесь, пробуйте. Не верьте, будто есть только один вариант развития событий, один человек на всю жизнь, одна возможность, которую ни в коем случае нельзя упустить. Потому что это не так – и упущенных возможностей будет много. Это *нормально*. Но идти долгой дорогой – не то же самое, что идти неверной дорогой. Чем лучше вы знаете, куда вам надо, тем выше шансы, что потом не придется возвращаться в начальную точку и стартовать заново, потому что конечный пункт назначения ничего не дал, а только вытрепал нервы.

Еще один важный нюанс, о котором следует помнить: мы вступаем в отношения не только чтобы вместе «дышать духами и туманами» – все мы ищем в отношениях определенную *выгоду* для себя.

Безопасность, финансовую стабильность, партнерство, возможность родить детей, найти того, кто будет нас слушать и принимать разными, а не только в красивом платье. Все это – совершенно нормальные желания, с которыми важно определиться на старте, задав себе вопрос: *«Чего я хочу от отношений?»* Именно от отношений *в принципе*, а не от конкретного мужчины или женщины.

Потому что если вдруг окажется, что на самом деле все, что вам нужно, у вас и так есть, либо вы легко можете себе это дать, а стремление завязать отношения – это лишь способ избавиться от социального давления («Ну когда уже замуж, когда?»),

то любовь в вашей жизни может еще долго не появляться. Именно этот посыл – «*мне и одной хорошо*» – вы будете неосознанно транслировать миру, саботируя любые возможности с кем-то сблизиться и находя этому тысячу логично звучащих оправданий.

Но если вы действительно хотите завести с кем-то отношения (и не в тупик!), то проработайте этот вопрос, исследуйте свои установки – возможно, вам удастся найти мешающие, «тормозящие» и наконец-то «снять себя с ручника»^{[\[1\]](#)}.

Прыжок в неизвестность

*мама,
когда ты говоришь
«будь умницей»,
что ты имеешь в виду:
не забывать предохраняться или
никогда не говорить «люблю»?*

Ксения Желудова

Когда я была одна, я постоянно пыталась понять, над какими чертами своего характера мне нужно «поработать», чтобы меня можно было «полюбить».

Идея собственной дефективности взялась не с потолка – интернет забит статьями о том, какой ни в коем случае нельзя быть, если хочешь отношений: найдешь хоть один признак у себя – пиши пропало. Изучив все эти наставления, вообще удивляешься, как люди сходятся. Такой риск!

Чуть позже я поняла, что успех или неуспех отношений предопределяет не то, какие вы в момент их начала, а то, как вы справляетесь с трудностями в процессе. Насколько быстро вы стряхиваете с себя шелуху, снимаете корону и среди тонны мусора и множества шумов различаете живое сердце другого – сердце, которому тоже страшно.

Часто нам кажется, что на первых порах мы такие искренние друг с другом, настоящие и открытые – как никогда раньше. Мы словно снимаем маски, обнажаем свою сердцевину и разрешаем другому человеку дотронуться до нее. Но опыт показывает, что

«конфетно-букетный» период – это все-таки время обмана, неосознаваемого и неумышленного.

То, что мы говорим, как себя подаем и кем стараемся выглядеть в глазах едва знакомого, но вызывающего симпатию человека, обычно имеет очень мало общего с нами настоящими: потому что голенькими и уязвимыми нас «приговорены» видеть (и любить) только самые близкие и родные, с которыми многое пройдено. А первое свидание – это спектакль, возможность распушить перья, показать красивый хвост.

Я обнаружила это, подняв из любопытства историю одной из первых переписок с мужем. Мне хотелось найти в ней знаки «предначертанного», тень маячившей на горизонте Большой Любви. Однако я не нашла ничего, кроме рассказов о том, какие успешные, самостоятельные, самодостаточные и счастливые у нас жизни – друг без друга.

Начинать отношения страшно. Еще больше мужества нужно, чтобы дать им шанс, а не задний ход на первом же повороте. Сказать «я люблю тебя» – тоже страшно. Страшно с этими словами поторопиться. Но еще страшнее с ними опоздать, поняв, что между вами уже расстояние в несколько суток пути, другие люди и дети.

О чем важно помнить: *любая ваша история любви будет уникальной*. Не важно, как начинаются или заканчиваются чужие отношения – они не имеют ничего общего с *вашими*. Как блеск и роскошь свадьбы не взаимосвязаны с качеством и продолжительностью брака, так и нарисованная в вашей голове картинка будущего – не более чем иллюзия.

Здорово, что вы что-то себе придумали об отношениях.

Приготовьтесь, что все может пойти не так.

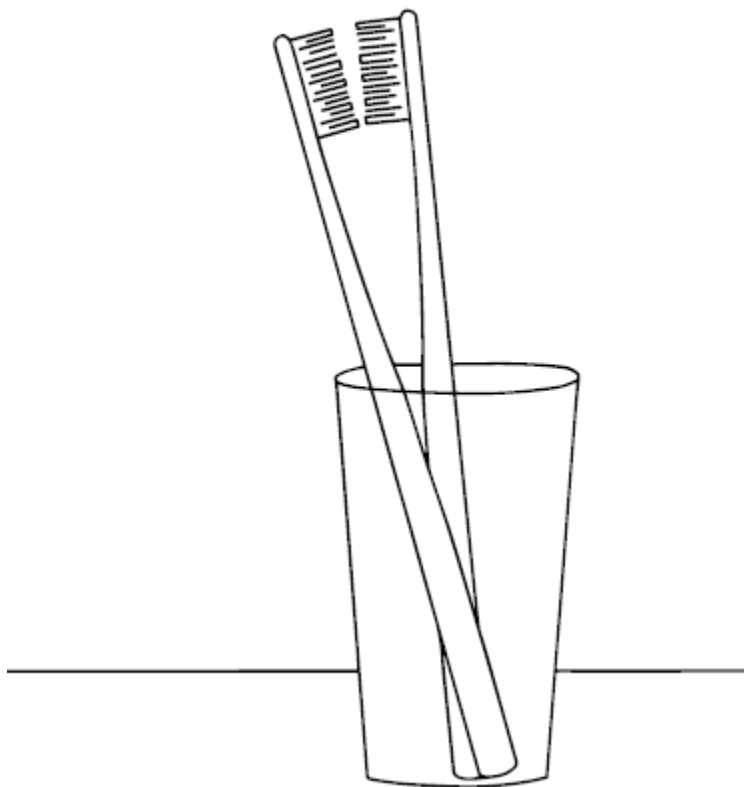
Часто люди, пережившие предательство, выбирают «верить в то, что никому нельзя верить», боясь снова согнуться пополам от боли в какой-нибудь непрекрасный день. Они принимают решение не доверять, как монахи принимают обет, и несут его как флаг маленькой гордой страны, которую однажды разрушили до основания.

Я понимаю, что стоит за этим решением, и уважаю перенесенную боль, но на длинной дистанции – такой, как жизнь, – эта стратегия оказывается недальновидной. Вас предал один человек, а не вся планета. К тому же вы наверняка знаете людей – реальных людей, ваших знакомых – которых тоже предали, а они не только рискнули не сдаться, но и встретили новую любовь и сейчас счастливы. Разве вы чем-то хуже? Почему вы думаете, что у вас не получится? Чьим голосом говорит в вашей голове этот страх?

Что бы ни случилось, вы справитесь. Какая бы «темная ночь» ни наступила, через какие бы сложные чувства вам ни пришлось пройти, вы выйдете из них живыми, умудренными опытом и с ценными знаниями о себе (пусть и не без седых волос). Потому что «есть время работать, и есть время любить – никакого другого времени не остается»⁸. Другими словами, любовь дана для того, чтобы переживать ее, не переживая о том, чем и когда все закончится, не будет ли напрасным. Может, будет, а может, и нет.

Пока не прыгнете, не поймете.

Вместе



Про «идеальные» отношения

*...любишь, веришь: счастье так
близко и неизбежно,
искренним смехом щекочешь
солнечный мягкий бок,
потому что любить – это стыдно,
тепло и нежно,
во все стороны света, напрямую,
наискосок,
насквозь, через земную ось.*

Ксения Желудова

Когда мы решаемся на отношения, нам хочется, чтобы все было идеально – красиво и легко, надежно и нежно. Без неприятных сюрпризов и ссор, раздражения и недомолвок.

Но как бы ни было обидно, идеальные отношения возможны только в одном месте – у нас в голове. Как только они выходят в реальный мир, картинка начинает дрожать – и схлопывается.

Причина проста: идеальные отношения мы заводим с воображаемым идеальным партнером в воображаемых идеальных обстоятельствах. Однако это не имеет ничего общего с тем восхитительным хаосом, который являет собой жизнь.

*«Идеальные» отношения не подразумевают
ошибок,
недовольства, обид и разочарований.
Они вообще не подразумевают роста.*

«Идеальные» отношения – это не дом, а музей, где нельзя трогать руками красивое, шуршать обертками и громко смеяться. Они не предполагают развития, поскольку перемены чреваты нарушением равновесия, кризисами, усталостью – а в «идеальных» отношениях место для этого не предусмотрено. В них вообще нельзя двигаться, они жизнеспособны ровно настолько, насколько вы готовы тихонько сидеть на диванчике и смотреть в стену. К слову, на ней обычно висят всего два полотна: «Всегда» и «Никогда» – именно этими словами мы чаще всего оперируем, когда описываем «идеальные» отношения.

«В идеальных отношениях партнер всегда...», «В идеальных отношениях партнер никогда...» Беда в том, что, когда у вас есть набор таких жестких представлений, живой партнер – тот самый, который любит вишневый компот и трогательно картавит – может так и не случиться в вашей жизни. Вы могли бы душа в душу прожить с ним лет восемьдесят, но не разглядели его, а то и вовсе отвергли, потому что ждали от него «всегда» и «никогда», а он, зараза, *«иногда», «время от времени» и «нет-нет – да и да».*

*Часто мы и сами не знаем,
что такое «идеальные отношения», —
вместо этого знания у нас пробел,
но есть огромное желание его заполнить.*

Ведь кажется, что если об идеальных отношениях столько говорят, значит, вещь стоящая, «надо брать» – а никакие другие отношения брать не надо.

И тогда мы обращаемся к книгам, фильмам, подсматриваем за чужими историями любви, выхватываем из них идеи – катание на лошадях, кофе в постель, букеты алых роз под окном – и пытаемся реализовать их в собственной жизни. Внешне

получается инстаграмно, но настоящей радости не приносит: на лошадей оказывается аллергия, кофе проливается на новые простыни, а цветы уже на третий день жухнут и привлекают мошек.

А вызывает нежность и до глубины души трогает другое – «неидеальное», такое, что не покажешь, чем не похвастаешься. Например, слова «Света, прости меня, дурака», написанные несмываемой краской перед подъездом и до сих пор веселящие соседей. Или пирог, в который вы случайно вбухали два стакана соли, – от волнения перед ужином с родителями. Или опоздание на собственную свадьбу (когда кое-кто решил, что знает дорогу гораздо лучше навигатора).

Со стороны все это может выглядеть нелепо и странно, но воспоминания об этих моментах греют так, что не нужны никакие батареи: стоит только подумать – и уже согрелся.

*Именно в моменты величайшей
«неидеальности»
мы многое понимаем о качестве наших
отношений.*

Поделюсь с вами историей, которую рассказала мне подруга Вера и разрешила опубликовать ее в книге.

Однажды я написала в дневнике: «В этом году, спустя десять лет отношений, мы либо обвенчаемся, либо разведемся – у меня больше нет душевных сил вкладываться в этот брак. Что-то должно измениться, так дальше нельзя».

А вскоре обнаружилось, что дочка принесла из сада вшей, причем не одну-две – а целое полчище. Когда я увидела, как они копошатся в ее волосах, меня чуть не вырвало от отвращения. Тут же поехали за спреем в аптеку.

По дороге в машине у меня тряслись руки и текли слезы. Не знаю, может кто-то спокойно относится ко всяким вшам – ну вши так вши, не надо драматизировать. Мне же было мерзко. Почему именно на нашу сладкую девочку, прекрасную нежную принцессу, напала эта дрянь?

Когда вернулись домой, я пошла в комнату переодеваться и собираться с духом. Долго стягивала джинсы. Всячески оттягивала момент.

А потом открываю дверь комнаты – и вижу через коридор, что муж стоит в кухне и обрабатывает дочке волосы. Не сняв даже куртки, скинув только обувь, сразу принялся за нее. Пока я никак не могла найти в себе силы взяться за это дело, он уже обработал полголовы. И ласково так приговаривал: «Какие-то маленькие блошки на тебя напали, но их совсем чуть-чуть. Мы сейчас твои красивые волосы полечим – и они станут еще красивее, еще пушистее...»

И в ту секунду, словно в подзорную трубу, я увидела в конце коридора всю свою жизнь. Что все, что с нами было, шло именно к этому моменту.

Картинка, как муж стоит в куртке и спасает нашу дочь от вшей, легла словно недостающая деталька в пазл нашей семейной жизни, и я увидела, какая она наполненная. Я наконец-то успокоилась. И поняла, что когда-то сделала правильный выбор.

Он мой мужчина.

Мы вместе, и мы семья.

У Веры не «идеальные» отношения – у Веры отношения, в которых счастья все-таки намного больше,

чем недовольства. Совершенно не важно, как это выглядит со стороны, насколько это похоже на то, о чем пишут в книгах и снимают кино: когда Вера видит мужа, она понимает, что *ее дом там, где он.* Они вместе создают общее, проживая обычную неидеальную жизнь с ее заботами и хлопотами. И проживают они ее не так, как «надо», а так, как получается в конкретных обстоятельствах, с тем набором сил, что есть.

В отношениях всегда будут моменты, когда вы будете сомневаться, искать ответы, решения и тех, с кем можно посоветоваться, – это нормально. Но всегда помните: *теория есть теория.*

*Здорово рассуждать, «как надо» себя вести
в отношениях,
как вести себя «по-взрослому» —
но будет так, как получится у вас двоих.*

Насколько вы оба будете к чему-то готовы (или нет), и насколько сильно вы вообще захотите над чем-то работать.

В ситуациях трудных, сложных, кризисных, когда переполняет отчаянье, не ищите, как будет «правильно», а смотрите и слушайте, *как оно у вас, как вы сейчас сами* — и действуйте по обстоятельствам.

В любви нет инструкций и гарантий, это всегда прыжок веры, чистой воды эксперимент. Единственное, что действительно *нужно стараться* делать – это не вредить другому и самим оставаться целыми.

Спасайте себя, если тонете. Зовите на помощь. Приходите в себя (или выходите из себя, если нужно). Злитесь. Проживайте горе. Плачьте. Главное, не лежите трупом у реки – ползите куда-то в сторону конструктива. А идеальное, «взрослое» поведение оставьте теорией – не надо его на себя натягивать, если в действительности вы ничего такого не чувствуете.

Не ищите готовых вариантов, которые укажут, что *нужно* сделать – слушайте себя и замечайте, что вы сделать *хотите*. Чем искреннее вы с собой, тем быстрее вы выйдете на дорогу, которая в конце концов приведет вас Домой.

Туда, где вас будут любить со всеми вашими шероховатостями, трещинками, сколами и невыговариваемой буквой «р». И видеть в этом не недостаток, а *красоту*.

Полюбишь, когда откроешь глаза

*у нее абсолютно все, понимаете,
все неправильно!
и цветы идиотские в волосах.
на дворе двадцать пятый век,
а у нее цветы
в волосах.
в самых лучших на всем белом
свете
ее
волосах...*

Ксения Желудова

Когда мы вступаем в отношения, одно из самых больших и взаимных желаний – быть друг перед другом честными. Без недомолвок, котов в мешке и скелетов в шкафу.

Уже на первом свидании хочется рассказать больше, чем «нужно», – выложить все как на духу, от чистого сердца. Чтобы не тратить время на долгие раскачивания, если вдруг окажется, что какая-то часть прошлой или настоящей жизни неприемлема для партнера: развод, судимость или дети, хроническая болезнь или религиозные убеждения. Особенно после тридцати лет – когда мутные истории с непонятными правилами и открытым финалом не интересуют от слова совсем: если вы со старта не сходитесь во взглядах на жизнь, то зачем начинать?

Отсюда – такая обезоруживающая искренность первых разговоров: смотри, вот сюда меня ранили, тут у меня ожог, а вот здесь – глубокий порез, который время

от времени открывается и кровоточит, и тогда я уйду на несколько дней в себя, хмурю лоб и хочу, чтобы меня не трогали.

Если мы не пугаемся того, в чем открылся партнер, отношения переходят на новый уровень. С каждым месяцем мы становимся свидетелями поступков друг друга, которые обнажают как прекрасное в нас, так и кривое. И в каждом конкретном случае решаем, будем ли развивать отношения дальше или лучше развернуться – и по стеночке, по стеночке – да домой.

Совершенно нормально – через какое-то время понять, что вы ошиблись, и прекратить связь. Если вы не страдаете хронической неспособностью оставаться в отношениях, то доедать до конца прокисшую сметану, чтобы убедиться, что она испорчена, совсем не обязательно.

Под хронической неспособностью оставаться в отношениях я имею в виду привычку удирать из них при первой же проблеме. Малейшая трудность, намек на ссору, неосторожно поднятая бровь или «не та» интонация – и все, поминай как звали. Вы сбегаете, не оставляя другому даже шанса объясниться. В такой картине мира любовь обязана быть беспроблемной, а партнер – все понимающим и принимающим: потому что именно этому нас учат мифы об «идеальной» любви. Но знаете, что не так с этими ожиданиями? В них нет вашего партнера. В них только *вы*.

Нормально – хотеть, чтобы в отношениях было комфортно, удобно и легко, особенно если тяжело и печально уже было. Но ждать от партнера «идеальности», стопроцентного попадания в ваши «хотелки» – значит ждать от него невозможного. Пусть он и сам хотел бы ради вас измениться – он не проснется другим наутро, не поменяется враз, даже если об этом сильно попросить.

И в этом самый сложный урок «притирки»: снять шоры с глаз, чтобы без призмы страхов и ожиданий посмотреть на того, кто рядом, – и увидеть, что он *другой*.

Увидеть это *сейчас*, а не через несколько лет, когда это «вдруг» окажется неприятным сюрпризом. Да, ваш партнер другой, – например, потому что он другого пола. Потому что вырос в другой семье. Потому что его окружали другие люди. Это нормально, если человек, которого вы полюбили, читает другие книги (или не читает их вовсе), смеется над другими шутками, не любит держаться за руку или много говорить. Но если вам важен этот человек, то и к этим отличиям следует относиться с уважением, не пытаясь переделать другого «под себя».

*Любовь – не про идеальное совпадение контурами,
наоборот: она про рост и творческий выход
за линии.*

Но есть несколько рекомендаций, которые помогут не ранить себя и партнера непохожестью друг друга:

- *не надейтесь, что партнер «сам догадается» по выражению вашего лица или громкости молчания, что он делает что-то «не то».* Никто не умеет читать мысли, да и не должен. Если что-то «царапнуло», лучше сразу мягко и тактично об этом сказать, чем накапливать внутри раздражение;

- *не обесценивайте «язык любви»^[2], на котором «говорит» ваш партнер.* Если девушка чувствует себя любимой, когда получает цветы, не бросайте ей: «Ты серьезно? Цветы – это же самый идиотский подарок, деньги на ветер». Наоборот: подмечайте, что приятно партнеру, от чего он светится, и старайтесь выражать свою любовь на его «языке». При этом и сами говорите

о том, что доставляет вам особую радость: «Обожаю, когда ты готовишь ужин!»;

- *не сравнивайте партнера с бывшими*, особенно вслух («А вот Сережа так никогда не делал» или «А вот Алена была, конечно, богиня на кухне»). Это не только обидно и неприятно, но и создает впечатление, будто в вас в отношениях не двое, а трое. И этот третий как незваный и нежеланный гость, который все никак не может уйти и все еще пьет чай на кухне, хотя уже далеко за полночь;

- *не отзывайтесь нелестно о том, что в жизни партнера появилось гораздо раньше вас, и о тех, кто появился в его жизни до вас*. Все это может вам не нравиться, но говорить об этом партнеру необязательно. Дайте себе шанс узнать его выборы ближе. Попробуйте понять, почему партнер дорожит этой дружбой, занятием или привычками – это может многое рассказать о важных для него потребностях (и даст вам пищу для размышлений).

В юности кажется, что «нормальные» отношения – это когда вы оба хотите одного и того же, думаете об одном и том же, одинаково относитесь ко всем вещам и даже «тараканы» у вас в голове из одного питомника. Но потом выясняется, что это не работает: однажды вы встречаете человека, с которым вам очень хорошо, но он – *не вы*. И *никогда* вами не будет. Будет рядом – но *не вами*. И это страшно неудобно.

*На самом деле любая попытка изменить партнера —
это стратегический ход по улучшению
собственной жизни.*

Подчеркну: не жизни партнера, а именно *своей*. Потому что если «вот здесь немножко добавить, а вон

там – наоборот, отщипнуть побольше», получится весьма удобный экземпляр для совместного проживания. С которым и в пир, и в мир, и к маме на дачу. Но, кажется, что это больше похоже на насилие, чем на любовь.

Каждый из нас выбирает и держится тех идей, с которыми ему комфортно жить в *конкретный момент* (потом все может поменяться). Образно это можно представить как выбор одеяла холодным вечером: один укрывается пледом, другой – пуховым платком, третий набрасывает на себя мамину кофту, а четвертый заявляет, что все эти одеяла – иллюзия, – и мерзнет из принципа. Обижаться, что человек выбрал не то одеяло, что выбрали вы, – пустое. Ему под ним тепло – ну и славно. Пока он насильно не запикивает вас и вашу картину мира себе под плед, пусть укрывается чем хочет. В конце концов, у вас есть опыт, своя голова на плечах и сформированная система ценностей, которыми можно пользоваться, чтобы оставаться на своей стороне. Мир разнообразный и непредсказуемый, но с ним можно и нужно взаимодействовать – и для этого не обязательно ломать себя или кого-то. Ломайте систему, шаблоны, установки, схемы привычных реакций – но не друг друга.

Мы живем с собой не один год, мы привыкли к себе. Нам больно, если в нас тыкают палкой и требуют срочно починиться. Никому не нравятся фразы: «Похудей», «Прочти хотя бы одну книжку», «Зарабатывай больше», «Стань женственнее», «Стань мягче», «Стань тише», «Вдохновляй меня». Нам неприятно постоянно слушать о том, что мы «не дотягиваем» до какой-то нормы в чужой голове или до мифической «общепринятой». Это рождает протест, сопротивление, неповиновение, бунт, отдаление. Даже если нам при этом будут говорить дельные вещи, мы все равно будем закрываться и делать вид, что не понимаем, чего от нас хотят – из

принципа. Так мы защищаем свою целостность и право самостоятельно принимать решения относительно собственной жизни.

*Нужно или не нужно меняться ради отношений —
каждый определяет для себя сам:
это вопрос личного выбора и последствий.*

Но не хотеть меняться – нормально. Особенно с возрастом, когда становится все сложнее быть гибкими.

Есть расхожий психологический совет: не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней. В вопросах благополучия отношений это не работает. Не пытайтесь убедить себя в том, что раздражающие черты в партнере, которые вы бы хотели изменить, вас на самом деле не раздражают. Отрицание своих чувств не ведет ни к чему хорошему. Но можно продолжать жить вместе – и с партнером, и с раздражением: разрешая себе переживать и грусть, и злость, и сожаление. Если вы с любимым человеком разделяете ключевые потребности и ценности, а расходитесь во второстепенном, то поищите, как это второстепенное можно удовлетворить, с кем можно разделить вне пары. Я намеренно не расшифровываю, что такое ключевые потребности, потому что под ними – равно как и под второстепенными – может пониматься что угодно: это личное дело каждого – что в своей жизни ставить во главу угла.

Например, для одного исключительную ценность представляет физическая привлекательность – своя и партнера. Он будет страдать, если последний себя «распустит». Другому гораздо важнее время, проведенное вместе, и впечатления, делимые пополам. Качество его жизни просядет, если любимый человек будет отказываться ездить с ним в отпуск, ходить в

походы и вообще куда-то выбираться. Категоричности быть не может даже в таком, казалось бы, очевидном вопросе, как сексуальная верность: для одних партнеров это фундаментально важно, а другие открыты к экспериментам и ни в чем друг друга не ограничивают.

Но это не значит, что нужно стараться «понять и принять» абсолютно все, любое мнение партнера, повторяя как мантру: «Мне нормально, мне нормально, мне нормально, что он думает *так...*» Нет! Примите свои реакции, проживите их, но если конкретное расхождение во взглядах для вас не критично, то двигайтесь дальше, постепенно уча себя не умирать каждый раз при столкновении с другой картиной мира. Если только человек не воспринимает любой намек на то, чтобы что-то в себе изменить или в чем-то ради отношений «подвинуться», как покушение на свою свободу, и носится со своей индивидуальностью и «сложным характером», отважно защищая своих «тараканов». Даже тех, которые несовместимы с отношениями *в принципе*.

«Я художник, наркотики нужны мне для вдохновения, – и мне плевать, что ты об этом думаешь»; «Я с детства такая вспыльчивая и ревнивая, а то, что я бросаюсь тарелками – это проявление моей страстной натуры»; «Не буду я убирать за собой – в жизни в руках тряпку не держала и не собираюсь: я создана для красоты».

В таких случаях можно показать партнеру, что бывает по-другому, можно рассказать об альтернативах. Но спасать, уговаривать, переделывать, просить, угрожать, шантажировать и идти на сделку с непонятной выгодой – зачем?

Пока мы делаем в ком-то бесконечный ремонт,

*потихоньку приходим в негодность сами:
рассыхается паркет, обсыпается
штукатурка,
отваливаются обои...*

Можно сколько угодно ходить к семейному психологу с благородной целью «спасти отношения», но если в сторону перемен гребет только один, чуда не случится. Если второго все устраивает и улучшать он ничего не хочет и не будет – увы, это игра в одни ворота.

Если партнер раз за разом отказывается хоть в чем-то поступиться или что-то в себе изменить (зная, что делает вам больно), за вами всегда остается право не мириться с этим – и уйти. Выбрать другие отношения. По крайней мере, выбрать себя – вместо того чтобы соглашаться терпеть боль.

*Это горькая правда,
но если любовь требует жертв,
она их получит.*

Хорошо, что отношения – не кабала на всю жизнь, и выходить из них (особенно сегодня) – обычная практика, не порицаемая, не стыдная. «Бери, что дают, потом поздно будет», – философия старого времени, с его: «Пусть и плохонький, да свой» и «Ради детей, все ради детей». Мы выросли из этого. Выросли из игр в спасательство. Из унылой ограниченности выбора. Из «венцов безбрачия» и прочих «сглазов».

Из союзов, где один прав, а второй всегда, всегда, всегда дурак.

Никто не должен платить собой за чужую негибкость, причиняющую боль. Выбор партнера – такой, ваш – такой. Последствия – вот такие.

Просто помните, что другие отношения, в которых не надо амортизировать собой, бывают. И нормально – хотеть для себя лучшего.

О доверии, ненападении и правилах

*не устраивай из любви
стрельбище:
это невыносимо страшно,
непоправимо больно,
ни капли не зрелищно.*

Ксения Желудова

С одним человеком нам легко и расслабленно, а вид другого заставляет сжиматься в ожидании подвоха: мы топорщим иглы, недобро смотрим, активно не доверяем и вообще готовы тут же броситься наутек. Причем такую реакцию могут вызывать вовсе не чужаки, а близкие и даже родные люди.

Хуже всего, если приходится замирать и нервно сжимать челюсти, когда в комнату входит тот, кто был «ближе некуда», обещал беречь и защищать, а сейчас нападает, – и спастись нужно *от него*.

Когда из отношений уходит доверие, это еще страшнее, чем когда из них уходит страсть: отсутствие огня можно компенсировать хотя бы теплом тлеющих углей, но выбитую из-под ног землю не заменишь ничем.

Доверие – это фундамент отношений: сэкономишь на хорошем цементе – получишь перекошенный дом. Даже если с виду незаметно, внутри все будет катиться (по наклонной) и с грохотом разбиваться.

*Доверять друг другу – это знать, что
человек,
который рядом, будет там и завтра, и
послезавтра.*

*А если решит не быть, то вы узнаете об этом
от него,
а не по следу чужой помады на шее.*

Когда доверяешь – не расставляешь капканы, чтобы другой «попался». И не ведешь тайный дневничок с подсчетом, кто кого недо- и кто кого перелюбил.

По-настоящему освоишь искусство любить, когда перестанешь забивать в отношения гвозди – ведь даже если их потом вытащить, следы останутся. Мне очень нравится эта метафора. Она о том, что все те жуткие и обидные слова, которые мы говорим в порыве злости, можно уподобить гвоздям, вбиваемым в доску, где доска – ваши отношения. (Если вы когда-нибудь видели пробковую доску, испещренную следами от кнопок, вы легко поймете, о чем я.)

В любви всегда ищешь искренность и теплоту, безопасность, возможность быть собой и не притворяться, а еще – источник живительной силы: освежающий и исцеляющий.

Встретить человека, который будет разделять с тобой «ценность ненападения», – большая удача. Когда дома – дом, а не очередное поле боя, и у обоих, помимо мечты на двоих, есть еще и точный план действий – и общая цель значит больше, чем сиюминутная вспышка недовольства.

Я понимаю: не нести домой раздражение – сложно. Великие, светлые, пронзительные мысли о любви приходят к нам обычно в минуты покоя и радости – в храме, на рассвете у реки или поздним вечером, когда мы гуляем с собакой и тягучий аромат цветущих вишен наполняет легкие счастьем и чувством благодарности. А когда в храме злобно пихает бабка, в лесу кусает клещ, дома выходит из строя стиральная машина, и собака сгрызает новые туфли – помнить о чуде любви становится сложно. И злость, вызванная чередой

досадных помех, достается партнеру. Не важно, что он не виноват в случившемся: подвернулся под руку – терпи!

Но терпеть никто не хочет. Обычная (и нормальная) реакция большинства – обидеться и уйти в глухую оборону. Или поддаться эмоциональному заражению, завестись самому и с каждой минутой наращивать обороты. Дальше происходящее развивается по формуле «что посеешь, то и пожнешь». Не сдержались, плеснули в общение яду – и вот вам отравленный недовольством и раздражением семейный вечер.

Поэтому я искренне рекомендую договариваться о важных для вас вещах еще в начале отношений, когда сближение только начинается: вы еще не устали, еще доброжелательны и полны энтузиазма, еще готовы с азартом меняться и не просить за это полцарства и коня. Еще не накопились обиды и недомолвки – вы еще светитесь, сияете, и оба готовы попробовать договориться о том, что каждому представляется нормальным и правильным.

Например, ничего друг от друга не скрывать. Не устраивать внутри пороховые склады наболевшего, но невысказанного, – чтобы однажды не рвануло. Трепетно и уважительно относиться к ранам друг друга, оставленным прошлыми отношениями и детством. Не наказывать друг друга тишиной, а садиться и разбираться: где болит, что болит и как сделать так, чтобы стало легче. Понятно, что невозможно все предусмотреть, везде подстелить соломку, – да и не нужно:

*Ткань отношений живая, мягкая и
податливая —
все при желании можно аккуратно залечить,
если не запускать.*

Устоявшиеся отношения, которым два года и больше, «чинить» куда тяжелее, особенно если их постоянно расшатывали, замалчивали неприятное и раз за разом закрывали глаза на то, что отбрасывало назад, ниже, дальше – к таким отношениям, которых не хотелось, но которые в итоге получились: рваные, сложные, непонятные, невыносимые. В них любая попытка что-то изменить кажется танцем предсмертной агонии: «Ты что, серьезно думаешь, что *это* поможет?», «Да просто мы с тобой *слишком разные*, вот и все».

Договоренности – это прежде всего ограничение деструктива, всего злого и темного, что готово вырваться наружу, стоит только поддаться унынию, усталости, холодам или алкоголю. Решение придерживаться определенных правил в отношениях никак не препятствует их развитию – наоборот, их соблюдение не раз спасет вашу пару от опрометчивых поступков и слов, способных нанести непоправимые разрушения.

Договариваясь, вы будто подписываете с партнером негласный договор о том, чего вы никогда не позволите себе сделать по отношению друг к другу. Таким образом вы закладываете прочный, надежный и ровный фундамент, на котором построите светлый, просторный и уютный дом. Погода за окном может меняться – пусть дуют ветра, сыплет град, завывает снежная буря (считайте это метафорой жизненных невзгод, ссор и конфликтов), но окна останутся целы, двери не слетят с петель, и никого не ударит по голове внезапно оторвавшейся полкой. Главное, время от времени проводить ремонт: косметический или капитальный – в зависимости от ситуации.

*Договоренности – это не муха в янтаре,
не нечто, навеки застывшее,*

*не «инструкция по применению» для
скучных и неживых.*

Доверяйте друг другу. Старайтесь быть бережными к своим отношениям – не нападайте на своих. Договаривайтесь и меняйте правила, если понимаете, что выросли из них, если жизнь поменялась, если вы поменялись, но по-прежнему хотите идти рука об руку и по вечерам возвращаться в один и тот же дом.

Доброе слово не бывает лишним

*заметь, уют – это очень просто,
проще простого,
это когда приходишь с работы,
снимаешь туфли,
а тебе говорят: умойся, садись и
поешь супа,
а потом я налью тебе кофе, как ты
любишь,
несладкого, с молоком.*

Ксения Желудова

Когда партнеры говорят друг другу комплименты и ободряющие слова, они вносят огромный вклад в укрепление отношений. Замечая и проговаривая вслух прекрасные особенности партнера – чем он вас восхищает, вдохновляет, удивляет, – вы будто говорите ему: «Как мне повезло, что ты у меня есть. Я не просто вижу тебя – я тобой *любуюсь*».

Думаю, мало кто может похвастаться тем, что в детстве был «залюблен» родителями. Последние делали все возможное, чтобы мы были обуты, одеты и накормлены, но никто не заморачивался с объятиями и активным слушанием по Гиппенрейтер. Наши родители жили в тяжелое, неустроенное время: папа – на заводе, мама – младший научный сотрудник в институте, ключи – на шее на веревочке, суп – в холодильнике (сама разогреешь).

Никто с нами особо не носился, не беспокоился, каким грузом ляжет в детскую психику то или иное событие. Нашей «развивающей питательной средой»

чаще всего были не дом и семья, а школа и двор, и абсолютное большинство из нас сбегали из родительского гнезда так сразу и так далеко, как позволяли возраст и обстоятельства.

Поэтому многие сейчас ощущают огромный дефицит слов любви и поддержки, которых мы, когда-то недополучив от родителей, теперь ждем от партнеров: *«Ты молодец, ты умница, я с тобой»*. Для нас такие слова – как стрелки в игре «Казак-разбойник», помогают понять, что мы движемся в верном направлении. Они говорят нам: нас видят, мы значимы, мы нужны, и то, что мы делаем, – ценно. Доброе слово не бывает лишним, как не бывает напрасной искренняя похвала. Невероятно важно – замечать, благодарить, восхищаться. Еще важнее – проговаривать это вслух.

- *Спасибо, что ты думаешь за нас двоих.*
- *Спасибо, что мне есть о ком думать.*

Перестать замечать хорошее, банально к нему привыкнув, и начать принимать как должное то, что еще совсем недавно казалось (и было!) чудом, – это впервые вылить ковшик воды на костер любви: затушить не удастся, но начало будет положено. Обязательно появится сомнение: *«Если другой не ценит то, что я для него делаю, зачем мне это делать?»* Где-то внутри откроется биржа, и начнутся торги: ты – мне, я – тебе, по вечерам будем взвешивать, считать очки. Новая игра для всей семьи, стоит один раз попробовать – не оторвешься.

Кто-то может возразить: *«Нет, я ценю – просто не говорю об этом»*. Очень может быть, но послушайте: *ваш партнер не читает мысли*. Он может видеть ситуацию так: *«Я вкладываюсь, а в ответ – ничего»*. И поскольку его ресурсы не бесконечны, в какой-то момент вместо привычного *«Как я еще могу тебя*

порадовать?» он расчетливо и бездушно спросит: «*Что мне за это будет?*» И еще дважды подумает, стоит ли напрягаться.

В домашней рутине много вещей, ценность которых трудно осознать, пока они есть: чистые полотенца, запас туалетной бумаги, смазанные петли дверей, свежие батарейки. Если брать шире, то это все те моменты, когда нужно обоим, а позаботился кто-то один – съездил, купил, приготовил, отвез, позвонил, нашел, договорился. Без всякого «должен» или «обязана», уговоров и слезных просьб. Добрые слова – точно такая же ценность, о которой легко забыть в суете дней.

В том, что быт съедает романтику, есть доля правды. Душевные беседы заменяет обсуждение планов, сверка графиков и показаний счетчиков; разговоры о любви – список покупок. Вы словно становитесь «партнерами по ребенку», соседями по комнате, друзьями, а не супругами. И постепенно в пространство, образовавшееся между вами, ветер наносит песок и пыль.

Помню, я однажды стояла в примерочной магазина в синем коктейльном платье и вдруг поймала себя на мысли, что мне некуда его надеть, и в ближайшем будущем поводов не предвидится. Почему-то стало себя очень жалко. Потом к этому примешалась усталость от работы, долгой зимы, тяжелой одежды, от какого-то перманентного дня сурка – и в итоге я нашла себя ревушей дома у мужа на плече со словами:

– Я не чувствую себя женщиной – я чувствую себя клушей. С этими отрастающими волосами. В этой пацанской одежде из секонд-хенда. Без макияжа. Я как удобная хозяйственная сумка, которая только и знает, как быть полезной...

Муж долго молчал. А потом произнес:

– Я не знаю, что тебе сказать. Я точно такая же хозяйственная сумка. Точно такая же. Я не умею быть романтичным, но я не изменился после свадьбы – я всегда был таким. Я знаю, что ты устала, я тоже очень устал. Но у нас есть цель, и нам нельзя сдаваться. Может, я не умею говорить о любви так, чтобы ты «чувствовала себя женщиной», но я всегда, что бы ни случилось, буду рядом.

Каждый раз, когда я вспоминаю этот момент, к горлу подкатывает ком.

*Как легко, потерявшись в бесконечном
самоанализе упустить из виду, что тот,
кто рядом, может переживать что-то свое.*

Добрые слова даны нам не только для того, чтобы благодарить и делать комплименты, но и для того, чтобы бережно выражать грусть, сомнения, печаль. Проговаривать свои страхи. Получать обратную связь и таким образом узнавать, что же происходит в душе у *другого*. Равно как и для того, чтобы по-доброму, без агрессии и обид, принимать откровения партнера о наболевшем, не обесценивая и не умаляя их значимости.

В конце концов, вы находитесь на одной подводной лодке, под одной толщей воды. И партнеру тоже может быть сложно и тяжело. Просто когда одного затягивает в болото экзистенциального кризиса, другому ничего не остается, как встать за штурвал.

Чувствовать себя хозяйственной сумкой не страшно – страшно погрузиться на этой почве в жалость к себе и поверить в то, что это состояние – навсегда. Что не будет больше ни легких платьев, ни беззаботных мыслей, ни смеха, рассыпанного по комнате, ни невесомой нежности по утрам. Что вы все это потеряли,

вынесли на свалку, отдали на благотворительность. Начали совместно жить за здоровье – кончили за упокой.

Так обычно и случается, если вовремя не понять, что *никому ваш союз, кроме вас самих, не нужен*. Окружающим глубоко все равно: расстанетесь – ну и ладно, проживете счастливо до старости – тоже нормально. Поэтому я всегда говорю, что самое лучшее в себе, самое сладкое нужно нести в первую очередь тому, с кем спишь, с кем хочешь прожить сегодняшний день, кто не только на одной с тобой стороне, но и в центре сердца.

Там, в «большом мире», на своей странице в соцсети, у себя на работе вы можете быть каким угодно человеком – дерзким, резким, саркастичным, даже циничным. Но не дома, не с теми, кто вам верит, как себе, и не ожидает подвоха. Как я однажды писала мужу: «Я не боюсь носить с тобой как с писаной торбой – я боюсь с тобой *не носить*».

Я знаю, что все имеет свойство заканчиваться – очарование стачивается об углы, трескается, как краска на деревянном фасаде дома. Слишком много дел, чтобы не забывать смотреть друг на друга, как в первый день; чтобы вообще помнить, что такое возможно. И тогда, чувствуя голод по былому взаимному очарованию, начинаешь себя то ли убеждать, то ли оправдывать: все же и так хорошо, зачем все эти комплименты, знаки внимания, слова ободрения, восхищения, гордости, эти «я в тебя верю», если все устаканилось, вошло в колею? Не усложняй без надобности, не трогай, если работает, не цепляйся к словам, не ищи подтекст. Ужин приготовлен – и хорошо, деньги в доме есть – и слава богу. (И мы уже не говорим: «Родной, как же ты хорош, как красив!»; и мы уже не слышим: «Милая, я на тебя засмотрелся...»)

Но я верю: там, где люди считают друг друга красивыми, самыми лучшими, самыми важными и

отражают свет друг друга, работая добрыми зеркалами, не возникает проблем в постели, не ходят налево, не видят флирт последним лекарством от чувства ненужности. Причем все это – не из долга или обязанности, не по-книжному, а по-честному, до мурашек по коже, до дрожи от радости, что вы есть друг у друга. Что вы *вместе*.

Стоит об этом забыть и забить, начать жить спустя рукава и задвинув чувства на дальний план, как все больше станет появляться секретов, внутренних потайных ящичков и дверей; и вдруг – после долгих лет открытой нараспашку души и счастья, всегда делимого на двоих, – один из вас однажды закроется и выберет *не говорить вообще*. Держать слова и мысли при себе, потому что там, на другом берегу, их, судя по всему, и не ждут – они как мусор, который потом убирать, как лишние вещи, с которыми непонятно, что делать.

Поэтому – смотрите, замечайте, говорите, повторяйте и напоминайте другому, как он любим, ценен и нужен.

Чтобы не услышать однажды, как захлопывается дверь, как падает куда-то вниз сердце и как уходит тот, кто *выбирает уйти*, потому что больше оставаться в равнодушной тишине – невыносимо.

Роли в семье

*договоримся: с этого дня
я ненавижу, я отрицаю
единственное число
и расстояние вытянутой руки.*

Ксения Желудова

Говоря о ролях в семье, мы чаще всего имеем в виду поведение, которое общество предписывает супругам (партнерам). «Наполнение» роли, то, какого именно поведения в этом статусе ожидают, зависит от норм и обычаев общества. Выражаются роли в негласных предписаниях вроде «жена (хорошая жена) должна...» или «муж (хороший муж) должен...», которые мы усваиваем еще с детства.

Помимо супружеских ролей, у нас есть и другие роли – мужчины или женщины, родителя или ребенка, сестры или брата, бабушки или дедушки и так далее. Некоторые из своих ролей мы любим, некоторые нас тяготят.

Проблемы в отношениях обычно начинаются, когда мы:

- *пытаемся абсолютно во всех ролях быть идеальными* (хотим быть безупречной женой, дочерью, мамой, сестрой, а то еще свекровью и тещей) – и тогда наступает так называемая ролевая перегрузка;
- *путаем роли и в какой-то из них делаем то, что делать не надо* — по крайней мере, от нас ждут другого поведения;
- *ждем от партнера поведения той роли, которая ему не принадлежит и на которую он не подписывался.*

Так, иногда читатели мне пишут: «Превращаюсь для мужа в мамочку, не могу перестать его контролировать, кажется, будто без меня он не справится или все сделает не так...» Приходят и письма от вечных «девочек», для которых муж стал «папой». Другими словами, вместо роли мужа или жены люди начинают играть для партнера роль ребенка или родителя – осознанно или не очень.

У каждого в этой ситуации своя история, обычно уходящая корнями в детство. Кого-то с рождения оберегали от любых волнений и самостоятельных действий – и теперь он отказывается взрослеть, потому что просто не знает, как это, а неизвестное всегда пугает и отталкивает.

Кто-то, наоборот, будучи маленьким, взвалил на себя непосильную ношу взрослого, потому что нужно было заботиться о младшей сестре: папы не было, мама выпивала. И теперь человек настолько привык не доверять, полагаться только на себя и ни на кого не рассчитывать, что контроль стал его вторым именем, психологическим «крестом», который он несет из отношений в отношения и ничего не может с этим поделать.

Правда, иногда удушающая забота становится следствием попытки стать для партнера *незаменимым* – таким, от которого точно никогда не уйдут, не бросят, потому что лучше не найдут, лучше просто не существует. Спойлер: из таких отношений сбегает даже чаще, чем из неблагополучных, потому что в них нечем дышать, некуда расти – и в них ты всегда меньше, чем на самом деле.

Единственного сценария, который со стопроцентной гарантией приведет к перекосу в ролях, нет – все индивидуально. Но важно помнить: в паре, где вместо взрослых партнеров «мамочка», «папочка» или

«ребенок», со временем может наступить сексуальный кризис и влечение к партнеру сойдет на нет. Потому что с родителями и детьми сексом не занимаются – это инцест, и табу на него прописано природой на подкорке.

Как я писала выше, часто проблемы в отношениях возникают, когда мы ждем от партнера поведения, не свойственного его роли. Например, надеемся получить от *мужа* то, что недополучили в детстве от *отца*. То есть мы через партнера хотим этим напитаться, восполнить дефицит.

Так, если не хватало папиного обожания, будет сильный голод по словам одобрения, восхищения и похвалы от мужчины. Но дело в том, что «...быть супругом и быть отцом – это совершенно разные роли и функционал. Соединение ролей супруга и отца по отношению к женщине приводит либо к повышенной нагрузке для мужчины и его обесточенности, либо к тому, что одна из этих ролей перестает выполняться, вызывая недовольство супруги. [...] Поэтому часто претензии бывают вызваны не неспособностью мужчины дать то, что нужно, а неумением женщины *заметить и принять то, что дает мужчина*. Мужчина адресует свои действия женщине в настоящий момент (что естественно), а ненасыщенными являются потребности у маленькой девочки из прошлого, и это действительно «не то», поскольку мужско-женские и детско-родительские отношения – это про разное. Получается несостыковка запроса и результата, поэтому появляется ощущение несвоевременности, неудовлетворенности, что бы мужчина ни делал»⁹. Другими словами, когда мы ожидаем от партнера, что он даст нам недополученное от родителей – восхищение, обожание, безусловную любовь, радость от

того, что мы вообще есть на свете, – мы скорее разочаруемся в отношениях, чем будем ими довольны.

У мужчин же на отношения с женщинами проецируется связь с матерью. Если партнер вырос на материнской установке «это другие во всем виноваты, а ты у меня золото», и он, путая роли, ждет от вас материнского обожания и принятия, то ваши слова: «ты не прав», «ты поступаешь нехорошо», «ты делаешь больно» – будут для него сродни предательству. Вы тут же окажетесь «плохой», «неправильной», не понимающей и не принимающей. Не мамой, в общем. Но если вы на это и не подписывались, то у партнера нет другого выхода, кроме как осознать нереальность своих ожиданий и признать в вас *женщину*, а не маму.

Есть в семье и другие роли, которые часто достаются супругам не по собственной воле, а вместе с ролью жены или мужа: например, «хранительница очага» или «добытчик». Мол, раз ты жена – стой у плиты, смотри, чтобы пламя не погасло, а если муж – добывай: приноси в дом деньги.

Некоторые люди боятся заводить серьезные отношения именно из-за этого, брак кажется им узами, сковывающими свободу, обязательством, отнимающим силы. Но для брака куда полезнее видеть в этих узах не путы, а упряжку, благодаря которой семья вместе катит свою маленькую веселую тележку вперед.

*Семья как команда:
когда один устанет и выдохнется —
второй подхватит.*

В здоровых отношениях каждый способен и готов подхватить функции другого, если тот не справляется – болеет, вымотался или временно переключился на что-то более важное, требующее внимания и сил: учебу, курсы, заботу о престарелых родителях, поиск работы.

Поэтому так важно развивать свои бытовые навыки и не разделять их на сугубо «мужские» или «женские». Ничего с «внутренней богиней» не получится, если она *сама* съездит поменять шины с зимних на летние, повесит картину или соберет комод из «Икеи». Равно как ничего не случится и с мужской идентичностью, если мужчина помоеет пол, сварит борщ или сделает с ребенком поделку из шишек для школьного праздника.

Пресловутому борщу, кстати, часто незаслуженно достаётся. Мол, не в борщах счастье, мужика борщом не удержишь, карьера и саморазвитие важнее. И никто не задумывается, что можно посмотреть шире: если вы умеете варить борщ, то вы это умеете не для «мужика», а *для себя*. В любой точке мира, куда бы вас ни забросила судьба, если вы захотите борща – вы его себе сделаете. Умение готовить – не нечто «сакральное», сугубо женское, не коварное средство манипуляции и приворота. Нет! Это элементарный бытовой навык: уметь себя вкусно накормить и таким образом о себе позаботиться, сделать себе хорошо. Еще один кирпичик в стену своей жизненной устойчивости и независимости от внешних факторов – когда качество вашей жизни (а вкусно есть – это определенно про качество жизни) в ваших руках.

Чем больше вы умеете делать по дому и чем меньше оскорбляетесь якобы «не своими» функциями, тем увереннее и прочнее ваш союз. Жизнь – штука непредсказуемая, в ней «кроме счастья, есть зима, простуды, просто невезенье»¹⁰.

Можно обижаться, гневаться и страдать, а можно вынести мусор, заработать денег и погладить себе рубашки самостоятельно.

Функциональная гибкость ролей не угрожает ни семейной, ни гендерной идентичности: вы не меняетесь ролями навсегда, не превращаетесь в кого-то другого,

кем быть совершенно не хочется, потому что при этом придется отказаться от себя. Потерять себя, сменив памперс или забив гвоздь, невозможно. В противном случае, что это за идентичность такая, если ее можно ногтем скovyрнуть?

Единственный случай, когда у вас точно должен срабатывать «стоп» – это при попытке поменяться ролями с ребенком. Ребенок никогда не должен выступать (и ощущать себя) в роли подружки, равноправного партнера или родителя. Детство неприкосновенно, как бы горько и тяжело ни было родителям. Но на то мы и взрослые, чтобы придумать, как себе помочь, не втягивая в это тех, кто еще незрел и хрупок.

За женским страхом «стать мужчиной» стоит на самом деле другой – страх «одиночества вдвоем», когда пропадает ощущение, что семья – это общее дело. Когда кажется, что оно только *ваше*. В таком случае попробуйте впредь не брать на себя всю ответственность, а придумать, как ее разделить. Хотя бы треть, но отдать другому. И на первых порах применяйте этот подход по возможности к каждой бытовой проблеме и рутине: я встречу сантехника, а ты позвонишь в коммунальную службу и договоришься насчет него; я сделаю обед, а ты почищишь для него картошку; я выберу путевку, а ты поедешь оформлять для нее документы в турфирму. Важный нюанс: совместно решать нужно *одну и ту же* проблему, а не разные (когда один забирает ребенка из садика, а второй идет в магазин).

Но это вариант для пары, где один из партнеров ни за что не хочет отвечать и сознательно отлынивает от домашних дел. В союзе, где все обязанности поделены на «твое – мое» и всем *комфортно*, устраивать революцию незачем. Ключевое – чтобы *обоим было комфортно* в семейной рутине. Чтобы не плескалось

внутри чувство обиды или раздражения, что вы делаете «все», а другой «ничего», или что вы делаете *гораздо больше*.

Решившись на семью и детей, нет смысла выяснять, кто несчастнее и чья жертва больше – это переключает внимание с поиска решения проблемы на поиск виноватых. В разные периоды жизни мы вносим разный вклад в семейный быт. Невозможно все эталонно, до грамма поделить. Спросите себя: это только сейчас я вывожу на себе *все* или так всегда было?

Если это явление временное, то как вы можете помочь себе? Можно ли на кого-то переложить часть обязанностей – добровольно-принудительно или заплатив? Вдруг от каких-то обязанностей вообще можно на время (а то и навсегда) отказаться и мыть пол не пять раз в неделю, а один?

А если это явление постоянное, и партнер делает вид, что не слышит, когда вы выражаете ему свое недовольство, то зачем вы все это терпите, тянете и продолжаете играть в тетю-лошадь? Я понимаю, что в случае с маленьким ребенком мы обязаны заботиться о том, чтобы ему было сытно, чисто и тепло, но здоровый сорокалетний мужчина вполне может сам себя накормить, убрать за собой и закрыть форточку.

Мы учим других, как с нами можно обращаться и как нельзя, подкрепляя чужое поведение своим согласием – активным или молчаливым.

Восемь раз стерпите неприемлемое для себя

—

восемь раз такое поведение подкрепите.

Чем дальше, тем сложнее будет потом откатить назад. Если вообще возможно.

Подводя итог главы: не подходите к понятию ролей в семье как к чему-то единожды прописанному и

установленному. Учитывайте контекст, то есть то, что происходит *сейчас* – вокруг (в большом мире) и лично с вами двумя (один болен, второй потерял работу). Обращайте внимание на то, сколько сил у каждого из вас в наличии. Подхватывайте, если видите, что второму тяжело, но не берите на себя то, с чем человек вполне может справиться сам. А если он не хочет этого делать, то у него всегда есть право померить свои запросы.

Помните: катить свою маленькую веселую тележку вперед нужно все-таки в удовольствие. Пусть это не всегда легко, но в пути вас точно не должно придавливать вопросом: «А оно мне надо?» Потому что зная, куда вы движетесь, ради чего и с кем, рефлексировать на подобные темы не приходится: «Нет времени объяснять – впереди нас ждет еще много интересного, погнали!»

И как же туда не *погнать*, если оно *ждет*?^[3]

Границы в отношениях

*как приходишь ты —
человек, которого я люблю?
моим берегам мосты,
порт моему кораблю...*

Ксения Желудова

Границы в отношениях – это условные стоп-сигналы, позволяющие другому понять: «Остановись, так делать нельзя». Соответственно, выставление границ в отношениях – это умение сказать «нет» такому поведению партнера, которое для вас неприемлемо.

Защищая свои внутренние территории, мы предупреждаем, что какие-то действия или слова партнера задевают нас за живое, ощущаются вторжением: «Мне неприятно, что ты указываешь мне, как вести себя с коллегами», «...сколько мне весить», «...сколько я должен зарабатывать», «...чем мне нужно заниматься в свободное время» и так далее.

В отношениях, которые начались недавно, границы нарушают достаточно часто – партнеры пока еще недостаточно осведомлены, где у кого какая мозоль и в какие уголки души «вход воспрещен». В этом нет ничего страшного – дайте себе время узнать друг друга. В конце концов, даже в многолетних отношениях мы нет-нет, да вваливаемся слонами в душу партнера – чаще всего просто по неосторожности.

Самое важное в выставлении границ – знать себя.

Знать, *что же именно* вы охраняете. Какие у вас есть потребности, которые нельзя «задвинуть», потому что без их удовлетворения вы начнете медленно умирать. При этом между «задвинуть потребности» и «подвинуться» в них есть разница – в первом случае вы совсем отказываетесь от чего-то или сводите это к минимуму, далекому даже от прожиточного, а во втором – ищете устраивающий обоих компромисс: и это именно *компромисс*, а не односторонняя жертва.

Если вы цените себя, у вас, как правило, не возникает проблем с осознанием своих потребностей – вы четко знаете, что для вас сейчас в приоритете и лишение чего сильно по вам ударит. Но поскольку вопрос о том, как ценить себя, для многих болезненный, сделаю небольшое отступление и расскажу, как почувствовать свою ценность и надежно ее «присвоить».

Если кратко: важно *оглядываться назад*.

Когда вы находитесь в отношениях, вынимающих из вас душу, или работаете с людьми, которые не дают вам слова сказать, или живете с теми, кто ни во что вас не ставит, оглянитесь назад и *соберите свои части*.

Кем вы были до этих отношений? До этой работы? До этого брака? Чего вам удалось достичь, какие душевные сокровища собрать в ходе взросления и роста?

Весь ваш опыт «до», ваши навыки, ваши инициации, ваши пройденные пути и найденные решения, ваши любви и дружбы, ваши истории побед и поражений – это не пустяки, не игра в бирюльки, не нечто, что можно припечатать к стене словами «прекращай этот цирк, ненормальная» или «слушай, не начинай, достала уже».

Не может быть так, что вы никогда не чувствовали своей ценности. Что вам никто за всю жизнь ни разу не сказал спасибо, не обнял тепло, не восхитился тем, что вы сделали, как себя повели, как поступили. Не смотрел

на вас с завистью, не равнялся, не подражал (пусть неумело, но вы заметили).

К вашим годам уже обязательно скоплено что-то, на что можно опереться – какой-то профессиональный и личностный опыт, проанализировав который вы обнаружите много интересных находок для своей «шкатулки самооценности».

Пока вы не поймете, какую цену уже заплатили за себя, осознание самооценности не придет. Вспомните, сколько вы уже «ради чего-то» не спали, «ради чего-то» куда-то не ездили, от чего «ради чего-то» отказались. Сколько раз вы платили собой за реализацию чужих идей, потому что «хотели помочь», «все равно больше делать нечего», «человек хороший», а «вам несложно». Вспомните – и больше об этом *не забывайте*: теперь это ваши точки отсчета для уверенного взлета вперед и вверх.

Слушая людей, замечайте, за что вас благодарят. Какие слова чаще всего звучат в поздравлениях вас с днем рождения. Что другие люди о вас рассказывают хорошего. Не обесценивайте это, не смахивайте крошками со стола – в этих мелочах крупички золота. Будьте внимательны к глаголам, которыми вас описывают, и к существительным, которыми нарекают. Когда вам говорят: «Ты – солнце», не отнекивайтесь, не пытайтесь убедить человека, что это преувеличение, для него *вы – свет*.

В моем марафоне¹¹ «К себе нежно» было задание про открытку силы – если вы раньше с ним не встречались, сделайте его сейчас^[4]. Присвойте то хорошее, что вам о вас расскажут люди. Они не ошибаются, им не мерещится. Вас есть за что любить. В вас действительно очень много того, чем хочется восхищаться. И если вам об этом говорят те, кого вы

уважаете, права им не верить у вас просто *нет* (а потому – сияйте!).

Теперь вернемся к теме границ в отношениях.

*Когда есть ощущение внутренней ценности,
нет нужды выставлять границы
искусственно,
они просто есть – как часть конструкции по
умолчанию.*

Вы всегда будете чувствовать, часто даже на уровне физических ощущений, когда их будут пытаться проломить, и это ощущение («На меня давят», «Мне делают больно») – сигнал о том, что ситуация для вас не нормальна и требует внимания и активных действий. По сути, в контексте романтических отношений это уже не вопрос «отстаивания границ» – это вопрос: *«Почему он (она) вообще на меня нападает?»*

Потому что в нормальном мире близкие люди – не захватчики. Если каждый раз после встречи с ними вам приходится отползать в сторону и зализывать укусы – это уже не близкий круг: это люди, которые делают вам больно, а значит беспокоиться о том, чтобы их случайно не потерять, позволив себе разозлиться и дать отпор, не стоит. Чем быстрее они потеряются, тем живее вы будете.

При этом помните, что между словами *«спасибо, я разберусь»* и *«не лезь ко мне со своими тупыми советами»* есть разница. В первом случае это постановка четкой границы с правильным акцентом: «Это моя проблема (задача), мне по ней принимать решение и только мне – жить с последствиями». Во втором – выплеск раздражения.

Я понимаю, как сложно бывает сдержаться, но для этого и важно держать наготове пару универсальных фраз: «Спасибо, я разберусь», «У меня другое мнение»

или саркастичное «Нужно больше советов!» Еще очень помогает тишина – она отрезвляет. Особенно хорошо она работает в телефонных разговорах с бурными тирадами о том, как вам жить – молчание становится не знаком согласия, а способом не тратить силы на бессмысленный диалог. Пока не прозвучит конкретного вопроса или просьбы («Ты меня вообще слушаешь? Скажи что-нибудь!») – можно не реагировать. Может, человеку нравится слушать свой голос – при чем тут вы? [5]

Повторюсь: уметь отстаивать границы – это прежде всего знать, как с вами можно и как нельзя, а для этого нужно понимать, *кто вы*. Каковы ваши ценности, смыслы, что вам важно и для какого shit вы уже too old.

Дело в том, что с возрастом самооценność растет, и уже не хочется спускаться на тормозах, например, фамильярное «тыканье» от незнакомых людей. Вы начинаете по-настоящему себя ценить – просто по факту пройденного пути, по количеству выданных в боях ключевых шерсти, объему узанного и сделанного, прочувствованного сердцем, приобретенного и утраченного, по числу набитых шишек и граблей, которые не удалось обойти.

Вы начинаете себя беречь – и не разрешаете другим делать вам больно. Просыпается здоровая злость, и вы легче обозначаете границы: они перестают быть вопросом рефлексии («А надо ли? Может, *мне показалось*, что на меня давят?») и переходят в разряд инстинкта самосохранения («само-охранения»), который срабатывает автоматически: «Щас как дам лапой!»

Так что умение устанавливать границы в отношениях мы приобретаем через укрепление себя, получение профессиональных знаний и навыков, накопление жизненного опыта и его не-обесценивание. Чем тверже вы стоите на ногах, тем реже окружающим

хочется проверить, как вы себя поведете, если вас дернуть за хвост или больно толкнуть в плечо и не извиниться. И это работает не только в большом мире с малознакомыми людьми, но и в близких отношениях.

В теме границ есть еще один нюанс, о котором мне бы хотелось сказать отдельно: *вырабатывайте в себе устойчивость к «тяжелым» чувствам другого человека.* Чтобы, когда тот испытывает грусть, страх, тревогу или печаль, не бросаться присваивать их себе и что-то с ними делать. Очень важно уметь осознавать границу между своими чувствами и чувствами партнера, за которые вы никак не можете отвечать. Эмоции другого человека – только *его* эмоции, и зависят они от множества процессов, происходящих в этот момент в его душе.

Вы можете сочувствовать партнеру, жалеть его, выслушивать, не делать то, что его расстраивает, если он вас об этом попросил, но брать на себя ответственность за его чувства – не нужно. Иначе можно превратить свою жизнь в бесконечное обслуживание чувств другого и тем самым страшно ее обеднить – потому что ни на что другое времени просто не останется.

Это нормально, что партнер печалится, злится или грустит.

И даже совершенно нормально, что из-за вас.

Но это его чувства, а не ваши.

Позвольте ему их проживать. Через них он многое понимает о себе и о том, что с ним происходит, что для него важно, чего ему не хватает или где вы, сами того не ведая, делаете ему больно. Это информация, которую ему нужно получить и обработать, чтобы понять, куда двигаться дальше, какие действия

совершить, чтобы стало лучше и легче. Но эта информация *для него*, а не *для вас*. Это письмо, которое нельзя вскрывать, потому что на конверте не ваше имя. Можно прямо так себе и говорить: «Я не обязан(а) нести чужую злость (тревогу, страх, печаль). Это не моя ноша, не мои чемоданы».

Точно так же хорошо бы относиться и к *своим* чувствам. Научиться проводить границу для защиты партнера *от себя*. Не перекладывать на него *свои* тяжелые эмоции, пусть даже он стал их причиной – мол, раз ты их вызвал, тебе с ними и разбираться: «Давай, делай уже что-нибудь, чтобы мне снова стало хорошо!» Гораздо эффективнее постараться понять, что эмоция пытается вам сообщить, донести понятое в корректной форме до партнера, уточнить то, что «кажется и мерещится», и переспросить, чтобы знать наверняка, не додумывать: «Знаешь, вот это сейчас обидно было. Как будто мое мнение для тебя ничего не значит. Это что, правда так?» – а дальше действовать по обстоятельствам, имея в виду то, что ответил партнер.

Я понимаю, это трудно. Но это очень благодарный труд, от которого зависит качество отношений. К тому же у нас вся жизнь впереди, чтобы этому учиться – слушать и слышать. Себя и другого. И помнить, что хотя мы и вместе, но все-таки разные, отдельные друг от друга люди – со своими мирами и границами, которые их формируют.

Честно говоря, мне никогда не нравилась идея слияния и поглощения в любви, растворения друг в друге без остатка. Когда в гости – только вдвоем, на прогулке – только рядышком, уси-пуси и ми-ми-ми, так приторно сладко и невозможно безоблачно, что не верится ни на грамм. Словно ни у одного из партнеров до встречи друг с другом не было никакой другой жизни, неудач и потерь, историй, за которые стыдно, и дней, стертых памятью в порошок.

Однако модное сегодня «*никто никому ничего не должен*» мне тоже не нравится. В том гипертрофированном виде, в котором оно иногда бывает: когда отпуска – по отдельности, деньги – врозь, «у тебя свои интересы, у меня – свои; увидимся, когда увидимся, не поминай лихом». Возможно, подобная автономия кого-то действительно держит в тонусе, привнося в отношения элемент хорошей драмы, но далеко не всем для счастья нужен «нерв». (А многим даже наоборот – совсем не нужен.)

Я за то, чтобы в отношениях – во всем, что между вами происходит и касается непосредственно вас как пары, – стараться быть максимально честными и открытыми, но при этом уважать право друг друга на *внутренний волшебный лес*, куда не нужно ходить, где живут не ваши звери и чьи тропинки протоптаны не вами и не для вас.

Я знаю, как тяжело не пытаться туда попасть, не отыскивать лазейку в густых зарослях, не выпытывать правдами и неправдами, *что же там*, и не стараться хоть одним глазком подсмотреть – *кто*. Может, тогда стало бы хоть немного понятнее, почему такой родной, такой изведанный вдоль и поперек человек иногда вдруг замыкается, на несколько дней исчезает в себе, а на вопросы отвечает путано и неохотно. Хорошо, если хватает выдержки и терпения пережить и переждать эти дни, но обычно мы просто раздуваем из мухи слона, садимся и плачем.

Бывает и наоборот: ты сама понимаешь, что на какое-то время тебя «больше нет», ты закончилась – переводишь телефон в беззвучный режим, выключаешь лампочки. Пропадает всякое желание говорить на темы, отличные от будничных. Хорошо, когда просто о деньгах, покупках, планах на ремонт, о чем-то таком приземленном, рутинном, бытовом, односложном, – без вопросов в духе: «*Что с тобой происходит?*»

Потому что иногда и самой непонятно, откуда такая острая потребность закрыться в комнате и рыдать, и хотя никаких объективных причин для слез нет – они все льются и льются. Партнер, увидев их, пугается, недоумевают и начинают вынимать душу вопросами – а ты понятия не имеешь, как рассказать о своей грусти, чтобы не звучало «блажью и придурью» и не было обесценено: мол, нашла из-за чего реветь, глупенькая. Оставить сокровенное при себе представляется более безопасным, чем им поделиться. По крайней мере до тех пор, пока сама не разберешься, в чем же было дело.

И вот именно тогда ощущаешь, как остро нужны границы: вот твое, вот мое, а вот сюда не ходи, я тебя сюда не зову, ты ничего не поймешь, – просто потому что *ты – не я*.

Есть такие печали, которые не касаются двоих.

*Каждый должен прожить их сам —
без вмешательства со стороны,
без попыток близкого человека «причинить
добро».*

Мы ходим в свой внутренний волшебный лес, чтобы найти там силы жить дальше: что-то оплакать, с чем-то проститься, побыть в тишине, замедлиться. Чтобы хоть немного снизить нагрузку большого мира – бешеного, быстрого и холодного. Чтобы не потеряться в его вызовах, чтобы не опротивело просыпаться по утрам.

Оставляйте друг за другом право не сдавать свои территории до конца, пусть даже это воображаемые места силы. Не бойтесь отпускать туда любимых: им бывает необходимо побыть наедине с собой. Возможно, именно это поможет им вернуться к вам быстрее – целыми и невредимыми, чуть менее уставшими, чуть более счастливыми.

И напитать этой силой еще и вас.

От любви до зависимости

*запомни: не пей со Шляпником, он
хронический алкоголик,
обходи стороной Черную
Королеву, она одержима;
и не надо лгать, что тебя завел
сюда Белый Кролик,
ты сама хотела столкнуться с
непостижимым.*

Ксения Желудова

Порой мы влюбляемся так сильно, что человек становится кислородом: без него не то что никак – без него *невозможно*. Нам хочется постоянно быть вместе, знать, о чем он сейчас думает («пусть бы обо мне, пусть бы о нас!»), держать его за руку. Он везде: в наших снах, мыслях и ночных фантазиях. Мы ощущаем себя живыми только рядом с ним. В остальное же время существуем на автопилоте, ни во что особо не вникая, часто забывая даже поесть и напряженно ожидая сообщения, звонка или «многозначительного» обновления на его странице.

Это – зависимые отношения: такие, в которых эмоциональное состояние человека неоправданно сильно зависит от поведения другого. Если в здоровых (*взаимозависимых*) отношениях оба партнера равноценно вкладываются в связь, то в описанных выше один полностью в них растворяется, теряя себя и становясь невероятно чувствительным к словам, действиям и отношению к нему партнера.

Когда мы зависим от отношений, то готовы платить за них любую цену: во всем угождать, не иметь своего мнения, ставить желания партнера выше своих.

Мы в буквальном смысле начинаем жить жизнью другого – его увлечениями, ценностями, трудностями. «Все твое – мое, все мое – твое!» – даже если партнеру это не нужно и он этому совсем не рад. Самих себя же мы считаем слабыми и неспособными о себе позаботиться, хотя в реальности мы вовсе не так глупы и беспомощны, как о себе думаем.

При этом если проблемы случаются у партнера, мы открываем в себе невероятный заряд решительности – и с шашкой наперевес бросаемся в бой, защищать и отбивать врагов. Иногда, сами того не замечая, превращаемся то ли в маму-утку, то ли в спасателя: «Давай я найду для тебя врача (автошколу, курсы, другую работу)? Договорюсь насчет собеседования (составлю резюме, запишу на прививку)?»

Мы с энтузиазмом разделяем не только трудности партнера, но и его увлечения. Катание на сноуборде? Хорошо. Байдарки? Хорошо. Лежать на диване и смотреть сериалы? Хорошо, пойду кофейку принесу. *«Ага, и печеньки захвати! – Печеньки захвачены, мой генерал!»*

Кто-то может возразить: а что нездорового в том, чтобы помогать партнеру и иметь общие хобби? Ничего, если помощь не становится навязчивой, а ваши увлечения не меняются, как флюгер, вслед за переменами интересов любимого человека. (Если нет понимания, а что же нравится вам самим, к чему у вас лежит душа, то вы раз за разом будете подхватывать и воплощать идеи *партнера*, а не свои, то есть будете *эхом*, а не *голосом*.)

Когда мы зависим от отношений, все другие люди – даже самые старые и преданные друзья – уходят на второй план. Мы замыкаемся на партнере и начинаем

уделять болезненное внимание мелочам в его поведении, с тревогой искать сигналы неблагополучия в отношениях: интонации, жесты, хмурые брови, не улыбнулся, не сразу ответил на звонок, зевнул посреди разговора. Потому что разрыв этих отношений сродни концу света: без любимого человека мы потеряем не только точку опоры – мы потеряем *все*. Весь привычный уклад жизни, все смыслы. Мы просто не знаем, как сможем отстроить себя после этой Хиросимы, на что в себе опереться, какие ресурсы задействовать, чтобы оттолкнуться от дна.

В здоровых отношениях рост и сторонние интересы друг друга партнеры приветствуют: хобби, повышение квалификации, получение нового образования, волонтерство и так далее. В зависимых же отношениях любой «выход в большой мир» воспринимается как угроза: а вдруг этот коварный мир отберет у меня моего «любимку»?

*«Я не смогу без тебя!» – шепчем мы партнеру
в надежде привязать его к себе навечно,
а ведь эта фраза – насилие.*

Никто не хочет быть для кого-то расходным материалом для построения смысла жизни. Говорить подобное партнеру – значит буквально не позволять ему дышать. Единственный случай, когда эта фраза имеет право на существование, – это если вы прикованы к постели, а ваш партнер держит кислородную трубку. Вот тогда да – вы реально от него зависите. Во всех остальных случаях – это нежелание брать на себя ответственность и делать со своей жизнью что-то прекрасное самим.

Что делать, если вы понимаете, что описанное выше – это ваш случай?

Отдайте партнеру ответственность за то, что с ним происходит, не спасайте его и не решайте за него проблемы. Останавливайте себя в этом порыве, буквально берите за руку и уводите себя к собственным задачам развития (профессиональная и творческая самореализация, обретение финансовой независимости, родительство). Научитесь говорить в таких случаях: «Мне жаль это слышать. Я тебе сочувствую. Что ты собираешься делать?» – тем самым возвращая партнеру ответственность за то, что происходит в его жизни, вместе с верой в то, что он в состоянии сам о себе позаботиться.

Оставляйте между друг другом пространство – не для холодных сквозняков, а для свежего ветра. Контакт, тесный настолько, что в зазор между двумя и ножа не вставить, не позволяет расти. Замкнутость только друг на друге может привести к вырождению интереса: годы идут, а каждый остается таким же, как и десять лет назад, когда встретились. «Я помню все твои трещинки, пою твои – мои песенки»¹², – вот только со временем эти песенки становятся все больше похожи на тоскливое брнчание на гитаре на трех аккордах.

Не разрешайте спасать вас – постоянно принимать за вас решения и делать за вас то, что вам по силам сделать самостоятельно. Цените возможность самим пробовать справляться с рутинной и бытом. Осознание, что вы можете прожить без кого-то, не означает, что вы обязаны жить без него, но позволяет не цепляться за другого человека в любой ситуации, как за спасательный круг.

Составьте список целей, в которые будете себя вкладывать, чтобы отвлечься от болезненной концентрации на партнере. Пусть вас не заботит, что цели получаются маленькими и приземленными

(починить сапоги, купить осеннюю куртку, посетить маммолога) – наоборот, благодаря тому, что они легко выполнимы, вы чаще будете вычеркивать сделанное из списка и наглядно видеть прогресс, а это в свою очередь будет укреплять вашу веру в себя и способность самостоятельно решать проблемы.

Работайте на свою финансовую безопасность – приобретайте навыки и квалификацию, благодаря которым вы всегда сможете себя прокормить. Создавайте накопления, ищите варианты пассивного дохода, подумайте, какое из ваших хобби можно монетизировать. Это самая что ни на есть базовая забота о себе, гораздо более эффективная, чем душистая ванна и патчи. Привычка жить за счет доходов партнера отягощает зависимость – к эмоциональной добавляется еще и финансовая, а это медленное, но верное сползание в пропасть. К счастью или к сожалению, но умение зарабатывать собственные деньги дарит свободу говорить «нет» тому в союзе, что не нравится, не соглашаться на условия, которые не устраивают, а также возможность ослабить страх перемен и будущего.

Не стремитесь реагировать на предложения партнера немедленно – можно и нужно брать время «на подумать», пользоваться правом на отказ. Возьмите за правило сначала сверяться с внутренним компасом, а потом отвечать.

Настраивайте этот внутренний компас, а для этого изучайте себя, свои «хочу», «не хочу», «не могу», «не буду». По сути, в выходе из зависимых отношений это самое важное: утвердиться в своей отдельности, обрести четкие границы своего «я» и увидеть в независимости огромный потенциал для роста.

Хвалите себя за каждый шаг, за любую мелочь, поздравляйте даже с самой маленькой победой. Зависимость питается поиском одобрения у партнера,

его признанием. Поэтому разнообразьте источники получения признания: проявляйтесь во внешнем мире, даже если страшно – пишите, рисуйте, фотографируйте и выкладывайте результаты в публичный доступ. Не стесняйтесь запрашивать обратную связь у других: «Ну как вам?» Используйте похвалу как материал для выстраивания своей идентичности – пусть в дело идет все, что помогает вам раскрывать себя и вычленять свое «я» из монолитной мраморной глыбы зависимых отношений.

В завершение темы поделюсь собственным опытом выхода из эмоциональной зависимости.

За то время, что мы с мужем вместе, я прошла все: идеализацию (его, себя, отношений), обесценивание (его, себя, отношений), одну ночь с крепким желанием развестись и осознание истинной ценности нашего брака. И вот в чем главный урок этого времени:

*В любви всегда будет грустно,
если все, что у вас есть – это отношения.*

Чем больше на них завязано, на том, что они дают, тем выше риск завязнуть в них как в болоте.

Когда любовь становится «проектом», на который мы тратим очень много энергии, она из радостной и легкой превращается в тревожную, изматывающую, с вечным заглядыванием в глаза: «Ну как мы, нормально? Все у нас хорошо? Ты меня любишь?..»

Помню время, когда мне было необходимо это слышать, причем как можно чаще: «Я тебя люблю, я тебя люблю, я тебя люблю». Потому что если я этого не слышала, я считала, что любви пришел конец, а значит, мой мир рухнул, – я снова в руинах, жалкая неудачница.

Но мир, выстроенный только на «любви», – это мир, хрупкий по определению.

Острее всего я поняла, насколько небезопасно впадать от кого-то в эмоциональную зависимость, в первый год после рождения ребенка. Это было самое темное время наших отношений. Злые, вымотанные, невыспавшиеся, ждущие друг от друга поддержки, мы были худшими версиями себя. Мне отчаянно не хватало слов любви. Мужу тоже много чего не хватало, но все, что я могла ему дать, когда он приходил уставшим с работы, – это орущего младенца.

У меня было ощущение, что я достигла какого-то дна. А потом оттолкнулась и начала движение на поверхность. И катализатором этого стало решение: *«Ок, можешь не любить»*.

Я решила, что больше не буду от него ждать «эмоций», кланчить или выпрашивать «чувства», потому что он дает все, что может дать, а чего не может – того и не дает. Значит, нужно творчески подойти к проблеме и работать с тем, что есть.

И я обратилась к тому, что меня всегда поддерживало – к книгам. Из состояния, близкого к депрессии, меня вытянула детская литература: я начала формировать для ребенка библиотеку. (Ирония жизни: одной из первых фраз, которую составил сын, начав говорить, была: «Мама, не надо книг!...»)

Я сознательно переключилась с отношений на что-то другое. Качество книжных иллюстраций и перевода, охота за редкими экземплярами стали для меня интереснее, чем мысли о том, что думает обо мне муж и насколько сильно он во мне разочарован (а я – в нем).

И волшебным образом все стало налаживаться. Когда мы перестали клевать друг другу темечко и занялись собой (вернее, собой, своими интересами занялась я, а он продолжил спокойно работать и приходить домой), любовь, придавленная к земле тяжким бременем «будь для меня всем, слышишь!», расправила крылья. Я снова вернулась к ведению блога,

вдохновлялась и напивалась обратной связью: люди говорили мне хорошие слова и давали такую необходимую поддержку.

Я начала заводить рабочие проекты, выезжать в город, встречаться с друзьями, много, очень много читать, учиться и повышать квалификацию, написала книгу, получила второе образование – и, черт возьми, я не помню, когда мы с мужем последний раз ссорились, чтобы это было из-за: «Ты меня как-то неправильно любишь – люби по-другому (дари цветы!)».

Я знаю, что муж меня любит, я вижу это в каждом дне – и сейчас ощущаю наши отношения как *партнерство*. Раньше меня всегда передергивало от этого слова, я видела в нем холод и прагматизм бизнес-подхода, и только став старше, поняла, сколько в таких отношениях силы.

*Несовпадение интересов не так страшно,
как несовпадение ценностей и взглядов на
жизнь.*

И если с последними (и сексом) все в порядке, нет смысла париться о «красивой романтической любви», этой волшебной пылице с хвоста единорога.

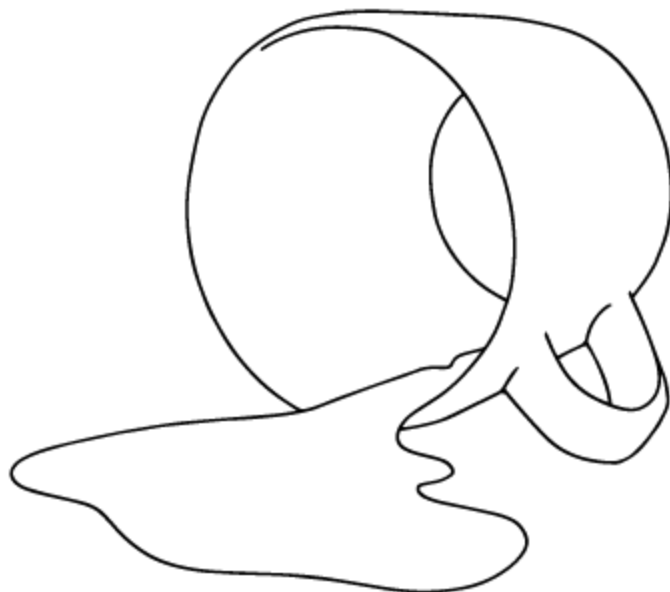
Мне нравится взрослеть рядом с мужем. Заниматься своими делами, иногда – советовать, иногда – ставить перед фактом. Помогать друг другу, не мешать друг другу, мириться с храпом и горами книг, валяющимися по всему дому.

И при этом, будучи друг за друга, еще всегда оставаться *за себя*.

Потому что если другой разлюбит или уйдет, хорошо все-таки знать: что бы ни случилось, у меня есть я – мои ценности, интересы, умения, навыки, контакты, репутация и «пара сотен баксов в носочке под кроватью». На всякий случай.

А значит, я справлюсь.

**Мы споткнулись, но не
разбились**



Трудности в отношениях

*что нам осталось в минуте до
армагеддона,
в единственном шаге до
пропасти, до черты?
слушать, как кожа теплеет под
нежной ладонью,
и целовать, обжигая друг другу
рты.*

Ксения Желудова

Ах, как хотелось бы, чтобы в любви было только легко, сладко и тепло. Без обид, ссор, непонимания и некрасивых мыслей. Но увы, этим мечтам суждено остаться мечтами, даже в отношениях с собой бывает невероятно трудно, что уж говорить о тех, в которых замешан кто-то еще.

У каждого своя правда, свой взгляд, свои желания и видение «как надо» – а значит, без трения, треска, искр и брызг обойтись никак не получится.

О чем важно в этот момент помнить: когда в отношениях что-то идет не так, позиция «я в домике» – плохое средство: нельзя притвориться, что тебя нет, надеясь, что таким же образом растворятся и проблемы. Периоды непонимания, раздражения действиями друг друга, острого желания фыркнуть и закатить глаза на любое слово партнера – *закономерные явления* в жизненном цикле пары. Как растет и развивается человек, превращаясь из невыносимого трехлетки во вполне адекватного и

приятного взрослого, так растут и развиваются отношения.

Существует много взглядов на то, какие периоды переживает пара в своем становлении. Мне ближе всего тот, который предлагает в своих работах¹³ психотерапевт, доктор медицинских наук, профессор Валентина Дмитриевна Москаленко. Она видит развитие любовного союза как постепенное прохождение следующих стадий:

*симбиоз,
дифференциация,
практикование,
возобновление дружеских отношений,
взаимозависимость.*

Знание этих стадий позволяет видеть, в какой из них сейчас находится ваш союз, понимать, что все «по графику», и не принимать за знаки охлаждения и неблагополучия то, что является естественным ходом вещей. Это позволит меньше тревожиться, переживать и не ставить крест на отношениях раньше времени.

Рассмотрим каждую стадию подробнее.

Симбиоз. Время ярчайших чувств, невероятной нежности, неподдельного восхищения и взаимной заботы. Период «лучших версий себя», которые мы демонстрируем друг другу. Иногда в этот момент партнер выступает «зеркалом», которое отражает вас такими, какими вы себя даже не знали, и это отражаемое настолько приятно и удивительно (и тешит самолюбие), что захватывает дух. Мы влюбляемся не только в партнера, но и в самих себя – нам нравится, какими нас видят, мы бы действительно хотели такими быть.

На этой стадии мы не замечаем недостатки и различия, с любопытством расспрашиваем, но многое просто домысливаем: берем одну деталь – и дорисовываем картину, причем именно с тем сюжетом и теми красками, которые нам милы. Это период, когда между влюбленными формируется сильнейшая привязанность: «Не знаю, как я мог жить без тебя, *и не хочу знать*». Здесь и бабочки в животе, и ощущение легкости и «правильности» происходящего, и вера в то, что так будет всегда. Никто не выставляет никаких требований, не говорит о том, что настораживает. Каждый готов по максимуму отдавать, менять себя, рабочий график и планы на выходные, подстраиваться и приспосабливаться. По сути, это время, когда закладывается фундамент пары.

Стадия продлится тем дольше, чем позже начнется совместный быт.

Что делать? Наслаждаться. Это время волшебного розового тумана. Незачем искать подвох – празднуйте свою влюбленность! Будете решать проблемы, когда они возникнут, а пока – разрешайте себе фейерверки из чувств и не бойтесь сглазить или разочароваться.

Дифференциация. Фаза, в которой становится понятно, что все-таки вы с партнером не сиамские близнецы. Время болезненного осознания различий: вы по-разному думаете, чувствуете, оцениваете и воспринимаете реальность. Время первых серьезных ссор и сомнений в жизнеспособности ваших отношений. Может появиться чувство вины за то, что больше не хочется проводить все время вместе, а хочется уединения. Возвращается ценность собственной индивидуальности – «А я считаю иначе», «Мне это не подходит», «Я люблю другое». В эмоциональном плане на этой стадии может быть много тревоги и страха за союз, разочарования в выборе партнера, может

возникнуть чувство отчуждения. Многие в этот момент не хотят садиться и разбираться, где споткнулись и почему чуть не разбились, а хотят сразу хлопнуть дверью и уйти.

Что делать? Напоминать себе, что то, что происходит – закономерно и ожидаемо. Если в ключевых моментах вы с человеком на одной волне, а разнитесь в несущественном, ищите, как удовлетворить свои потребности другим способом (если с партнером обсуждать книги не получается, их можно обсудить с подругой или в читательском клубе). Анализируйте, насколько критичны различия между вами в перспективе, на длинной дистанции. Сразу отмечайте надежду (или даже план) переделать, «наставить на путь истинный» или «обтесать» партнера со временем, сделать его удобнее, «под себя». Принимайте возникающие чувства, прислушивайтесь к ним – они сигнализируют о том, что для вас важно в отношениях, на что не нужно закрывать глаза. Например, печаль указывает на недостаток чего-то важного для вас, злость свидетельствует о нарушении границ, чувство вины и стыда появляется, когда мы уходим из контакта с собственными ценностями и начинаем смотреть на себя чужими глазами, подходить к себе с чужими мерками (часто совершенно необоснованными). Особенно будьте внимательны к возникающему рядом с партнером чувству страха за свою безопасность – это крайне тревожный сигнал, никогда его не игнорируйте.

Практикование. Стадия отношений, на которой фокус каждого из партнеров направляется во внешний мир, – они словно открывают его для себя заново и влюбляются в то, что находится за пределами союза. Я не случайно говорю именно о пределах.

Ни одни отношения —

*кроме как отношения симбиоза с матерью в
младенчестве —
не способны дать человеку все, что ему
нужно,
не превращаясь в нездоровые.*

На этой стадии партнерам больше не интересно неотрывно смотреть друг на друга – они активно строят себя, завязывают новые знакомства, с любопытством смотрят в сторону собственных проектов. На первый план выходят такие задачи, как обретение независимости, самопознание и развитие своего «я». Копаться в себе и рефлексировать оказывается ценным и важным занятием, пусть порой и болезненным. Многие открывают для себя в этот период психотерапию.

У партнеров могут формироваться новые хобби и увлечения, не предусматривающие участие другого. Часто появляется намерение освоить новую профессию, смелее проявить себя на работе. Просыпается дерзкое желание «зазвучать» и начать «отсвечивать».

Как правило, именно на стадиях дифференциации и практикования партнеры чаще всего обращаются за помощью к семейному психологу, полагая, что в отношениях начались серьезные проблемы.

Что делать? Прежде всего не спешите разрывать союз: такая динамика в развитии пары закономерна и естественна. Это не значит, что нужно оставаться в отношениях, в которых есть насилие или где из общих ценностей только кот. Я говорю о том, когда партнерам комфортно друг с другом, но вдруг наступает такой период, когда все кажется до зубовного скрежета привычным. Все хорошо, но очень скучно. Такое часто случается, если люди долгое время варятся в одном котле и в их жизни мало новых впечатлений (а в условиях удаленной работы и самоизоляции это

обычное дело). Что ж – самое время посмотреть, что там, за границами пары. Разрешить себе (и партнеру!) проявлять любопытство ко внешнему миру, но при этом не навязывать друг другу приключения: «Собираюсь на Эверест, айда со мной! Как это – не хочешь?» Если не хочется присоединиться – не вините себя. Посмотрите по сторонам – вы наверняка найдете, чем заняться. Расценивайте этот проснувшийся исследовательский интерес к миру как возможность обогатить суммарный опыт пары – стольким потом можно будет поделиться, о стольком рассказать! Главное, будьте бережнее в этой фазе развития отношений к новым открывшимся потребностям друг друга: из слов «что», «опять», «к своему», «психологу», «попрешься» невозможно составить фразу «я тебя люблю».

Возобновление дружеских отношений. Период, когда из «открытого космоса» большого мира, где партнеры реализовывают себя в профессии и внешних интересах, они возвращаются домой как на станцию дозаправки, где обнимут, пожалеют, приклеят выдранный в бизнес-боях клочок шерсти и будут слушать, не перебивая, хоть до утра. Партнеры вновь открывают красоту, радость и комфорт своего союза. Они могут ссориться, но разногласия не наносят урона общему ощущению удовлетворения и счастья в паре. Каждый знает, что у него есть надежный и уверенный тыл в лице партнера, его принятие и поддержка. На этой стадии партнеры могут еще не раз поднимать вопросы своей независимости, но это не расшатывает союз и ничем ему не угрожает.

Что делать? Ценить, как много вы прошли вместе, и знать, что самое трудное в отношениях уже точно позади.

Взаимозависимость. Период спокойного и счастливого постоянства в отношениях, здоровой автономности, которая никого не пугает. Каждый из партнеров принимает неидеальность другого и отказывается иметь какой-либо другой образ в голове, более «удобный» или «правильный». Приходит осознание, что тот, кто рядом, – и есть самый лучший, родной и любимый человек. Напитанные внешним миром, партнеры как никогда осознают ценность своего союза и благодарны за возможность взрослеть, расти и развиваться бок о бок, поддерживая и вдохновляя друг друга. Это время зрелости, надежной привязанности и сопричастности.

Мне нравится такой подход к развитию пары тем, что в его основе – уважение стремления каждого партнера к собственному развитию и становлению как личности. Когда общее «мы» не мешает каждому оставаться самим собой и не требует методичного изживания непохожести, обтесывания себя до удобного гладкого поленца.

*То, что в отношениях вам будет хотеться
ходить в «большой мир», жаждать его
признания —
это естественная часть процесса,
а не тревожный индикатор разлада.*

Это не угроза для пары, а закономерный вызов ее развития.

Хорошо, если у партнеров получается пройти эти стадии одновременно, почти синхронно. Но бывает, что один еще на этапе симбиоза с его стремлением к слиянию и поглощению, а другой уже готов выйти в большой мир и начать реализовывать профессиональные амбиции. Вот здесь и могут

поджидать конфликты. Инструкции, как синхронизироваться, нет – смотрите по обстоятельствам. Кто-то находит в себе силы и желание ждать «отстающего», кто-то тянет другого в следующую фазу насильно (ничем хорошим это обычно не заканчивается), кто-то решает, что не хочет ни ждать, ни тянуть, и в «большом мире» ему вообще сейчас интереснее, чем конкретно в этой любви. Никак себя от этого не застрахуешь – придется принять такое свое стремление и пережить расставание (если, конечно, не хотите в один непрекрасный момент обнаружить себя несчастным).

Отношения постоянно развиваются, и мы в них растем. А значит, мы непременно будем испытывать *разное*, узнавая себя и открывая того, кто рядом. Через полгода отношений мы одни, спустя пять лет в браке и трое детей – другие, но со всем этим богатством чувств и периодами эмоциональных качелей мы способны справиться. Нам по силам оставаться невредимыми, не отказываясь от собственной уязвимости, не надевая на себя броню.

Главное, помнить: трудности неизбежны, это часть «контракта» отношений, и она прописана не мелким шрифтом в сноске под звездочкой, а большими буквами – сразу после заголовка.

Ссор бояться – в любовь не ходить

*говорили в глаза: кто же теперь
поверит
тебе, солгавшему раз;
так земля, намокшая первый раз в
апреле,
меняет окрас;
но любовь вынесла нас на берег.
любовь вынесла нас.*

Ксения Желудова

Ссоры принято считать признаком явного неблагополучия в паре: мол, с отношениями все в порядке только в том случае, если партнеры не ссорятся. Однако, как трение рождает тепло, так и конфликты помогают отношениям оставаться живыми и развиваться.

Часто люди, которые боятся конфликтов, выбирают стратегию «во всем соглашаться с партнером»: пусть будет неудобно, пусть опять придется делать то, чего делать не хочется, но уж лучше так, чем выразить свое недовольство и не дай бог развязать ссору. «Так боюсь обидеть другого, что лучше *обижу себя*», – и они проглатывают обиду снова и снова.

Но я недаром назвала эту главу: «Ссор бояться – в любовь не ходить». Как и трудности, конфликты в отношениях неизбежны. Но это не «ужас-ужас» – это «да, неприятно, но *вынести можно*». И чаще всего не только вынести, но еще и конструктивно решить.

Конфликт возникает тогда, когда ваше «я хочу» не принимают во внимание, а ваше «мне важно» –

игнорируют.

Проанализируйте несколько своих последних ссор – и вы заметите, что настоящей причиной их возникновения было не какое-то внешнее событие (например, человек вас подвел или забыл сделать то, что обещал), а *неудовлетворение* важной для вас *потребности*. И чем больше вы разозлились на кого-то, тем сильнее внутри вас был голод по ее насыщению. Скорее всего, это не первый раз, когда этой вашей потребностью пренебрегли.

Конфликт – это попытка восстановить справедливость. Мы вспыхиваем, потому что бросаемся защищать то, что нам важно, и в чем, по нашим ощущениям, нам снова «отказали». Например, мы хотим, чтобы:

- нас выслушали – и наконец-то услышали;
- наши ресурсы (силы и время) ценили;
- с нашим мнением считались;
- нам давали возможность восстановиться и побыть в тишине;
- нас не пытались сделать «попроще, полегче и поудобнее»;
- уважали наше право самостоятельно принимать решения (и так далее).

Если люди из вашего окружения систематически нарушают обещания, которые вам дают, вы тратите много ресурсов на поиск новых решений. Это изматывает. Это огорчает. В конце концов, это очень злит – и ведет к взрыву.

По такой же схеме начинает ссору и ваш партнер. То, что вы снова громко хлопнули дверью его машины (и он разорался) – это верхушка айсберга. А низ – то, что заниматься ремонтом потом придется именно ему, а он бы хотел с друзьями на рыбалку и чтобы его просьбы «пожалуйста, аккуратнее» не пропускали мимо ушей.

Иногда мы раскручиваем маховик ссоры из желания оставить последнее слово за собой, доказать свою правоту и ткнуть другого носом в то, как он чудовищно ошибается. Быть всегда правым – это тоже *потребность*. Вот только насытить ее невозможно. Это бездонная дыра, которая поглотит все, что вы в нее бросите.

Одно дело – покричать, остыть, обняться, и совсем другое – до хрипа в горле доказывать, что единственный, кто знает, как лучше и правильнее, это вы.

Потому что это неправда.

Не стоит спорить до первого крика истины

—

*иногда она рождается с пуповиной,
обмотанной петлей вокруг шеи вашей
любви.*

Жизнь такая многогранная и непредсказуемая, что быть в чем-то абсолютно уверенными – непозволительная роскошь: многое из того, что было истиной вчера, сегодня – пережиток прошлого. А значит, те идеи, за которые мы бьемся сегодня, завтра могут превратиться в нелепицу – в первую очередь для нас самих.

В конфликте важно видеть не только обиженного себя, но и контекст, в котором все происходит: усталость, недосып, проблемы на работе, долгая зима, бытовая неустроенность, побочные действия лекарств. Про контекст всегда почему-то забывают, но ведь ссора не возникает в вакууме, из ничего.

К сожалению, часто в ссоре «выигрывает» тот, кто первым успеет обозвать другого «истеричкой» или «неудачником» или вообще определит все происходящее как «психоз» и умоет руки. И в этом

навешивании ярлыков есть особенное коварство – когда мы в сердцах клеймим партнера, то сжимаем всю многогранность его опыта, всю вселенную его чувств и реакций до размера спичечного коробка: неважно, кем он был до этого, как жил и что делал; теперь он – вот это обидное слово, пропитанное ядом.

Не решайте конфликт здесь и сейчас, пока эмоции не улягутся. Пользы в этом не будет: пока оба на взводе, каждый гнет свою линию и пытается либо защититься, либо продавить. Чтобы не усугублять, дайте себе время остыть, переключитесь. Пусть все успокоится и отстоится. Чуть позже придет ясное понимание, из-за чего произошел конфликт. И вы придете к партнеру не с сотней разрозненных претензий и доказательств, почему он неправ, а с одной хорошо обдуманной и сформулированной мыслью о причине вашей обиды:

«Потому что это напомнило мне ситуацию из детства, когда мне было очень страшно, а никто не помог».

«Потому что в какой-то момент мне показалось, что ты меня ударишь, а я больше никогда и никому не позволю поднять на меня руку».

«Потому что я вдруг осознала, что, возможно, больше тебе не нужна и единственное, что держит нас вместе, – это дети».

Так, когда мой маленький уютный мир трясет от бешенства, я прекрасно понимаю, чего мне может стоить, если я сейчас позволю злости выйти, проявив «естественность и спонтанность». Поэтому я надеваю кроссовки и бегу или начинаю яростно убирать в доме – так я не оставляю себя один на один с обидой, но помогаю себе справиться с ней без ненужных жертв со стороны мирного населения.

В таких ситуациях хорошо, когда есть друг, которому можно написать: «Я сейчас злюсь, мне не нужны советы, мне нужно просто выговориться кому-то, чтобы не разорвало – можно, это будешь ты?» Зная, что все сказанное никуда не уйдет и ни на что не повлияет, но позволит получить необходимое облегчение, можно выпустить пар. (Понятно, что такая дружеская поддержка происходит по обоюдному согласию, когда человек не против вам ее оказать.)

Самое главное – не делать обиду и страдания показушными, назло и на публику: «Смотри, до чего ты меня довел, как я страдаю!» Злитесь, ругайтесь, гремите кастрюлями и плачьте, но только не рубите плеча, и даже в самой лютой ссоре не говорите никогда человеку: «Уходи, не нужен ты мне больше, видеть тебя не могу, без тебя проживу, невелика беда», – если в глубине души знаете, что никуда вы на самом деле не уйдете, а это так, утешения ради.

Потому что нет ничего обиднее этих слов и неприятнее этого ощущения: когда земля уходит из-под ног и тебе снова четыре, – и оказывается, что привязанность и любовь надо завоевывать; никто не любит тебя просто так, безусловно, а значит – нет в этом мире покоя и защиты, никому нельзя верить.

Думать, что говоришь во время ссоры, и не ранить словами – целое искусство. Невероятно тяжело подбирать слова, когда глаза застилает пелена обиды. Поэтому иногда просто замолчать, повесить трубку, закрыть мессенджер или выйти на прогулку с собакой, даже если вы вернулись с прогулки всего полчаса назад, – уже большое дело и огромный вклад в сохранение отношений.

*Увы, не все проблемы решаются «словами
через рот» —
и когда хочется словами ударить,*

лучше держать язык за зубами.

Далее я привожу фразы, которые лучше не произносить во время ссоры, потому что они никак не помогают, а только подливают масла в огонь.

«Успокойся!»

Выходит, что вы хладнокровны, разумны и рациональны, а тот, кого вы просите «успокоиться», некрасиво истерит и этим все портит. Но никому не нравится, когда его реакции, эмоции и чувства считают неадекватными и неправильными.

«Ты хочешь поругаться, что ли?»

Из этой фразы следует, что вы ругаться не хотите, а партнер оказывается тем, кто «психует». И снова: никому не нравится ощущать себя в роли «психованного».

«В смысле?» – и тут же следом: «Ты что, хочешь сказать, что я...»

А дальше вы произносите то, на что легче всего обидеться и тут же качнуть маятник ссоры в свою сторону: изобразить из себя жертву и таким образом перевести все стрелки на другого. Теперь вы «больше не виноваты» (даже если действительно виноваты), теперь *партнер* – тот, кто обижает.

«Как мне это все надоело...»

Здесь под «все» партнер считает не только неосторожно забытую в ванной прокладку или поцарапанную машину, а все, все, вообще все! Самого себя, свою маму, своих родственников из деревни, свою пижаму,

идиотскую синюю чашку с ромашкой и то, как он запрокидывает голову, когда смеется. Получается, что он всю жизнь вам поломал, пустил пылью по ветру ваши лучшие годы. Эта фраза ощущается как обесценивание и вызывает лишь желание защищаться, но никак не решать проблему.

«Ничего не хочешь мне сказать?»

После такого вопроса сглатывают слюну обычно даже те, кто точно знает, что ни в чем не виноват. Поэтому не говорите загадками – спрашивайте прямо.

«Тоже мне, мужик!»

Как отсылка к вечному – что «перевелись», что «выродились», что «днем с огнем не сыщешь». Фраза коварная, на прицельное поражение, потому что все, что бы на нее партнер ни ответил, будет выглядеть жалким оправданием. Даже выдвинутое из последних сил: «На себя посмотри!»

«У тебя что, ПМС?»

Это уже так давно несмешно и глупо, что даже комментировать не хочется.

«Ты можешь объяснить мне, что происходит?»

Фраза из разряда сказок про белого бычка и «купи слона» – в процессе ссоры ее можно повторять бесконечно, и всякий раз она будет выглядеть как адекватный вопрос взрослого человека такому же взрослому человеку, но на деле оставаться абсолютно бессмысленным

вопросом между повторяющимися монологами партнера, которому его задают.

«Ответь мне честно хотя бы раз...»

Получается, все то время, что вы были вместе, партнер вам подло врал? И вы это прекрасно знали, но зачем-то все равно продолжали отношения. Наверное, из любви к нелюбви.

«При чем здесь я?»

Элегантный способ снять с себя любую ответственность, шах и мат.

Часто бывает так: оба уже забыли, на почве чего случился конфликт, но прекрасно помнят, после каких слов стало *особенно больно*. Именно эти слова выступили в роли спускового крючка и разнесли в пыль все, что любовно и кропотливо выстраивалось последние месяцы или даже годы.

Выше я перечислила фразы, которые, скорее, неконструктивны, чем болезненны, потому что никак не помогают решить проблему. А сейчас хочу привести те, которые с огромной вероятностью ее усугубят (и вот от них точно стоит держаться подальше).

Такие слова оглушают, как пощечина, – они сродни поступкам, сбивающим с ног своей нелогичностью, неадекватностью и неожиданностью. Чтобы их вспомнить, не нужно много времени – они тут же приходят на ум, потому что засели в памяти так глубоко, что не вынуть.

Как понять, чего в ссоре говорить ни в коем случае не стоит?

Очень просто: это, как правило, то, что больше всего хочется сказать.

И чем сильнее хочется, тем крепче нужно держать язык за зубами. Потому что удивительной способности «любящих людей» минимумом движений наносить максимум разрушений могут позавидовать даже военные.

Итак, вот чему можно смело присвоить красный уровень опасности.

«Ты без меня никто». Потому что «я тебя в люди вывел», «я тебя из грязи подняла». Обычно эта фраза вертится вокруг денег, связей, публичности, материальных выгод, приобретения более высокого социального статуса или переезда («перевоза») в столицу. Ею грешат те, кто в какой-то момент оказал другому крупную помощь (деньгами или услугой), – и корона благодетеля мешает им спать по ночам.

Почему это больно: потому что мгновенно обесценивает жизнь человека, его историю и личные достижения. А это не то, что легко простить.

«Да у тебя вся семья такая!» Тема родственников – запретная. Слова вроде «И мамочка у тебя такая же психованная», – могут за считанные секунды отбить у партнера желание продолжать иметь с вами дело (а иногда – и общую фамилию). Кровь есть кровь, насколько бы ни был отягощен семейный анамнез алкоголизмом, судимостями или психическими расстройствами. Защищать своих перед чужими у нас в природе – и биться за них до последнего в том числе. В каких бы сложных отношениях мы с ними ни находились.

Почему это больно: обида наносится не только вам, но и тому, кто за вами. И тому, кто за тем, кто за вами.

«На самом деле я тебя никогда не любил(а)». Не важно, сколько уверений в обратном будет сказано

потом; не важно, что заставило произнести эту фразу – алкоголь, несдержанность, глупость или желание ударить побольней. Такие слова входят в душу как скальпель и остаются там как плевков, заражая и инфицируя все, что было и будет.

Почему это больно: потому что это прямое покушение на ощущение собственной значимости партнера, его «нужности». А поскольку нельзя залезть в душу другому и узнать его истинные чувства (врет он или правда так думает), в свою «нелюбимость» веришь на раз-два. И жить потом с этим убеждением крайне тяжело и тоскливо.

Отдельно мне бы хотелось отметить использование в общении с партнером «модных» фраз из психотерапии, вроде: *«Я уважаю твою потребность»*, *«Я не чувствую твою вовлеченность»* и *«Хорошо, я тебя услышал»*. Посылы, которые за ними стоят, вопросов не вызывают, но вот форма их выражения пугает своей формальностью. Будто разговаривают не два любящих человека, а психолог с клиентом. Да и сложно представить такой диалог в рамках хорошего терапевтического контакта... В любовных же отношениях эти выражения партнер и вовсе может расценить как замаскированное безразличие и даже насмешку – вроде знаменитого: «Спасибо, ваше мнение очень ценно для нас», – которое все мы частенько слышим от службы по работе с клиентами, когда приходим к ним с жалобой.

Пусть ваши разговоры остаются теплыми и живыми, такими же, как вы сами: «Я понимаю, что тебе важно...», «Мне неприятно, когда ты так говоришь...», «Тебе не интересно?» и «Поняла, постараюсь так больше не делать». Сложно подобрать слова в моменте – скажите или напишите их позже, но не складировать внутри: они занимают место. И чем больше

недосказанного, тем быстрее наступит время, когда придется ютиться на крошечном пятачке внутри отношений, единственном свободном от недомолвок и обид.

Крайне полезно, когда появляется желание ввязаться в конфликт, спросить себя: *я хочу доказать свою правоту или быть счастливым?*

Однажды в разгар ссоры, когда мы с мужем с пеной у рта отстаивали каждый свою точку зрения, я вдруг поняла, как глупо все, что мы сейчас делаем. Что затеяли эту ссору, что вообще зачем-то считаем, что доказать что-то друг другу важнее, чем любить друг друга, что пытаемся любой ценой друг друга победить, вместо того чтобы попробовать понять и признать свою неодинаковость и наличие разных взглядов на мир. Я сказала: «Хорошо, пусть будет по-твоему», – и мир не рухнул, когда я отказалась настаивать на своем. В тот момент моя точка зрения не была для меня ценнее спокойствия мужа – и я с легкой душой променяла ее на мир в семье.

У каждого своя правда, и действительно стоящих причин для ссоры мало. В основном шум случается из ничего и такой же пустотой заканчивается. Казалось бы – ну и ладно, невелика потеря, выпустили пар – и хорошо. Вот только в этой бессмыслице безвозвратно теряется кое-что по-настоящему ценное – *время*.

Поссорившись с любимым человеком, спросите себя: готовы ли вы его сейчас из-за этого бросить? И если ответ «нет» – идите наводить мосты.

*Все эти «ты снова не...» и «ты никогда не...»
на самом деле отражение куда более
глубинного страха:
«ты меня больше не...?»*

Поэтому наберитесь храбрости и задайте этот страшный вопрос напрямую.

Однажды я поняла, что у меня просто нет времени на ссоры. Есть причины и поводы для них, иногда даже силы и настроение, но времени – нет. Мне жаль каждой минуты, которую я пушу с молотка по дешевке, «выясняя отношения». И это не про обесценивание их значимости, а про качество жизни, в которой отношения – это еще далеко не все.

Поэтому в следующий раз, когда вам покажется, что все летит в тартарары, возможно, есть смысл на время отстраниться от ситуации, чтобы перевести дух. Запретить себе делать резкие движения, скоропалительные выводы и неутешительные прогнозы на будущее. Вдохнуть, выдохнуть и заземлиться. Вспомнить, почему вы вместе. То есть да, сейчас вас штормит, но вы обычные живые люди, и переживать периоды турбулентности – нормально.

После ссоры не ждите от партнера поступков из романтической комедии – трогательного покаяния с цветами, сложно обставленного примирения. У кого-то из нас даже обычное «прости, пожалуйста» встает комом в горле. Если сложно сказать – напишите. Только обязательно дайте человеку возможность вернуться к вам в его темпе, а не прямо сейчас и так, как вам хочется: «Хорошо, я не буду тебя трогать, но знай, что я буду ждать тебя, и так долго, сколько понадобится».

Тот, кто быстро отходит от конфликтов, должен уважать право другого не спешить возвращаться в контакт, если ему нужно время переварить случившееся и дать эмоциям отстояться. В этом сложность ссор для людей с разной эмоциональной конституцией – партнерам нужно разное количество времени, чтобы остыть. И если ждете вы, то не накручивайте себя в этот момент, не придумывайте за партнера некрасивые мысли в свою сторону.

Отвлекитесь на работу, спорт, сериал, булочку. Это правда лучше, чем постоянно тыкать палкой в партнера, проверяя, как он там, *созрел ли*, чтобы помириться.

Еще одна грустная правда: *прощение – дело добровольное*. Если вы искренне извинились, это еще не значит, что вас обязаны простить. В обратную сторону это тоже работает: если чувствуете, что внутри клокочет обида, погодите с «ну ладно, ладно, забыли, проехали».

«На обиженных воду возят» – плохая поговорка, обесценивающая и очень удобная для дальнейших манипуляций: пусть будет не только обидно, но еще и стыдно.

Тем временем фраза «прости меня» не обнуляет причиненный ущерб, не возвращает целостность разбитой чашке. А если человек просит прощения так же легко, как причиняет боль (а главное, *не перестает* ее причинять), то эти слова вообще ничего не стоят.

С прощением не торопят, его не требуют.

В завершение главы хочу еще раз пропечатать эту мысль: когда внутри все клокочет от гнева и руки сжимаются в кулаки, помните, что своих не убивают, и потери с ними – общие.

Жить с другим человеком сложно по определению, и не имеет значения, год вы вместе живете или пятнадцать лет. Важно, чтобы в самую бурную ссору вы все равно в глубине души отчетливо понимали: «Не нужно мне *никого* другого, *ничего* другого – и жить, и любить, и ссориться я хочу только с ним одним».

Память детства хранит во мне одно воспоминание, от которого у меня до сих пор холодок по коже. Мы подвозили на машине до города знакомую женщину из деревни, вдову, и она рассказывала: «Бывало, я только полы помою, а он как придет в своих огромных сапожищах с улицы, как наследит по свежему – тэп,

тэп, тэп... Убить хотела, как злило. А сейчас вымою полы, сижу с тряпкой в руках посреди чистой комнаты и вою: пусть бы ходил, пусть бы следил, *ни слова бы не сказала* – только бы живым был мой Сереженька...»

Каждая завершившаяся миром ссора – это возможность в итоге сказать: «Мы споткнулись, но не разбились».

А потом обернуться и вместе найти тот камень, из-за которого все случилось.

И снести его на обочину.

«Не беси меня» и другие «некрасивые» чувства

*было бы славно, если бы мы
говорили:
«прости меня, я совершил
глупость»
«прости меня, я проявил
жестокость»
«прости, это во мне говорит
гордость»
и все прочие ости,
застрявшие костью
в горле – так,
что ни звука не вымолвить,
ни слова не произнести.*

Ксения Желудова

Вступая в отношения, мы часто приносим в них ожидание, что «в этот раз» все будет по-другому: хорошо, красиво, по-взрослому. Это другие ссорятся и обижают друг друга, но мы-то – не другие: мы *лучше*. Такой эмоциональный перфекционизм – отказ от всей палитры эмоций в пользу только положительных чувств – становится тяжелым бременем, поскольку малейший отход от плана «жить долго, счастливо и умереть в один день старыми и довольными друг другом» вызывает сильную тревогу и разочарование.

Мы боимся испытывать к партнеру «негативные» чувства, потому что ошибочно полагаем, что это признак неблагополучия. Думать так – значит мыслить черно-белым мышлением (его еще называют

дихотомическим). В его основе лежит убеждение «все или ничего». Либо мы всегда счастливы, либо «что-то прогнило в Датском королевстве». Либо ты со мной, либо против меня. Поэтому если в наших отношениях вдруг завелась злость – все, нам конец, снимаем кольца.

Это приводит к тому, что в момент ссоры партнеры мгновенно обесценивают все, что было до момента столкновения лбами. На прошлое словно опускается черное покрывало забвения: не было между вами ничего прекрасного, не врите себе.

Как я когда-то писала, не страшно однажды испытать к любимому человеку ненависть – страшно не разрешать себе испытывать к нему ничего, кроме любви.

*Запрет на негативные чувства может
привести к тому,
что однажды вы перестанете
чувствовать что-либо вообще —
и отношения станут пресными, как маца.*

Не *переживайте* насчет переживаний, а *проживайте* их. Борьба с чувствами, их дискриминация («так, что-то мне не нравится чувство, которое я сейчас испытываю, какое-то оно странное и неправильное, надо срочно почувствовать что-то другое») – это дополнительный расход энергии и напрасная трата времени. В любых отношениях всегда будет то, над чем можно качественно заморочиться: не так посмотрел, не то сказал, не то сделал. И у нас всегда есть выбор: либо зависнуть в ситуации и надолго погрузиться в ее анализ (из которого кто-то не выплывает неделями), либо стряхнуть с себя раздражение как дурной сон, приснившийся на рассвете, и отправиться по делам.

Сказанное хорошо иллюстрирует притча о двух монахах, которым было строжайше запрещено прикасаться к женщинам. Шли они как-то вдоль реки и увидели девушку, которая боялась ее перейти. Тогда один из них взял ее на руки и перенес на другой берег. Уже поздно вечером, сидя у костра, второй стал его укорять: «Как же ты мог нарушить запрет и к ней прикоснуться?» На что получил ответ: «Я-то ее перенес и забыл, а ты носишь в голове *до сих пор*».

Если вы перманентно испытываете в отношениях гнев и злость, происходить это может по нескольким причинам:

1) *гнев очень долго копился* (вы не разрешали себе проявлять «негативные» чувства по отношению к партнеру);

2) *вы отражаете на партнера гнев, который на самом деле испытываете к кому-то третьему* — на него гневаться небезопасно, а вот партнер как раз способен принять на себя удар и не ударить в ответ;

3) *ваш гнев – это выход энергии, которую вы копите для какого-то рывка или сильной перемены в отношениях*, но не отдаете себе в этом отчет. Возможно, на бессознательном уровне вы уже очень близко подошли к желанию разорвать отношения, и подобный длительный гнев – провокация сильных негативных чувств партнера: «Разозлился на меня так же, как я на тебя, и покончим с этой игрой в семью!» В этом случае тот, кто гневается, по каким-то причинам не может поставить вопрос о расставании открыто и честно. Голова боится, а бессознательное делает.

Но правда в том, что абсолютно все чувства нормальны.

Отношения, в которых никогда не искрит от раздражения, – утопия. А слово это недаром

переводится с греческого как «место, которого нет». Все что мы можем сделать – научиться правильно обращаться с «некрасивыми» чувствами.

Часто, описывая проблему в отношениях, мы говорим: «Я чувствую, будто мы отдаляемся друг от друга, я больше ему не нужна, он теряет ко мне интерес...» или «У меня ощущение, что он меня не замечает, что я больше его не люблю, что меня используют...» и так далее.

Но то, о чем мы говорим в этих случаях, это не чувства – это мысли, предположения, иногда – факты. Пускай даже наши фразы и начинаются с: «Я чувствую...» и «У меня ощущение...» – далее следуют лишь наши представления о происходящем. С чем действительно важно разобраться – что же вы на самом деле чувствуете, произнося эти слова?

И тогда окажется, что за фразой: «Я чувствую, будто мы отдаляемся друг от друга», – лежит глубокая печаль, к которой страшно подступить, а за: «У меня ощущение, что меня используют», – злость или даже ярость. Но чтобы не встречаться и не работать с ними, мы маскируем их, кутаем в безопасное одеяло – и продолжаем с ними жить, оставляя первопричину без внимания; мучительно ходим по кругу, не решая проблему.

*Момент, когда мы находим в себе силы
встретиться с «некрасивыми» чувствами,
становится моментом роста.*

Тогда мы понимаем, что сложные и болезненные эмоции не «навсегда» – они преходящи. Накатывают волнами и так же, как волны, отступают. Не бегите от них. Не бойтесь. *Выслушайте их.* Они приходят с важными сообщениями, а не для того, чтобы убить или покалечить.

О таких «посланиях» негативных чувств здорово пишет арт-терапевт и гештальт-практик Анна Худорожкова, предлагая не только понять, что они пытаются нам сказать, но и поблагодарить за это: «Спасибо, грусть, ты показываешь мне, что я расстаюсь с ценным», «Спасибо, злость, ты предупреждаешь меня о нарушении моих границ», «Спасибо, зависть, ты высвечиваешь мои потребности»¹⁴. Умение распознавать свои эмоции и понимать, о чем они сообщают – бесценный навык, с которым любые проблемы решаются быстрее и легче.

Мы в отношениях – живые, теплые, нежные, уязвимые. Понятно, что временами мы будем больно биться друг о друга и царапаться об острые углы. Главное, не считать, что однажды испытанное «некрасивое» чувство перечеркивает и отменяет все, что было хорошего между двумя любящими людьми.

Партнер не хочет расти

*выходить на новый уровень
всегда немного нечестно
по отношению к тому, кто остался
на предыдущем;
это потом станет ясно: не все, что
уместно,
на самом деле насущно.*

Ксения Желудова

С ростом популярности психологии и книг по саморазвитию многие из нас непрерывно стараются что-то в себе изменить, чтобы улучшить качество жизни. В основе этого желания лежит прекрасная идея, которая мне очень близка: ты сам творишь свое настоящее. «Видишь проблему – подумай, что можно сделать, чтобы ее решить».

Это естественно: чем больше ты знаешь, видел, пробовал и слышал, тем легче тебе будет подойти к проблеме творчески, а не застрять в каком-то одном направлении, часто тупиковом. Поэтому люди постоянно чему-то учатся, погружаются во что-то новое, ходят на различные курсы и тренинги, покупают вебинары и мастер-классы. В конце концов это просто помогает жить интересно, насыщенно, «свеженько». Любопытство к жизни – мощнейшая профилактика потери ее смысла.

Однако, если привыкнуть к жизни на таких оборотах, может появиться убеждение, что это «норма», что так должно быть у всех, что по-другому невозможно. Для чего вообще жить, если не заниматься

неустанно «саморазвитием»? (Честно говоря, для *многого*, но сейчас не об этом.)

Отсюда возникают претензии (по-другому их не назвать) к партнеру, который на такое «саморазвитие» не падок: «Ты не растешь, не развиваешься – с тобой *ни книжки не обсудить, ни на выставку не сходить*». Но почему же мы решаем, что рост и развитие – это обязательно про книжки, выставки, курсы и вебинары?

Более того, иногда такое «саморазвитие» становится даже вредным: когда мы начинаем читать, смотреть, слушать о жизни всякое, *вместо* того чтобы жить. Не черпаем знания из своих ошибок и опыта, а стараемся так «подготовиться» к жизни (в том числе, к отношениям), чтобы избежать ошибок и трудностей в принципе.

И тогда притянутое за уши «саморазвитие» заменяет *естественный* процесс взросления – когда любви и жизни учишься не в теории, а на практике, постоянно расширяя зону ответственности и приобретая все больше способов справляться с непредсказуемостью и хаосом бытия.

*Никакое «саморазвитие» не научит тому,
что открывают перед нами отношения,
не преподнесет нам такие дары роста.*

Именно близость, семья и быт помогают нам многое узнать о собственной силе и слабости, трусости и отваге, способности или неспособности защищать, поддерживать и беречь. А вот продолжать «самосовершенствоваться», будучи в паре, не так уж и просто.

Потому что приходится видеть усталость друг друга, раздражение от недосыпа, моменты слабости. Переживать периоды обиженного молчания и иногда – апатичного равнодушия, которое наступает, когда силы

не просто закончились, а ушли в минус. И все это – под одной крышей, под одним одеялом.

Заниматься саморазвитием одному сподручнее, чем вдвоем: никто не мешает, не лезет с непрошеными советами, не сбивает с курса. Но гармония души, достигнутая в одиночку, – это состояние, которое только в одиночестве и работает. Свалится как снег на голову Другой, заявится в твой монастырь со своим уставом – и блаженное равновесие закончится. Хочешь не хочешь, придется садиться за стол переговоров и учиться жить *вместе*.

Учиться *слышать* не только себя, но и партнера. Не настаивать на том, что только вы знаете, как «надо», как «лучше» (вы же на таком классном семинаре недавно побывали!), а спрашивать: «Как тебе вообще такая идея? Нравится? Может, давай попробуем?» Но если ответ «нет», не принимайте это на свой счет: партнер отверг ваше предложение, а не вас.

Есть время познавать себя и есть время познавать себя в семье – никакого другого времени не остается.

Разве что любоваться, как падает снег, и есть пенку с малинового варенья.

В отношениях мы решаем потрясающие по сложности задачи и через это узнаем о себе и партнере много нового. Такого, о чем бы не узнали ни на одном тренинге по личностному росту: как мы справляемся с трудностями, переживаем горе и радость, какие в нас есть глубины и какие бездны. Мы никогда не сможем по-настоящему понять, с кем живем, пока эта самая *жизнь* не случится с нами во всей красе и мы не попадем с любимым человеком в свой «идеальный шторм»^[6].

И не выплывем из него.

Невероятно интересно наблюдать, как взрослеют и развиваются в отношениях партнеры. Как проходят

через этап принятия решений, определяющих совместное завтра, когда на смену пылкой романтике приходит уверенный и стабильный быт: *«А у нас в квартире газ, а у вас? – А у нас водопровод! Вот!»*¹⁵

Семья начинается с «мы» – и поэтому так важно искать в ней не только себя и свое «я», но и единое, общее для вас как пары. В здоровых отношениях «я» не исчезает, не растворяется – наоборот, ощущая тыл и поддержку партнера, мы смелее движемся вперед, масштабнее мыслим. Напитываемся от внешнего мира признанием и похвалой и спешим домой, чтобы отпраздновать достижения.

Но, к сожалению, бывает и так, что мы «перерастаем» отношения – и дело не в объеме прочитанных книг и количестве пройденных курсов. Так происходит, когда мы созреваем для чего-то большего, чем то, что у нас есть. Вступая в отношения, мы находили важными одни задачи (например, попробовать совместный быт или завести детей), а теперь, когда они потеряли актуальность, мы с энтузиазмом готовы взяться за новые, но... готовы к этому только мы. Партнеру и так нормально. Он проставил мысленно галочки в своем чек-листе «Что надо успеть сделать в жизни» и в ближайшие сорок лет собирается отдыхать от проделанной работы.

Его устраивает, какую должность он занимает, сколько зарабатывает, где живет, что имеет, чем занимается в свободное время. Он вышел на плато, с которого не горит желанием никуда сходить.

А вы чувствуете, что еще не готовы остановиться, вам еще интересно жить, еще любопытно экспериментировать. И это горькое и досадное открытие о своих отношениях: когда партнер вроде ничего не делает вам плохого, но *вам с ним плохо*.

Даже скорее не «плохо», а «никак». Одиноко. И одинаково.

Хотя вы предлагали альтернативу. Вы пытались заинтересовать. Вы разве что через горящий обруч не прыгали, стараясь увлечь и вдохновить перспективами. Но человеку это не надо.

И вы ничего не можете с этим поделать – ведь он *имеет на это право*.

Я намеренно не использую такую фразу, как «партнер остановился в развитии» – есть в ней неприятный налет высокомерия. Будто партнер *обязан* развиваться, иначе он вас в чем-то подводит. А он не обязан. Другое дело, что если вас это не устраивает, с вами тоже все в порядке – просто сейчас вам нужно принять решение, что с этим делать.

Решение сложное, болезненное. Но не стоит надеяться, что в будущем что-то изменится. Пока вы будете ждать, что партнер возьмется за ум и «примется за рост», вы ведь вряд ли сами будете стоять на месте, верно? Наверняка продолжите следовать за внутренним зовом – и дистанция между вами с партнером начнет увеличиваться. Он останется дома – вы выйдете за порог. Дом покажется тесным, любовь – пресной, и чтобы не увидеть однажды, как «мягко едет не спеша, тихо шифером шурша» ваша собственная крыша, вы выберете отказаться от той крыши над головой, которую давали отношения.

Но опять же (можно, я буду повторять это всякий раз, когда говорю неприятную правду?) – вы справитесь.

А поговорить?

*с тех пор, как человек обрел дар речи,
он навсегда потерял более ценный дар —
умение слышать другого.
так и длятся миллионы
бесконечных монологов,
сплошной белый шум.
диалоги – вовсе не существуют.*

Ксения Желудова

Со словами связано много вопросов в паре.

Одни считают, что партнер слишком мало говорит о чувствах и «недостаточно открывается». Другие жалуются, что партнер практически никогда не произносит фразу «я тебя люблю», хотя сомневаться в том, что действительно любит, нет оснований (но уж больно хочется слышать эти заветные слова!).

Дело в том, что разным людям нужно разное количество слов, чтобы оценивать общение как продуктивное. Наш диалог с мужем хорошо иллюстрирует эту мысль:

– Саша, поговори со мной. Поговори, поговори, поговори, поговори! Я целый день тебя не видела, я хочу общаться!

– Мы же с тобой сегодня разговаривали в Скайпе.

– Э-э-э... Я же просто написала тебе «ок»?

– НУ ВОТ ВИДИШЬ!

Вот и получается, что для моего мужа слово «ок» – уже коммуникация и диалог. А для меня – всего лишь

две куцые буквы. Мне хочется *слышать больше*, ему хочется *говорить меньше*, но это нормально, и с этим можно научиться жить (счастливо).

Я понимаю: если партнер не спрашивает, что вы чувствуете, а на вопросы, что чувствует *он*, отвечает односложно и без желания вдаваться в подробности, может сложиться впечатление, что вы ему не очень-то и нужны. Но когда вы *действительно* не нужны, это выглядит и ощущается по-другому: с вами не считаются, не помещают вас в свое будущее (даже если это будущее – всего лишь планы на ближайший отпуск), не вводят в близкий круг. И в целом вы для человека так, «увидимся, когда увидимся». А если вас держат во внутреннем сердечном кармане, в тепле и заботе, но «обо всем» говорить не получается, – это особенность ваших отношений, к которой при желании можно адаптироваться. Да, можно погоревать, что «ну вот так», оплакать, если чувствуется в этом потребность, но стоит ли отказываться из-за этого от человека? Он не виноват, что разговоры – не его конек.

Так получилось, что по статьям «закрытость» и «немногословность» чаще всего судят мужчин. И здесь важно помнить вот о чем.

В нашей культуре мальчиков воспитывают таким образом, что к моменту, когда они становятся мужчинами, у них серьезно нарушен контакт со своими чувствами: чаще всего они в них *не разбираются*, потому что в их детстве проявление чувств не поощряли. Чувствительность до сих пор почему-то считается сугубо «женской» чертой. Поэтому мальчикам транслируют послания: «не поддавайся эмоциям», «не теряй хладнокровие» – другими словами, «*не будь как девочка*». (Однако сдвиги к улучшению ситуации определенно есть!)

Таким образом мужская эмоциональная идентичность строится от противоположного – несмотря на то

что чувства не зависят от пола (абсолютно все способны испытывать и печаль, и гнев, и ярость, и нежность), мужчины вырастают с убеждением «чувства – для женщин». Не хочешь прослыть женщиной – не чувствуй. Социум не любит, когда мужчина плачет или грустит – людям кажется это странным. Им гораздо легче переносить, когда, страдая, мужчина молча пьет в баре, а не рассказывает каждому, кто готов слушать, о своем разочаровании в любви и разбитом сердце. И он привыкает «чувствовать чувства» как некую глухую боль в груди, но не облекать их в слова.

Редкому мужчине в детстве говорили, когда умирала его собака: «Я понимаю, ты очень *расстроен*, потому что очень *любил* своего пса. Это нормально, что ты *грустишь*, всем в такой ситуации *горько*». Скорее, ему говорили что-то вроде: «Успокойся, чего ты ревешь! Мальчики не плачут. Иди лучше поищи место, где закопаем». Взрослые не только отрицали его чувства, но и предлагали заменить их действиями – как более подходящей под «статус» мальчика реакцией.

Поэтому теперь, когда мы хотим, чтобы мужчина рассказал о своих чувствах, он часто оказывается загнанным в тупик. О чем ему рассказывать, если чувства заперты на семь замков? И отпереть их – означает угрозу мужской идентичности?

Кстати, по этой же причине мужчине бывает так сложно выслушивать женские разговоры о чувствах. *Со-чувствие*, которого от него ждут, подразумевает, что мужчине в каком-то смысле придется *разделить* чувства женщины. А это снова угроза: такая эмоциональность делает из него девочку-подружку, и чтобы не допустить эмоционального вовлечения, он не *слушает*, а начинает предлагать решения проблем и четкий план действий. Он «заточен» именно на это – не на чувства. Понимая и принимая эту особенность своего мужчины, можно

избежать множества напрасных обид и обвинений в черствости.

Правда, здесь важно помнить и о другом: женщина, которая плачет, не хочет слышать про ничтожность причин своей скорби. Потому что из-за ерунды была только первая слеза. Остальные – это плач по чему-то гораздо большему. Чему-то такому большому и горькому, что едва помещается внутри.

Женщине не нужно объяснение, почему она дура, если ревет из-за пустяка, – ей нужно знать, что, даже если она и дура, вы все равно с ней.

Помню, мы отдыхали на море с женатой парой друзей – Юлей и Сашей. И всякий раз, когда мы с Юлей поднимали в компании тему отношений и чувств, наши мужья удрученно переглядывались, и кто-то из них обязательно закатывал глаза и произносил голосом закадрового переводчика Гоблина: *«Говорят на эльфийском»*.

С одной стороны, я их понимаю: проникновенные разговоры о высших материях больше характерны для натур чувствительных и тонких, а наши мужчины не такие. (Положа руку на сердце, мне самой куда ближе *«Надень шапку, простудишься»*, чем *«Мэри, я поцарапался, я умираю»*.)

Но, с другой стороны, если совсем не говорить с партнером, можно пропустить момент, когда горизонт начнет заваливаться: один считает, что с отношениями все в порядке, и наливает себе по этому случаю чашечку матчи, а второй уже спрятал обручальное кольцо и установил Тиндер.

*Кризисы в отношениях —
это результат невнимательности друг к
другу,
а не следствие закончившейся любви.*

Часто только в кризисе, когда уже «грянул гром», человек понимает свою ошибку: вместо того чтобы слушать и слышать, что говорит партнер, он воспринимал его сигналы как «белый шум». Только потом, расставание спустя, месяцы после, вдруг осеняет: «Господи, а ведь *мне же говорили*, меня же просили не делать то-то и то-то... Почему я тогда не придал этому никакого значения? Как все вернуть?»

Поэтому стратегия «совсем не говорить» может быть губительной для пары. Это *придется* делать, придется соприкасаться с чувствами друг друга. Если вам страшно в рамках контакта с партнером, идите к психологу – он создаст между вами безопасное терапевтическое пространство, внутри которого не стыдно быть слабыми, беспомощными, приходить в полном эмоциональном раздоре. Психолог не осудит за чувствительность и уже тем более не скажет: «Соберись, тряпка». Для многих мужчин это вообще единственная возможность не только свободно встретиться с тяжелым и болезненным внутри, но и разрешить себе плакать в присутствии другого.

Когда мы ждем от партнера открытости, равной по объему нашей собственной, мы можем не замечать, что переходим из режима любви в режим принуждения. Логика такова: если ты меня любишь, то будешь делиться со мной всем, что у тебя внутри, будешь таким же откровенным, как и я, не будешь от меня ничего скрывать и прятать (ведь я же не прячу, я же рассказываю!). И в этот момент ваша потребность в ответной искренности и откровенности превращается в инструмент контроля: «Немедленно расскажи, о чем ты там думаешь, чтобы я понимала, чего от тебя ждать!»

Такая настойчивость может вызывать ассоциации с органами цензуры: «Мне нужно знать, что творится в твоей голове, чтобы там не творилось ничего “опасного”». Все усугубляется еще и тем, что мы редко

умеем принимать чужие чувства, которые нам не нравятся – мы тут же стараемся их исправить, починить, объяснить, почему их испытывать не надо: потому что «повод жалок», «причина ничтожна». «Ты грустишь? Ну так не грусти!» – и человек начинает сильно жалеть, что вообще поделился болью. Молчал бы – не обесценили бы.

Еще хуже, когда над чувствами иронизируют, а то и вовсе их высмеивают. Это путь в никуда, яд под соусом «это же шутка, чего ты обижаешься». В такой ситуации обида – совершенно нормальная реакция. Человеку больно и несмешно, когда в него запускают дротики и ждут, что он тоже будет хохотать.

Однажды тот, над кем вечно подтрунивают, устает проглатывать обиду и прятать свою печаль за натянутой улыбкой, собирает вещи и волю в кулак и уходит. В конце концов – и это важно понять – наша жажда жить сильнее самой большой любви. Можно многое вытерпеть «во имя», а потом однажды уйти – ради себя.

Если вы однажды попросили «не шутить так» или не шутить *над вами*, а партнер продолжает упражняться в сомнительном остроумии, это хороший повод задуматься, почему человеку нравится делать вам больно и как долго вы еще будете это терпеть. Уверена, вам будет гораздо комфортнее в отношениях, в которых никто никого не подстебывает, не иронизирует и не высмеивает поведение или какие-то особенности другого.

А теперь немного о голоде по словам «я люблю тебя». Снова поделюсь личным.

В первом браке слов любви у меня было навалом: бывший муж говорил их, не скупясь, и я очень привыкла к тому, что эта фраза – примерно как «спасибо» и «спокойной ночи». Открыл рот – и сказал. Делов-то.

Потом случился развод и полтора года без отношений. Еще через полтора года – новый брак. И по иронии судьбы мне в мужья попался человек, который фразе «я тебя люблю» не жалуется. Мол, слова это просто слова, а я предпочитаю о любви не говорить, а делать. С мужем мы вместе уже девять лет, у меня действительно нет ни единого повода сомневаться в его чувствах, но с фразой «я тебя люблю» у него сложно.

Помню, как меня это обижало. Я не могла понять, что тут такого – взять и сказать эти слова. Он же знает, что мне будет приятно. Он же видит, как я заглядываю ему в глаза в надежде их услышать. Но вместо них он предлагал другое – съехаться, пожениться, купить дом, завести детей, быть вместе и в горе и в радости, до первых правнуков, до глубокой старости. А в любви по-прежнему признается пару раз в год, шепотом и на ушко, будто доставая эту фразу из-под полы: «Пссс, Оля! Я тебя люблю!»

Но я к этому уже привыкла и приняла как данность. Это больше не царапает и не обижает.

Мы не можем требовать признаний в любви, не можем клянчить. Но мы можем говорить слова любви сами и так часто, как хочется. Без подсчета, кто сколько раз кому их сказал и кто сколько кому остался должен. Если ваша любовь к кому-то просится на язык, не надо ее ни сглатывать, ни сплевывать. Само желание говорить «я тебя люблю», сам факт, что *вам есть, кому сказать эту фразу*, – уже величайший подарок отношений.

Давайте его ценить и беречь.

Ревность

*я знаю теперь: ревность и совесть
больше всего на свете
похожи на голод —
сводят внутренности,
не дают уснуть по ночам...*

Ксения Желудова

Ревность похожа на обжигающие угольки, на которые случайно наступаешь голыми ступнями: не так больно, как от огня, но крайне неприятно и досадно. Можно представить, как сложно жить, если ревновать приходится часто – ты без конца подпрыгиваешь, вскрикиваешь, хмуришься и суетишься.

Сразу скажу, что чувствовать ревность – совершенно нормально. Наличие этого чувства свидетельствует о том, что связь с человеком для нас важна, а поскольку мы обычно не завязываем отношения с тем, кто нам безразличен, от ревности не застрахован никто: ревнуют даже животные и младенцы.

Проблемы создает не сама ревность, а действия и мысли, которые за ней следуют. Именно они часто губят отношения, нанося вред обоим партнерам. Тот, кто ревнует, тонет в волнах тревоги, гнева, печали, беспомощности и страха быть брошенным, а того, кого ревнуют, захлестывает раздражение, обида и чувство несправедливости («Почему мне не верят, если я ничего плохого не сделал?»). Но природа не создает и не поддерживает бесполезное, поэтому любые наши

чувства эволюционно обоснованы и имеют определенную цель. Ревность – не исключение.

Самая сильная программа, встроенная эволюцией в человека, – родить детей, передать свои гены. Именно в ней и лежат корни ревности.

В основе женской ревности – тревога о ресурсах, получаемых от партнера. Чтобы никакая «сучка крашенная» его не увела. Образно говоря, «древняя» женщина в нас печется, чтобы ее мужчина приносил ногу мамонта именно ей и детям, а не кому-то на стороне.

В основе мужской ревности – потенциальная неверность женщины. Продолжая аналогию, «древний» мужчина хочет быть уверен, что ребенок, которому он тащит ногу мамонта, – от него.

Ревность – это умение распознавать конкурентов и защищать «свое». Неважно, что сегодня страх остаться без ноги мамонта и умереть с голоду – это неоправданный страх. Лимбическая система так не считает: она научилась бояться потерять партнера и ревновать, пока неокортекс еще пешком под стол ходил. Поэтому *не ревновать* не получится, но вот не идти у ревности на поводу – можно.

*Мало кто знает о себе, что он ревнив,
пока его привязанности ничего не угрожает.*

Или пока отношения совсем «свежие» – чем дольше вы вместе, тем больше у вас появляется общего, которое боишься терять.

В ревности нет ничего стыдного, это одна из десятков эмоций, которые может испытывать человек. Причем о том, чтобы она передавалась из поколения в поколение, позаботилась сама природа.

Стыдно бывает не за саму ревность, а за те поступки, которые совершает человек, поддавшись

этому чувству, и которыми в своем обычном состоянии он точно бы не гордился. Например, когда тайно проверяет карманы одежды партнера, его кошелек, сумки, переписки в телефоне и на компьютере, электронную почту, соцсети. Или опрашивает знакомых, не замечали ли они в поведении партнера чего-нибудь подозрительного. Или начинает контролировать, иногда даже поминутно, когда другой ушел на работу и вернулся с нее. Некоторые даже историю навигатора в машине проверяют в попытке выяснить, не заезжал ли муж или жена в незнакомое место.

Когда играть в тайного детектива надоедает, человек переходит на новый уровень и начинает примерять роль следователя-дознателя: где партнер был, с кем, что делал, кто ему позвонил, от кого пришло сообщение, почему так поздно, «ну так если ты действительно ни в чем не виноват(а), дай я сам(а) посмотрю».

Дальше – больше. Если партнер отказывается признавать свою вину и настаивает, что ничего предосудительного не делал, приходит черед обид и наказаний: от него отдаляются, с ним не разговаривают, демонстративно игнорируют, лишают секса. В отношениях назревает кризис.

Иногда ревность стараются вызвать намеренно, расценивая ее как доказательство любви. Эдакий своеобразный аттракцион, чтобы пощекотать другому нервы и убедиться, что он на коротком поводке. К сожалению, такой способ проверить градус чувств часто имеет противоположный эффект: обиды и недовольство в паре усиливаются, тучи сгущаются.

Стоит только мозгу уцепиться за какую-то идею (например, о неверности партнера), как он тут же начинает искать «улики» в ее пользу. И находить, причем в абсолютно безобидных мелочах. Потому что мы видим то, что хотим видеть, на поиск чего себя

программируем. Не позвонила, как обещала? Виновна. Отказалась от секса, сославшись на усталость и головную боль? Виновна. Накрасила губы? Виновна как пить дать, точно что-то скрывает!

К таким же неэффективным стратегиям совладать с ревностью относится «чтение» чужих мыслей и принятие реакций партнера на свой счет. В первом случае вы будете пытаться убедить себя, что знаете, о чем думает партнер («Наверняка сравнивает меня сейчас со своей любовницей или сочиняет новый предлог, чтобы уехать из дома на выходные»), во втором – считать, что любые нахмуренные брови или раздраженное бурканье непременно вызваны *вами*.

Правда в том, что партнер не думает о вас 24/7. Да, это больно признавать, но мир не вращается вокруг вас.

Безусловно, для ревности могут быть реальные основания (когда вы стали свидетелем измены, неожиданно вернувшись пораньше домой), но если прямых доказательств неверности нет, важно не накручивать себя и не нагнетать ситуацию, чтобы не разрушить отношения окончательно и не спровоцировать партнера на измену из чувства мести («Незаслуженно обидели – заслужи!»).

О чем важно помнить, когда вас начинает захлестывать волна ревности:

Не принимайте свою уверенность в том, что вам изменяют, за факт. «Зуб даю» и «нутром чую» – это не доказательства. Чужой длинный волос на его куртке – тоже. Если вашу женщину подвез на машине ее коллега, это не повод устроить допрос с пристрастием, уйти в себя и не разговаривать неделю. Если вы поймали себя на том, что втянулись в поиск «улик» и начали везде искать доказательства измены, попробуйте сделать паузу и раскрутить маховик

обратно: начните искать доказательства того, что партнер вам *верен*.

Эти отношения – не все, что у вас в жизни есть. До встречи с партнером вы как-то жили и даже были счастливы, и наверняка не один раз. Как бы сильно вас сейчас ни накрывало отчаянием, что ваша догадка о неверности подтвердится (либо уже подтвердилась), глубоко вдохните, выдохните и верните себе землю под ногами. Вы сможете это пережить, вы еще будете любимы и счастливы. Возможно, это конец связи, но точно не конец вашей жизни. «Я справлюсь, я это переживу» – сформулируйте свою поддерживающую мантру для тяжелых минут и будьте с собою рядом.

Ищите поддержку, просите о помощи, не оставайтесь одни. Если чувствуете, что перехватывает дыхание и сбивается сердечный ритм, позвоните или напишите человеку, которому доверяете, попросите вас выслушать. Попросите его не давать советов, не уверять вас в том, что вы себя накручиваете и раздуваете из мухи слона, – скажите, что вам нужно просто *выговориться*. Так вы остудите голову и позволите пелене перед глазами рассеяться, а значит, будете способны ясно мыслить и сконцентрироваться на том, что делать дальше. Когда мы проговариваем то, что чувствуем, мы уменьшаем силу бурлящих внутри нас эмоций, возвращаем себе некое подобие контроля над происходящим. Именно этим объясняется эффект облегчения, которое мы испытываем после сеанса у психолога или разговора по душам. «Выгружая» накопившееся, мы ослабляем давление эмоций. Помните об этом инструменте самопомощи, он прост и действенен.

Ваши отношения больше, чем ваша ревность. Даже если сейчас мысль об этом не утешает, позвольте ей напомнить вам, что ваша любовь – не только про ненависть, выжигающую изнутри. Взгляните на нее с

высоты птичьего полета, как на карту местности. Что вы там видите? Вон там, справа, большое озеро – это что? Дети? Совместно купленный дом? Радость первых заработанных денег от общего бизнеса? А вот здесь, внизу, где сложное переплетение дорог, – о чем это? Пройденные вместе трудности, успешно решенные проблемы, мечты и планы? Отвлекитесь от желания избавиться от этого как уже не важного и не нужного. Вы создавали этот ландшафт не один день; ломать – не строить.

Если ничего не помогает и нужен ушат холодной воды, то вот он: *вы не единственный человек, с кем ваш партнер может быть счастлив*. Он смеялся и радовался жизни до вас – он будет это делать и после.

Об этом даже писать больно, не говоря уже о том, чтобы допустить эту мысль в сознание. Но это придется сделать, чтобы вернуть себе контакт с реальностью. Партнер действительно может встретить человека, с которым будет счастливее, чем с вами. И ничего с этим не поделаешь. Это данность, которую придется признать, принять, отгореть и пережить. А потом – двинуться дальше.

Измены

*...он говорит: я смогу тебя
защитить, я справлюсь с любой
бедой,
я в силах расправиться со всеми
твоими печальями разом,
ничего не бойся;
и покупает огромный уютный дом
на улице вязов.*

Ксения Желудова

Когда узнаешь, что тебе изменили, уходит из-под ног земля, все привычное и надежное рассыпается в прах, и ты получаешь такой удар под дых, что сбивается в густое масло дыхание.

Начинает шуметь в ушах, по позвоночнику ползет липкий холодный страх, по телу разливается адреналин и немеют пальцы. Мгновенно стирается все, что было «до», и в голове пульсирует только одна мысль: «Почему?» Почему я? За что? И что теперь с этим делать?

Как вообще после этого можно пойти на кухню, поставить чайник, продолжить жить, работать, решать дела и стирать носки, покупать макароны и гречку, проверять почту? Как, если все, что до этого держало тебя на плаву и казалось незыблемым и стабильным, вдруг превратилось в дым, который выедает глаза, убивает любые чувства?

Как теперь прикоснуться к тому, с кем спишь? Как пустить его обратно в свой мир, позволить принести в вашу общую постель чужие прикосновения?

Преданное доверие вызывает брезгливость на уровне тошноты: «Пожалуйста, только не трогай меня, *мне противно*. И очень больно».

Каждая пара сама определяет, что считать изменой. Для кого-то это исключительно сексуальная неверность (не важно, с кем ты общаешься, важно, с кем ты спишь), а кто-то считает изменой эмоциональную близость, возникшую с кем-то со стороны. Иногда она даже болезненнее, потому что дает понять: что-то очень важное между партнерами потерялось в пене дней, и кто-то один отправился искать счастье за пределами отношений. Больше нет того самого предвкушения, когда не терпится побыстрее попасть домой, чтобы в красках рассказать, что с тобой сегодня приключилось. Нет того приятного, такого успокаивающего знания, что на земле есть кто-то, кому не все равно, что у тебя внутри, какие мысли у тебя в голове сейчас живут, какие чувства рождаются в теле.

А что же осталось? Безразличие. Примерно как в шутке: «*Книга интереснее. – Чем фильм? – Чем ты*».

Больно узнать, что где-то на стороне партнер встретил человека, в отношения с которым готов вкладываться (а в ваши – нет). Больно, когда вдруг оказывается, что вы заменяемы, что вы не последняя страница в книге любви партнера. И еще больнее, если измена происходит не из-за того, что партнер встретил «другую, настоящую любовь», а из-за лишнего стакана в баре: «Я был пьян, это ничего не значит!» И в голову закрадывается мысль, что изменить вам можно вообще по нелепой случайности – как путают и садятся по ошибке не в свой трамвай. Какая там «новая любовь», достаточно просто перебрать. Поставить на кон и спустить по дешевке не только все, что между вами было, но и будущее, с которым теперь непонятно, что станет.

И тогда к боли от предательства присоединяется злость: понимаешь ли ты, сколько я вложила в наши отношения? Как ты мог перечеркнуть все связью с той, имя которой даже не можешь вспомнить? Тебе *настолько* не ценно то, что между нами?

Кстати, именно поэтому я постоянно продвигаю идею того, как важно строить собственный фундамент финансовой и карьерной безопасности, пребывая даже в самых прекрасных отношениях. Не переставайте учиться и профессионально расти, когда выходите замуж, не пытайтесь все заработанное складывать исключительно в общий котел, пусть у вас будут хоть небольшие, но свои сбережения или источники дохода. Все это позволит, столкнувшись с той же изменой, принять решение о расставании свободнее – вы не будете связаны страхом оказаться «голой на улице», вами будет сложнее манипулировать и использовать финансовое давление как рычаг. Даже самые прекрасные отношения иногда заканчиваются внезапно и некрасиво.

Да, вас поддержат окружающие в вашем праведном гневе на изменника, но это не вернет вам времени, которое можно было потратить еще и на обеспечение своих тылов, а не только на роль жены и хозяйки дома. Знаю, звучит сухо и прагматично, но не стоит закрываться от этой мысли. Люди уходят непредсказуемо.

Например, со словами: «Прости, но с ней мое сердце начинает биться чаще» или «Тебе не понять, но он вернул мне саму себя». Есть даже такое понятие, как *экзистенциальный роман* – отношения на стороне, которые люди заводят, чтобы почувствовать себя живыми. Потому что в быту – с его счетами, задачами и ворохом нескончаемых дел – очень легко забыть, кто ты, и вспомнить только тогда, когда окажешься на

пепелище. *«Ой, что это здесь только что пролетело?» – «Это полгода. Они тут часто пролетают».*

И вдруг появляется тот, кто видит в тебе человека, а не функцию или роль. Кто смотрит на тебя с восхищением. Кто спрашивает не: «Ты за интернет заплатила?», а: *«Как ты?»*

Это очень печальное открытие: осознать, что вы не помните, когда партнер последний раз обнимал вас с нежностью, отзывался о вас перед кем-то с гордостью, любовался украдкой, а потом тихонько шептал на ушко: *«У всех жены как жены, а ты как будто специально лучше всех».*

*Порой измена – это единственное,
что человек делает в отношениях «для
себя»,
увязнув по самое горло в непреходящих
заботах о ком-то.*

Он вдруг понимает, что эта страсть, тайна и интерес другого – то немногое в его нынешней жизни, что предназначено только ему, где он – центр внимания, а не периферия. И это внезапно возникнувшее чувство возвращает его в давно забытое состояние свободы и легкости, спонтанности и сумасбродства, где секс – не узаконенное штампом в паспорте брачное обязательство, а целиком добровольное желание, вообще никак с чувством долга не связанное, и оттого такое дикое, такое естественное и открытое к экспериментам, такое живое и чистое удовольствие *«без тормозов».*

Психотерапевт Эстер Перель в своей книге «Право на лево» пишет:

«Становясь жертвой измены, люди чувствуют себя незначительными, но чувствуя эту незначительность годами, они порой и сами решают изменить. Когда

маленькие дети нуждаются в постоянной опеке, а их отец в очередной раз сидит с приятелями в спортивном баре, внебрачная симпатия может показаться тонизирующей. Когда ваш брак превратился в компанию по ведению домашнего хозяйства и все разговоры сводятся к логистике, поэзия романа становится духовным вознесением над отупляющей прозой жизни. Когда ваш партнер каждый вечер пропадает в своем логове, прихватывая с собой упаковку пива, у вас появляется достаточно времени, чтобы выйти в интернет и найти себе парня получше. Когда вы устали ругаться по пустякам, коллега, которому нравится ваше чувство юмора, может напомнить вам, что вы не всегда были стервой. Список обид, микроагрессий и отмашек, которые подогревают наше стремление найти утешение в другом месте, можно продолжать еще долго. Брачная тоска заставляет нас искать спасения. И особенно это верно в тех браках, которые лишены физической близости»¹⁶.

И продолжает: «Когда до нас не дотрагиваются годами, мы становимся более уязвимы к доброте случайных людей»¹⁷.

В силу того, что измена имеет прямое отношение к сексуальной неверности, она прочно связана с такой «грустной» темой в отношениях, как угасающее либидо.

Обычно бывает так: либо кто-то из партнеров не хочет секса вообще (и тогда для второго брак превращается в вынужденный целибат), либо теряет сексуальное влечение именно к своему партнеру, хотя по-прежнему его любит, ценит и уважает. (Ситуацию, когда один другого не любит, не ценит и не уважает, а потому и прикасаться к нему не хочет, мы не рассматриваем – там, к сожалению, уже нечего спасать.)

Подобную перемену бывает очень тяжело принять, поскольку в голове прочно сидит установка: там, где родство душ, трепет и нежность, там и секс фантастический. Однако – и это коварство крепкого брака – часто спокойные отношения исключают киношные страсти.

Страсть и эротическое удовольствие питаются эгоизмом, напористостью, спонтанностью, смелостью вторгаться в чужие границы и делиться своими желаниями и фантазиями, часто провокационными и даже «запретными». А теперь представьте долгий, теплый и нежный брак, где двое детей и рутина, расписанная по часам. Уважение к партнеру и забота о его чувствах («только бы не обидеть, не причинить боль») постепенно меняет качество сексуальных отношений в сторону максимально безопасных, предсказуемых и рафинированных. Эксперименты – это вызов, это бунт, это встреча с непривычной стороной другого, его сексуальной «тенью». И либидо угасает именно из-за страха поставить дорогую сердцу связь под угрозу: а вдруг партнер, привыкший вас знать чуткими, ласковыми и деликатными, услышав о вашей сексуальной фантазии в духе «цепи, плети и доминирование», просто не поймет, испугается и решит, что с вами что-то не так? Он не подписывался на такое, когда вы заключали брак. Где вы вообще такого насмотрелись? Если там, где он думает, то *когда* вы это, интересно, смотрели? И где в этот момент был *он*?

Вот и получается, что угасающее желание – это часто цена стабильных и уважительных отношений. (Если у вас не так, это нормально! Но если так – тоже.)

Однако есть одна хитрость, которая помогает возвращать в сексуальную жизнь долгих отношений второе дыхание: старайтесь почаще смотреть на своего партнера *чужими глазами* – либо замечать этот взгляд у других людей. Используйте любую возможность

увидеть партнера в его «естественной среде обитания» вне дома – в компании коллег, на рабочем корпоративе, вылазке с друзьями.

*Ничто так не пробуждает от сексуальной
спячки,
как чужой взгляд «с интересом»,
направленный на вашего партнера.*

Причем даже не обязательно, чтобы «интерес» был сексуальным. Это может быть чужое восхищение тем, как ваш партнер ведет переговоры на английском, как ловко управляется с заготовкой дров и мангалом, меняет кому-то колесо или утешает потерявшегося ребенка. Или как изящно себя преподносит, с каким прекрасным чувством стиля одевается. Если не завалиться в этот момент в ревность и агрессию, можно приятно удивиться: партнер, которого вы давно воспринимаете как пусть и позитивную, но скучную данность, вообще-то очень хорош и как профессионал, и как мужчина или женщина, и как обладатель или обладательница множества потрясающих качеств, которые вызывают у других уважение и восторг (а кто-то на них даже тайно облизывается, потому что в его собственных отношениях такого нет – его партнер их или не проявляет, или не имеет вовсе).

Иногда люди идут дальше – и ради той самой встряски партнера, которая помогает его либидо проснуться, решаются на измену. И тогда, действительно, у того, кому изменили, спадает с глаз пелена – правда, потом их часто застигает бешенство. Так что это плохая стратегия, чтобы вернуть страсть в отношения, – очень велика цена возможных последствий.

В любовном треугольнике страдают все: и кого обманывают, и кто обманывает, и с кем обманывают.

Поэтому давайте отбросим в сторону желание побыстрому разобраться, определить виноватого в измене: кому возложить на голову венец мученика, а кого поставить к стенке и расстрелять.

Что точно понадобится, так это смелость взять на себя ответственность, если изменили вы, и мужество встретить боль, если изменили вам.

Измена – это всегда точка невозврата. Начало отсчета нового пути, решение о направлении которого вы принимаете самостоятельно.

Выбор – простить человека или разорвать отношения – сложный, и никто не имеет права ни осудить его, ни оспорить. А еще его нельзя перепоручить психологу, церкви, родителям или друзьям. Потому что не им разбираться с последствиями, а вам. Они покачают головой, пожалеют и уйдут по своим делам. А вам выкарабкиваться и жить.

Я за честность с самими собой и предельное внимание к собственным чувствам в обход любых рамок и предписаний «сверху». Каждая история любви уникальна, как неповторима и каждая история измены. Не сюжетом, а тем, что каждому приходится пережить, через что пройти, что о себе узнать и какую цену заплатить за это знание.

Кто-то решает, что измена для него – это конец всему. Поэтому он собирает вещи и уходит.

Кто-то понимает, что у него нет никаких сил двигаться дальше одному, он не вывезет, он просто не помнит, как это – быть одному, и поэтому выбирает простить и остаться. Или остаться, но не простить. Или остаться – а дальше как получится, главное – выбраться сейчас из этой бездонной ямы жалости к себе, перемежаемой ненавистью и обидой.

Две важные вещи, о которых стоит помнить, столкнувшись с изменой:

Не воспринимайте измену как доказательство вашей несостоятельности как партнера, как унижение и свидетельство того, что с вами можно так обращаться, что лучшего вы и не заслуживаете. В такой ситуации запросто начинаешь думать (а еще нам часто это навязывают извне): если тебе изменили, значит виноват в этом ты сам – надо было лучше стараться, следить за собой или чаще примерять костюм развратной медсестры. Это не так. Ответственность за измену полностью лежит на том, кто изменил. Не выгораживайте изменника перед другими, и особенно – перед собой. Это его поступок, вас там не было. Вы можете быть виноваты в том, что превратили отношения во что-то невыносимое, но ответственность за измену как за волевой акт («я знаю, что делаю») всегда на том, кто изменил.

*Измена – это не про вас,
а про того, кто на нее решился.*

Не разрешайте друзьям или близким обливаться изменника помоями в попытке вас утешить и поддержать. Если какое-то время, пока вы злитесь, вы будете принимать оскорбления на ура, то позже, когда войдете в стадию горевания и оплакивания утраты, это будет очень болезненно слышать – когда первая волна ярости утихнет и начнутся флешбэки к тому хорошему и радостному, что между вами все-таки было. Волей-неволей вы встанете на защиту партнера-изменника, начнете искать ему оправдания в попытке доказать другим, что он не такой плохой, как они о нем говорят. Это очень естественный порыв души – защищать того, кого мы любим; а на стадии горевания будет много печали по утраченной, но все-таки любви. В итоге все может развернуться таким образом, что вы попадете в ловушку вины, описанной в предыдущем пункте: вы

начнете верить в то, что *сами* виноваты в измене, и круг страданий замкнется.

Если изменили вы сами, прежде всего нужно решить, что вы сейчас будете делать и будете ли делать хоть что-то. Это личный выбор каждого – как поступить дальше. И вопрос последствий.

В принципе, *все*, что происходит с нами в отношениях – это вопрос последствий и нашей готовности или неготовности их принять. Нет никакого волшебного жеста руками, после которого все станет, как было, или будет именно так, как хочется. Изменив партнеру, мы проходим определенную точку невозврата: этот опыт уже не отменить, и теперь нужно сосредоточиться на следующем шаге. Расскажите вы обо всем партнеру или утаите, продолжите ли связь на стороне или прекратите ее? Последствия в любом случае будут: в ситуацию вовлечены как минимум три человека (даже если один из них еще об этом не знает).

«Последствия» – это не обязательно череда *событий*, которые последуют за изменой: развод, уход из дома, раздел имущества – они могут произойти, а могут и нет. Но то, что вам придется разбираться с новыми *чувствами*, совершенно точно. Именно они во многом определяют то, что вы в конце концов сделаете: за радостью от открытия чего-то нового в жизни может последовать решение о разрыве старой связи, а за невыносимым и тягостным чувством вины – решение признаться во всем партнеру и надеяться на его прощение.

Слушайте себя. Не принимайте решения, находясь на пике мощного чувства (вины, стыда или эйфории) – дайте себе несколько дней, чтобы осмыслить произошедшее. Оцените силы, которые у вас есть, чтобы столкнуться с тем или иным вариантом развития событий, и действуйте по обстоятельствам.

Я не оцениваю измену как «хороший» или «плохой» поступок, и не моя задача вас судить. Мне важно донести до вас мысль, что *как прежде уже не будет*, если, конечно, обоюдные измены не являются нормальной практикой для союза. Но то, что произошло – это не конец света, это *опыт* и новая вводная. Для вас и для вашего партнера.

Любое ваше решение имеет право на жизнь. Абсолютно все участники произошедшего, как прямые, так и косвенно вовлеченные в последствия (например, ваши с партнером дети, если вы решите из-за измены развестись), это переживут. И приобретут свой опыт, который станет частью их личной истории.

Если думать обо всех и сразу на будущее, не останется шансов прожить *свою* жизнь. Если вы изменили, значит, вы этого *хотели*, а желания и потребности – не то, от чего легко отмахнуться и сделать вид, что их не существует. Они все равно будут давать о себе знать – или чувством постоянного недовольства отношениями, или ощущением внутренней пустоты и огромного голода по чему-то такому, чего в вашем союзе нет.

Обращайте внимание на то, что с вами происходит, что вы чувствуете или чувствовать перестаете. И не бойтесь этого. Боль утихнет, как успокаивается после шторма море.

*Чем бы наступивший кризис
в отношениях ни закончился,
он непременно даст начало чему-то новому.*

Через несколько лет и тот, кто изменил, и тот, кому изменили, и тот, с кем изменили, обернутся назад и обязательно поймут, что дал этот опыт, для чего он был нужен.

Это удивительно, но миллионы историй о пережитой чудовищной боли измены заканчиваются благодарностью людей за то, что это произошло. Потому что в тот момент, когда их жизнь покачнулась и сместилась на несколько градусов в сторону, у них под ногами возникла *новая дорога*, которая в итоге привела туда, куда они даже не мечтали попасть. Предательство обернулось новой встречей, новой семьей, новым будущим – причем гораздо лучшим, чем рисовалось тогда, когда все полетело в тартарары и человек сидел и плакал на пепелище.

Я не могу обещать, что именно так и будет, но я очень хочу, чтобы вы продолжали верить в лучшее для себя.

Пожалуйста, никогда не переставайте в это *верить*.

О готовности быть родителями

*весть о тебе разнесется по всей
Вселенной.*

*научишься бегать, вдрызг
разобьешь колени.*

*ты мое лучшее чудо и
преступление.*

*спи, баю-бай, божье
благословение.*

Ксения Желудова

«Хочу стать мамой, но все не могу решиться: будто еще недостаточно *созрела...*» – с этим вопросом ко мне часто приходят в личные сообщения.

«Еще нечего дать ребенку», «надо еще самой подрасти», – пишут молодые женщины возраста около тридцати: именно в этот период их активно бомбардируют вопросами про «когда». И тогда вдруг то, что раньше их с мужем не беспокоило (отсутствие детей), становится красной тряпкой и поводом для саморефлексий на тему: «А вдруг со мной и вправду что-то не так? Или даже с *нами?*»

Мне не очень нравится слово «материнство» – нравится слово «*родительство*». Потому что дети – это зона ответственности двоих: мамы и папы. В «материнстве» много какого-то беспросветного одиночества в статусе мамы, когда все завязано только на ней, а папы либо нет, либо он условен. А вот «родительство» – это про совместный путь двоих, сложный, но интересный.

В родительстве ответственность разделена поровну, и каждый делает лучшее, на что сейчас способен, подхватывая другого, когда тот едет кукушкой от усталости. Поэтому в страхе «я еще не доросла, чтобы стать мамой» напоминайте себе, что родительство – это не только вы. Мир ребенка на вас не замкнется.

*Вы не можете знать,
какими родителями будете,
пока у вас не появятся дети.*

То, что вы себе напридумывали, – вы напридумывали, исходя из опыта родительской семьи, примеров друзей и прочитанных книжек. Не готовьте образ себя-родителей заранее, не оценивайте, дозрели вы или не дозрели, – человек развивается всю жизнь. Это не работает так, что вы приходите к какой-то точке, и в голове дзынькает: «О, мы теперь готовы, давай заводить детей!»

Потому что вы не знаете, к чему нужно быть готовыми. У вас еще нет этого опыта: первой температуры ребенка, первой разбитой губы, первого «я тебя ненавижу», первого детского воровства. А значит, нет выработанных шаблонов поведения и лайфхаков, как справляться с трудностями меньшими потерями. Если вы не были старшим ребенком в многодетной семье, то совершенно нормально не знать, как менять подгузник, что делать, если ребенка тошнит, что это за странная сыпь у него на коже и когда он уже начнет «нормально» спать. Вполне может быть и так, что младенца вы впервые возьмете на руки только в роддоме.

Невозможно нажиться впрок «без детей».

Всегда будет хотеться еще немножко свободы, еще немножко принадлежности только себе, пространства

только для вас двоих, такого знакомого и родного.

Но дети – это не так страшно, как кажется на первый взгляд (а так кажется всегда, когда сталкиваешься с чем-то неизвестным). Да, это может быть уязвимо, хлопотно и тревожно, но поверьте: вы справитесь.

На все вопросы «как» ответы приходят с практикой. Давайте рассуждать здраво: если кто-то уже проходил этот путь до вас (а посмотрите, сколько вокруг родителей, включая ваших собственных), значит, решения есть. Мудрые и дурацкие, элегантные и кривые, дорогие и дешевые, но они *есть*, если искать, спрашивать и не замыкаться в своем страхе «родительской некомпетентности». У женщины с одиннадцатью детьми тоже когда-то был первый ребенок, и она ничего не знала о том, как быть мамой.

В свою первую ночь в роддоме я панически боялась детских слез и крика, которые *«не смогу успокоить, с которыми не буду знать, что делать»*. Боялась полного провала в роли матери. Я чувствовала себя самозванкой. Как будто ребенок выбрал меня, плохо представляя себе, на что подписывается.

Никакие внутренние программы «как ухаживать за младенцем» не запускались, равно как и тайные знания интуитивного родительства. Был только лютый страх не справиться. Обнаружить себя ревущей на холодном кафельном полу, ошалело твердящей: *«Верните мне мою жизнь обратно»*.

Побороть этот страх мне помогли слова неонатолога – хладнокровной, всегда собранной, быстрой и четкой женщины, редко повторявшей дважды. Увидев однажды мой дрожащий подбородок, она присела ко мне на кровать, крепко взяла за плечо и, глядя в глаза, медленно сказала (наверное, чтобы до моего залитого гормонами мозга точно дошло): «Спокойно, ты всему

научишься. Ты не желаешь своему ребенку зла. Не бойся и помни: дети любят *смелые руки*».

Если вы осознаете, что у вас нет отвращения перед родительством («Ни за что и никогда!») и вы не убежденные чайлд-фри, то есть хотите, но все никак не решаетесь, попробуйте разобраться: *что вы боитесь потерять из-за родительства?* Свое тело? Возможность путешествовать? Время на хобби? Сон? Свободу передвижений? Работу? (Ответ «себя» слишком расплывчат – конкретизируйте до деталей, выраженных в ясных формулировках.) Что внутри вас мечется в панике и блокирует энергию решения?

*Сопливый, шумный, бессонный период
младенчества и детства —
это не навсегда.*

Дети действительно растут. (Хотя я в свое время тоже не верила и была убеждена, что это у *других* дети растут, а моему вечно будет два месяца, и я больше никогда не буду спать до утра. Но нет, пятый год парню.)

В какой-то момент дети начинают есть сами, спать всю ночь, ходить на горшок, говорить и даже понимать юмор.

Дети не отбирают нашу жизнь, не ждут от нас жертвы – на алтарь со скорбным лицом мы несем себя сами.

Лучшее средство от родительской жертвенности – стараться естественным образом встраивать ребенка в свою жизнь. Продолжать делать то, что вы любите делать (читать, слушать джаз, заниматься йогой, путешествовать, встречаться с друзьями), только *совместно* с ребенком – в этом огромный ресурс. Для вас – это восстановление сил и профилактика родительского выгорания, для ребенка – возможность

открывать через взрослых удивительный и красивый большой мир.

Пусть вы не можете посвящать себя приятным делам регулярно и долго, но погружаться в них хотя бы урывками, будто лакомясь любимым пирожным, это уже гораздо больше, чем ничего. Слушать аудиокниги или подкасты на прогулке, читать с телефона во время кормления, вовлекать ребенка, который уже умеет ходить, в свою спортивную рутину (дети страшные повторяки и прекрасные живые утяжелители), кооперироваться с другими родителями и устраивать посиделки с чаем и разговорами, пока дети устраивают кучу-малу в детской. Главное, не оставаться надолго с ребенком один на один, не замыкаться с ним в четырех стенах и не делать его центром мира – это и для вас тяжелая ноша, и для него бремя, о котором он не просил.

Возможно, именно поэтому со вторым ребенком легче – вы уже физически не можете себе позволить сконцентрироваться только на нем одном. Как я часто шучу: мамино (не)внимание размазано тонким слоем по всем, включая мужа.

Жизнь, безусловно, делится на «до» и «после» рождения ребенка, но не по принципу «было хорошо, а теперь – ад». Пройдет время, и часть того, что вас радовало и вдохновляло в жизни «до» (коктейли, красивую одежду без пятен от молока, живопись и тишину), вы при желании сможете себе вернуть, но без детей многие вещи испытать просто не получится.

Дети – это седые волосы, тревоги и разбитые чашки, но еще и трогательные букетики из сорняков, сентиментальность и уязвимость, слезы умиления, много новых знаний о себе и своих границах.

Как писала в своем тонком и нежном эссе¹⁸ о материнстве и детях Вера Полозкова:

«Старость – это не самое ужасное. Жить быстро и умереть молодыми мы собирались примерно до тридцати – потом у нас поменялись планы. С появлением детей в картинке “через тридцать лет” появляется большой стол в саду, заварочный чайник в розах, твои высоченные сыновья, разговаривающие басом с детьми, топчущими твои пионы, – и вдруг понятно, что было бы очень обидно всего этого не дожидаться. Что ты будешь нужен любой и хорош любой. Что отныне ты лишен права на эффектное саморазрушение и наплевательское отношение к здоровью, потому что отвечаешь не только за себя. [...] И главное – мы правда проходим самое важное и счастливое обучение в жизни: учимся сострадать, слышать, принимать. Мы растем. Иногда это болезненно и трудно, но процесс не прекращается ни на минуту. И вообще, как скучно было бы, если бы наши дети не набрались духу и не родились у нас, недотеп. Мы бы даже не узнали, сколько мы теряем».

Если вы боитесь родительства, это нормально. Но страх – это не все, из чего вы можете выбирать. Еще можно выбрать «решиться» и посмотреть, чем это в вас откликнется. Чего там, на другом берегу, для вас больше – страха или желания все-таки осуществить этот «прыжок веры»?

Вы справитесь с последствиями любого выбора – и если решитесь на ребенка, и если нет. Потому что родительство – это не про ожидание знака с неба. Это именно *решение*.

Хорошая новость в том, что в жизни больше особо и нечем заниматься, кроме как двигаться и расти – через новый опыт, раздвигая рамки привычного. И это не про насильственный выход из зоны комфорта – это про «я боюсь, но делаю, потому что *мне интересно*».

Потому что снова, и снова, и снова: страх – это еще не все, из чего мы можем выбирать.

Первый год после рождения ребенка

*всё хорошо, спи, моя радость,
усни, будет день и пища,
самое главное не влечёт
последствий и не имеет причин,
обретается больше, чем
ожидается —
потому и не ищем...*

Ксения Желудова

Первый год после рождения ребенка – сложное, очень хрупкое время: и для пары, и для каждого из партнеров в отдельности. Особенно если ребенок тоже первый.

*Старая идентичность рассыпается,
новая формируется —
небыстро и часто болезненно.*

Безусловно, есть счастливые случаи, когда человек входит в новую роль родителя легко и естественно, будто вырастил и воспитал не одного ребенка: он с упоением размещает себя в слове «мама» или «папа», и ему там комфортно, будто пришел домой. Ничто из прошлого не протягивает к нему руки с призывом: «Вернись, вернись...», не шепчет по ночам: «А помнишь, как хорошо тебе было, когда ничего этого не было?», не рвет сердце на куски напоминаниями о свободе, легкости и беззаботности *времени без детей*. Но бывает и так, что в вашей жизни появляется ребенок и вы не

испытываете к нему *ничего*. Смотрите на его маленькое сморщенное лицо и не понимаете, что происходит. И почему внутри так пусто, будто кто-то умер.

Любому родителю нужно время, чтобы адаптироваться к новой роли и научиться понимать своего орущего детеныша: когда его плач означает «больно», когда – «мокро», когда – «хочу есть», «устал» или «возьмите меня на ручки». Пока ухо не натренировалось, приходится идти вслепую и тревожно проверять сразу все варианты.

Человек так задуман природой, что не может не реагировать на детский крик – мы всегда будем испытывать от него дискомфорт, побуждающий что-то делать: кормить, менять пеленки, укачивать, открывать в три часа ночи Гугл и вводить *«что делать, если ребенок...»* (подавился, перегрелся на солнце, бьет маму, не ест, не хочет есть, икает, не может покакать, дерется, не слушается – и это я вам сейчас реальные запросы перечислила, которые всплывают при введении этой фразы).

При этом не все детский плач выдерживают спокойно, многим выносить его просто физически больно, чаще мужчинам. Им сложно допустить мысль, что порой плач – это просто разрядка психики, а не сигнал тревоги, когда нужно срочно бежать и спасать. Если дать ребенку время «выплеснуться», он уснет, успокоенный. Папам такое выдерживать сложно. Многие мрачно уходят пережидать рев в соседнюю комнату, оставляя растерянную женщину в одиночестве. А некоторые зло бросают: «Да успокой ты его уже, сил никаких нет!» и, демонстративно треснув дверь, идут на улицу или к соседу. Как будто это мама виновата, что у ребенка режутся зубы, колики или температура. Самое паршивое в этот момент – не сам факт ухода, а чувство вселенского одиночества, которое накрывает: словно ребенок нужен только тебе,

его проблемы – это только твои проблемы. «Родила – получай».

Это сильно подкашивает отношения. Потому что вы сейчас не в том состоянии, чтобы думать ясно и чувствовать только красивое. Недосып, тревоги, огромная физическая усталость – все это заставляет жить на пределе своих возможностей, крайне скупко расходуя эмоциональные ресурсы друг на друга, поскольку они практически все уходят на заботу о ребенке.

И оттого так ценятся в этот период поддержка, добрые слова и хорошая шутка, способная дать хоть немного тепла и света. Помню эпохальное событие, когда сын впервые за десять месяцев проспал всю ночь – и я вместе с ним (тоже впервые). Говорю утром мужу: «Слушай, у меня какие-то мешки под глазами». А он мне: «Это, наверное, от *высыпания*».

Я рассмеялась и в тот момент с грустью поняла, что не помню, когда смеялась в последний раз.

Сегодня много говорят о том, как важно контейнировать детские эмоции, вбирать их, позволяя маленькому человеку выплакаться, накричаться и слить нервное напряжение в тебя. Я всегда это представляю и ощущаю так: *ты накрываешь собой гранату*.

Если постоянно накрываешь собой гранаты, не удивительно, что иногда разрываешься на лоскуты: потому что это невероятно сложно – накрывать собой гранаты.

Это изматывает. Без конца перерабатывать детскую злость и фрустрацию тяжело. Поэтому нормально, что «правильно» отвечать на недовольство и раздражение партнера («как делают взрослые люди») сил просто не остается. Мы либо взрываемся, либо просто отключаемся и переводим себя в режим концентрации только на ребенке, говоря партнеру: «Делай что

хочешь», – подразумевая: «Нет у меня сил *еще и на тебя*».

Понятно, что проблема в этот момент не решается, – ее комкают и затапливают под ковер, а обиду проглатывают, – и она оседает внутри грязным твердым налетом. Отношения теряют прозрачность и радость, мутнеют и из питательных и безопасных превращаются в ранящие и отбирающие. Часто решение видится в одном: *развестись*. Потому что ребенок «подсветил» то, что никакой любви, оказывается, и нет, что каждый сам за себя, что никто не хочет делить никакую ответственность – хочет только сделать так, чтобы ему было легче.

Тогда люди, которые когда-то были гораздо терпимее друг к другу, начинают оценивать происходящее в категориях крайностей: «всегда», «никогда», «ни разу», «все время», «вечно». Условно хорошее и условно плохое приобретает угрожающий контраст. И никто не хочет вспоминать классическое «почему мы друг друга полюбили» – хочется просто друг друга добить.

От бессилия. От усталости. От того, что «такая сейчас серия», в которой героям предписано мучаться и страдать, через эту боль расти и узнавать о себе и своих пределах много нового. Но это время, которое нужно пережить. Не «собраться и пережить», а просто пережить, как получится. С соплями, слезами, злостью, ненавистью. Позволяя «некрасивым» чувствам проходить через себя строем по несколько раз за день, но твердо приняв решение отказаться от резких движений: «Уходи», «Тогда я сама уйду», «Давай разведемся».

*В первый год после рождения ребенка,
в этот хрупкий период, вы – не вы, а самая
усталая,*

самая дерганная и глючная версия вас.

Поэтому не торопитесь, не рубите плеча. Дайте вашим отношениям время прийти в себя после кардинальной перемены, которой является рождение ребенка. К вопросу о разводе вернетесь через полтора-два года, когда объективно станет легче и вы наконец-то выпитесь и выпьете чай горячим. Устраивать переворот раньше все равно во многом бессмысленно: если у вас нет сил не раздражаться на чужое раздражение, то ресурсов, чтобы пережить, оплакать и отгоревать расставание у вас тоже не будет. Не говоря уже о поисках новой любви.

Иногда лучшее, что можно сделать, – это сказать себе: «Ближайшие полтора года я не буду думать о своих отношениях, анализировать их, препарировать и рассматривать под микроскопом. Я буду растить вместе с партнером маленького человека, а о “плохости” своего брака я подумаю, когда у меня появится для этого ресурс и время. Когда я восстановлюсь».

Одно только разрешение отодвинуть от себя этот огромный пласт психологической работы может неожиданно улучшить отношения. Просто потому что вы перестанете ежедневно искать подтверждения тому, что они проблемные и не такие, как хотелось бы. И еще это точно снимет с плеч валун под названием: «Действуй и решай немедленно, вот прямо сейчас – будешь жить с этим человеком или нет?» Глядишь, через полтора года вы будете вспоминать это время как помутнение и кошмарный сон, обнимая своего самого любимого человека на Земле. Как ни странно, все того же, от которого у вас дети.

*В декрете вы не принадлежите себе
полностью —
на ваше время, внимание, тело*

постоянно кто-то претендует.

Кажется, что результаты ваших трудов по дому похожи на иней ранним утром: какой-нибудь час, два – и как не бывало. Крошки, пятна, кислый запах срыгнутого молока, недоеденное, недогрызенное, один раз надкушенное и оставленное. Пыль, уютно устроившаяся везде, где можно прилечь на полгода. Одежда, в которую или не влезаешь, или некуда надевать. Возможности для профессиональной самореализации сильно урезаны, если не сведены к нулю – в отсутствие помощников в виде бабушек-дедушек-няни, работа превращается в нечто непредсказуемое, нерегулярное и обрывочное.

Зарплата заменяется детским пособием, а это обычно разительный контраст с привычным уровнем ежемесячного дохода – если не продолжать хоть как-то работать, то деньги «на себя» (парикмахерская, маникюр, учеба, тренинги, массаж, платная медицина, книги, подарки подружкам на день рождения и прочие вещи из времени «до детей») приходится просить у мужа. Кому-то это комфортно, кому-то – нет.

Все это обостряет чувство зависимости от партнера и усиливает страх потери его привязанности: в одиночку с младенцем на руках трудно. Этот страх может не осознаваться (никто же не говорит себе, проснувшись: «Так, сегодня я постараюсь не злить партнера, потому что могу остаться без денег на еду»), но его наличие легко обнаружить, представив, что вы по каким-либо причинам партнера теряете. А с ним – и его ресурсы (которые не только про деньги, конечно).

В этом случае здорово, если вы планировали беременность заранее и успели организовать себе финансовую «подушку безопасности» (то есть деньги не на будущего ребенка или общие семейные нужды, а именно на себя, когда вы уйдете в декрет). Но если

сделать этого не получилось, что ж, нам ли привыкать выкручиваться. Кто-то перестает покупать в магазинах и становится завсегдатаем сайтов по продаже б/у вещей, кто-то начинает монетизировать свое творчество или выгодно расхламлять дом, кто-то берет несложные подработки. И да, это тот самый период в жизни, когда на вопрос: «Что тебе подарить на день рождения?» можно без зазрения совести отвечать: «Деньги!» Нет в этом ничего стыдного, просто *сейчас – так*. Главное, что это «сейчас» когда-нибудь обязательно закончится, и у вас снова будет нормальная зарплата, нормальный сон и время, чтобы себя тоже привести *в норму*.

Еще одна распространенная проблема в декретные годы – угасание либидо. Для многих это становится ударом ниже пояса в буквальном смысле. Им кажется, что теперь так будет всегда.

Это не так. Во-первых, то, что вы теперь не испытываете такой же страсти к мужу, как на этапе романтических ухаживаний, нормально *в принципе* – огонь вожделения поддерживается инстинктом продолжения рода, и это весьма энергозатратный процесс (в природе брачный период никогда не длится целый год, а тем более *годами*). Если у вас с партнером родился ребенок, то по большому счету задача выполнена – женский организм переключается в режим заботы о потомстве, его выкармливания. В этот период с его недосыпом и огромной усталостью наше тело и так работает на пределе своих возможностей, ему не до игр в «хозяйку виллы и ее плохого, очень плохого чистильщика бассейна». Хорошая новость – и это во-вторых – дети растут, и время, когда вы сможете восстановить запасы своей энергии до уровня, близкого к прежнему, не за горами.

Что точно не поможет – так это попытки «сексуально растормошить» себя через наручники с

розовой опушкой, портупею и прозрачные пеньюары (потому что так советовали в модном журнале). Вам там не советовали, вам продавали – эти наручники в пуховой опушке, портупею и пеньюары. Доверяйте себе: вы лучше чем кто-либо знаете, что вам нужно и чего вы хотите, а главное – *когда* вы будете к этому *готовы*. В конце концов, «брак – это вовсе не непрерывный праздник страсти; это скорее партнерство, сформированное для того, чтобы вести очень маленький, приземленный некоммерческий бизнес»¹⁹.

Я пишу об этом не для того, чтобы напугать или представить родительство неким невыносимо тяжелым опытом. Нет. Я пишу для того, чтобы пары, которые готовятся стать родителями, понимали, что придется пройти через испытания – такова цена. Будьте готовы к тому, что ваши отношения изменятся (на время или навсегда). Примите это как часть естественного процесса. Так не только у вас, *так у всех*. Это не вы «не справились» или что-то сделали «не так» – это такой период, который практически никто не проходит без эмоциональных потерь. То, что вашу пару трясет, как грузовик на ухабах, – ожидаемо и закономерно.

Как помочь себе пережить это хрупкое время?

Помните, что усталость, детские крики и недосып – не навсегда. Время не остановилось и не замедлилось, это иллюзия. Чтобы не обнаружить себя в дне сурка, заведите дневник (какое-нибудь несложное приложение в телефоне для заметок), куда в конце дня будете записывать несколько пунктов того, что случилось за день: «поговорила с мамой», «видела Лену», «сварила борщ», «постирала», «продала люльку в машину», «увидела первый одуванчик». Не обесценивайте эти маленькие дела и события, не отмахивайтесь от них. То, что они не окружены

романтическим флером красивой жизни или успешного успеха, не значит, что они не важны. Уже через месяц, отлистав дневник назад и прочитав записи, вы поймете, что в вашей жизни на самом деле много чего происходит.

Организируйте себе долгоиграющий проектрутину. Написание книги, оцифровка фотографий для семейного архива, изучение иностранного языка по самоучителю, написание диссертации или наполнение своего блога. В общем, все, что можно делать в день по чайной ложке, без подвигов и горящих дедлайнов. Не ввязывайтесь во внешние проекты с четкими сроками (марафоны или обучение с жестким графиком доступа к материалам курса) – никуда это не денется, а осознание, что вы его не успеваете (вдобавок к тому, что вы не успевали до этого), будет только усиливать бремя упущенных возможностей. Долгоиграющие проекты хороши тем, что, во-первых, заканчиваются заметным осязаемым результатом, который можно увидеть или даже пощупать руками, а во-вторых, отвлекают от того, чтобы превратить в объект своего исследовательского интереса ребенка или партнера. Другими словами, чтобы вы не сделали их центром своей жизни, из-за чего собственные интересы и потребности не только уйдут на второй план, но и исчезнут как вид.

Если вам постоянно хочется подгонять развитие ребенка и вы мучаете себя вопросом «ну когда, когда он уже...» (начнет говорить, ходить на горшок, сидеть, спать всю ночь, скажет «мама», окончит университет, купит себе квартиру и переедет), попробуйте мысленно праздновать каждую неделю или месяц его жизни словами: «До момента, как это произойдет, осталось на *(вставить актуальный возраст ребенка)* меньше». Это очень простой способ напомнить себе, что по сравнению с днем, когда малыш только родился, он уже прошел

большой путь (и вы вместе с ним). То есть вы уже не в той точке, когда до желаемого вами события, например, первого слова ребенка, было о-го-го как далеко, теперь ему уже четыре месяца и это значит, что ждать первого слова осталось *на целых четыре месяца меньше!* Для закрепления эффекта можно представить родителей, у которых ребенок родился только этой ночью, и буквально телом прочувствовать, насколько же далеко вперед вы от них ушли. Прimitивная мысль-обманка, но напряжение и тревогу ожидания снимает отлично. Прямо вздохнуть с облегчением хочется, как представишь.

Дети вообще учат нас делать вдох – медленный и глубокий, – прежде чем принимать решение: что делать дальше, как себя повести, какое слово выбрать.

Вдох, чтобы вернуть себя в здесь и сейчас, туда, где ни прошлого, ни будущего не существует, а есть только это мгновение, в котором ты пытаешься не сойти с ума от нежности к детской макушке, так сладко пахнущей то медом, то молоком, то ванильными сухариками. Вдох, чтобы набраться смелости *сделать выдох* и отпустить – все, что больше не мы и не про нас.

После прохождения точки невозврата та, прошлая жизнь, отделяется, как сделавшая свое дело часть ракеты, – и нас уносит в открытый космос, где все по-другому – с такими другими нами.

И в этом, как мне кажется, есть великое чудо роста.

Когда стать родителями не получается

*край мой, рай мой, где тебя
носит?
мне хочется света и воздуха,
мая позднего
а с остальным —
бог с ним...*

Ксения Желудова

Это маленькая, но важная глава, в которой я хочу обратиться к тем, кто пытается, но все никак не может забеременеть, и тем, кто любит задавать вопросы в духе: «Ну, когда уже ребеночка заведете?»

Начну с последних. Пожалуйста, никогда о таком не спрашивайте. Пусть этот вопрос станет для вас табу. Не прикрывайте его благими намерениями и не задавайте из праздного любопытства – он может очень сильно ранить. Вы ничего не знаете о том, сколько времени бездетная пара, которая со стороны выглядит счастливой и беззаботной, пытается завести ребенка. Через сколько кругов ада партнеры уже прошли. Сколько тысяч раз им уже приходилось улыбаться и отшучиваться в ответ на этот вопрос, хотя хотелось выть от отчаяния.

Тема беременности – очень интимная и уязвимая. Даже внутри пары далеко не все могут ее комфортно обсуждать, не говоря уже о том, чтобы выносить на публику. Кто-то из партнеров может не хотеть детей или не быть способным к зачатию, и паре самой нужно

время, чтобы разобраться со сложными чувствами, которые возникают на этот счет.

Не спрашивайте о таком. Не лезьте людям в душу и постель. Принимайте их такими, какие они есть – вашими друзьями, знакомыми, соседями, родственниками, в конце концов, вашими детьми *без детей*. Это статус пары, который не требует ни объяснений, ни оправданий, ни жалости. Пока они не озвучили просьбу о помощи, не спешите «причинять добро» навязчивыми предложениями и расспросами: «Может, вам врача (таблетки, зелье, бабку-шептунью) посоветовать?»).

Бывает, что беременности заканчиваются выкидышем на раннем сроке, когда живота еще не видно. И те пары, которые приняли решение по каким-либо причинам никому о беременности не говорить, вынуждены проживать свою потерю в одиночестве. Если допустить, что это уже не первый выкидыш, можно представить, каким ударом под дых ощущается для них «безобидный» вопрос: «А вы что, не хотите деток?»

А теперь хочу обратиться к тем, у кого не получается стать родителями.

Пожалуйста, не считайте себя какими-то «неправильными» и не думайте, что кто-то считает вас таковыми. Вообще не думайте о людях вокруг, не тратьте на это силы – ни на то, что они говорят, ни на то, о чем за вашей спиной шепчутся, ни на то, чего от вас ждут. Их ожидания и представления о том, что такое «нормальная семья», не имеют с вами ничего общего. Подходить к другим со своими мерками – это как предлагать попользоваться своим нижним бельем: на вот, надень, мне удобно – и тебе хорошо будет.

Но эти мерки *не для вас*.

У вас своя история,

*своя дорога, свой уникальный опыт
родительства и пути к нему.*

Ищите тех, кто шел похожими тропами, – они как никто понимают, через что вы сейчас проходите. Не замыкайтесь в одиночестве своей боли из-за ложного чувства стыда. Просите поддержки, если она вам нужна, и не бойтесь себе признаться, что она вам нужна. Окружайте себя теплыми и принимающими людьми и выводите из близкого круга тех, кто ставит диагнозы «по аватарке», рассказывая вам, почему с вами происходит то, что происходит, почему вы это «заслужили».

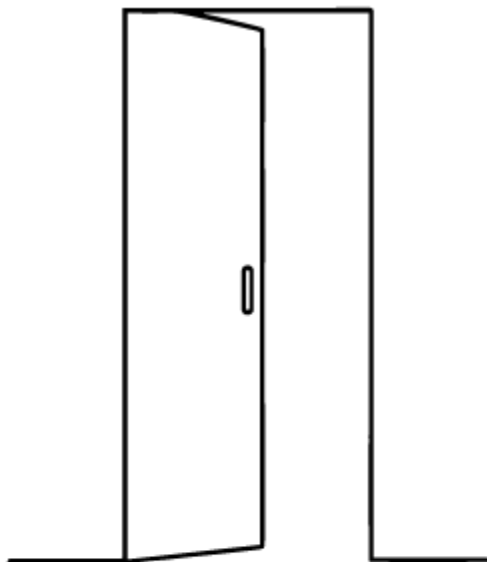
Вы не «заслужили» эту боль – вы ни в чем не виноваты.

Вы имеете право идти до конца и пытаться так долго, сколько сочтете нужным, – и имеете право сдаться и прекратить попытки.

Что бы вы ни выбрали, это ничего не говорит о том, какой вы человек или какая вы пара. Это говорит лишь о том, что сейчас ваш выбор – такой. Только вы знаете, каких сил вам стоило пройденное.

Мысленно обнимаю каждого из вас, вне зависимости от вашего решения.

**Когда за любовью
закрываются двери**



Как понять, что это конец?

*я иду по сердцу в воде, ты
молчишь участливо,
и мне слышится, будто я говорю
тебе:
мы обязательно будем счастливы,
но каждый
сам
по себе.*

Ксения Желудова

Каждый из нас по-своему понимает, что больше не любит человека. Кто-то осознает это в одно мгновение, а кто-то теряет силу чувств к партнеру по капле, будто день за днем разбавляя сок водой, пока у того не останется ни вкуса, ни цвета. Внутри появляется ноющее противное чувство «не хочу»: не хочу видеть, не хочу слышать, не хочу прикасаться. Становится очень тоскливо и одиноко вдвоем. И именно тогда мы впервые задумываемся, хотим ли продолжать такие отношения, или это – конец.

Откуда приходит беда? Что является ее первыми признаками? Когда наступает переломный момент, после которого понимаешь, что «реанимировать» отношения не хочется, и любовь сходит на нет?

Пропадает желание заботиться. Напрочь. Когда вместо того, чтобы сделать ему ссбойку на работу, вы просто говорите, где что лежит, и добавляете: «Не маленький – справишься». И вам больше не интересно аккуратно складывать его футболки в шкаф. Более того – вам даже стирать их тоскливо, не говоря уже о том,

чтобы собирать за ним по дому носки и пустые тарелки с разводами кетчупа по краям.

Пропадает желание говорить. Рассказывать, что внутри, делиться накопившимся за день, спрашивать совета и мнения. Вы настолько привыкли к отсутствию хоть какого-то интереса со стороны партнера к тому, что с вами происходит, что похоронили эту потребность. «Какой смысл рассказывать, что у меня *нового*, если он и про *старое-то* ничего не знает...»

Пропадает совместность. Каждому комфортнее в своем телефоне, в своем углу, со «своими» друзьями и интересами. Ценность общих впечатлений стремится к нулю и уходит в минус бесконечность. Наоборот, все чаще хочется, чтобы партнер уходил из дома «наподольше и наподальше», можно даже не писать, доехал ли, – вы и так не переживали.

Пропадает желание. Прикосновения не возбуждают, искры не вспыхивают, тока нет, а слова «я люблю тебя» застревают в горле. Тепло от поцелуев по телу не разливается, бабочки в животе давно состарились и истлели. Из любовников вы превратились в обычных друзей или даже родственников. Наверное, это самое паршивое: когда с человеком больше не хочется спать. Особенно, если ему с вами – по-прежнему хочется.

Пропадает вообще все. Даже то, что раньше вызывало негативные чувства, переводится в разряд «ни жарко, ни холодно». Бывший некогда близким человек отправляется вами в далекий космос – с надеждой, что останется там навсегда.

Появляются равнодушие и отстраненность. Если партнер заболевает, вам не хочется ни идти в аптеку за лекарствами, ни делать чай с малиновым вареньем, ни подкладывать под бок грелку и сидеть рядом. Кашель раздражает и кажется наигранным, а от его хождения с видом умирающего лебедя из комнаты в комнату при температуре 37,2 сводит скулы. Появляется своего рода

безжалостность к партнеру и его проблемам. Они больше не воспринимаются как общие, как то, что нужно делить на двоих, с чем хочется помогать справляться. Раз человека ничему жизнь не учит, пусть разгребает последствия сам. Вам не то что лень – вам все равно.

Появляется ностальгия по прошлой жизни. Кажется, что до отношений с этим человеком все было легче, проще и веселее. Был драйв, был движ, были поездки, встречи и мечты, люди интересные, серьезные цели. Глаза горели, свобода вдохновляла, бытие ощущалось острее, будущее манило и волновало. А сейчас все как-то ровно, плоско и безжизненно, если не сказать – вообще никак.

Появляется раздражение. Количество ссор и споров увеличивается, ранее «милое» начинает жутко раздражать, шутки больше не кажутся смешными. Обиды возникают из воздуха, по пустякам устраиваются скандалы. Забываясь, вы начинаете переходить на личности, приплетать прошлое и повышать друг на друга голос, даже не пытаясь держать себя в руках. Уже не хочется «прощать и понимать», уважать различия, делать поправку на усталость или болезнь, «входить в положение» – наоборот, каждое новое проявление негатива встречается почти с радостью, как еще одно подтверждение безнадёжности и конца. Господи, тут уже ничего не поможет, жги!

Появляются критика, обесценивание и сравнения не в вашу пользу. Юмор партнера становится злым, и насмехаются чаще всего именно над вами. Что бы вы ни сделали – все невовремя, все неправильно. Compliments вымирают как вид, слова поддержки превращаются в сказки про единорогов. Вас не хвалят, вами не восхищаются, вам постоянно намекают или даже прямо говорят, что вы не дотягиваете до звания «хорошей жены» или «настоящего мужчины». Вы

вообще какие-то недоделанные, очень не повезло вступить с вами в отношения. (Самое страшное то, что однажды вы можете начать верить в это *сами*.)

Появляются фантазии о другом партнере. И он, конечно же, совершенно другой, и отношения с ним будут другие, а не вот это вот все.

Бывает и так, что партнер не вызывает каких-то острых негативных чувств, отношения с ним ровные, но связь ощущается как эмоциональное болото. Стоячая вода: квакают лягушки, плавает ряска. Желание расстаться уже не раз возникало в голове, но что-то держит. Кажется, что чем сильнее начнешь трепыхаться, тем только больше увязнешь – болото же.

Возможно, вы просто не осознаете какую-то скрытую выгоду, удерживающую вас в этих отношениях. Что-то они вам дают (или от чего-то уберегают), что расценивается вами как меньшее зло (или большее благо), чем то, что последует за разрывом (своеобразное «и хочется, и колется»). То есть на словах вы можете утверждать, что «пришло время двигаться дальше», и даже искренне в это верить, но не предпринимать никаких активных действий, потому что:

страшно встретиться с неизвестностью, неопределенностью, непредсказуемостью жизни – тут пусть все и скучно до зевоты, но хотя бы понятно, а после расставания придется много двигать лапками и забыть про покой;

страшно потерять контроль: в нынешних отношениях вы знаете, чего от партнера ожидать и в каких количествах, какие рычаги давления и манипуляции у вас есть, а с новым человеком все может быть совершенно по-другому (даже не «может», а будет);

страшно столкнуться с переменами, потому что сил на адаптацию к новому нет – энергетически вы на нуле: то есть от перемен вас защищает само тело, которое сейчас хочет тишины, неподвижности и пончиков, а не приключений и свободы;

страшно показаться в глазах окружающих тем, кто «с жиру бесится» и «сошел с ума»: «Нормальные же отношения с виду, и чего ему/ей неймется?»;

страшно, что придется снова с кем-то за кого-то конкурировать – партнер уже давно завоеван, а расставшись, опять придется лезть из кожи вон, чтобы привлечь внимание и кому-то понравиться;

вы считаете, что уже вложили в эти отношения так много, что будет расточительством все перечеркнуть. Это так называемая ловушка невозвратных затрат – когда нам так сильно жаль вложенного, что мы продолжаем цепко держаться за умирающее, отказываясь понимать, что рискуем потерять еще больше;

вы настолько не верите в себя и свою потенциальную привлекательность, что страх перед чувством унижения от поражения «на рынке невест» (или женихов) блокирует любые попытки действовать;

отношения с партнером дают финансовую безопасность и тот уровень комфорта, от которого сложно отказаться, особенно если самостоятельно зарабатывать не получается или не хочется;

есть выстроенная система отношений с друзьями и родственниками – незаметно ускользнуть из отношений не удастся, придется со многими объясняться, и не факт, что обойдется без конфликтов, недопонимания и обид;

мешает уйти признание своей безоговорочной нужности партнеру, которое часто льстит, – без вас жизнь этого человека «осиротеет»; сложно отказаться от должности супергероя и снять шапочку спасателя,

которая за годы совместной жизни намертво приклеилась к голове;

есть сила семейных традиций – в вашем роду (или в роду партнера) никто никогда не разводился, а стать первым бунтарем и нарушителем заведенного порядка боязно...

И так далее.

Что с этим делать? Честно себе признаться в том, что вас держит, а потом сесть и продумать (а лучше написать) план Б – как именно вы будете действовать в том или ином случае, если решите уйти. Например, вы поняли, что вас и в самом деле пугает перспектива потерять устоявшуюся систему из родственников и друзей. Тогда вы садитесь и прописываете:

а. кто останется с вами несмотря ни на что, потому что это ваши родственники или люди, с которыми вы дружили еще до встречи с партнером;

б. какие аргументы вы приведете в качестве объяснений происходящего бабушке, какие – маме, какие – друзьям и детям (рассказывать нужно то, что им проще будет понять и с чем легче будет смириться и жить);

в. какие в этой ситуации могут быть «тонкие» и «неудобные» моменты, а затем проговариваете их с участниками ситуации, пригласив к обсуждению (условно: если тесть подарил вам свою машину, а вы выходите из союза с его дочерью, уточните, нужно ли теперь вернуть машину или можно оставить, но выкупить ее по цене, которая устроит тестя) – и так далее.

Осознав скрытую выгоду отношений и четко прописав для себя пути решения конфликта, вы начнете жить и перестанете ждать – то есть будете

предпринимать конкретные шаги, нацеленные на перемены.

Безусловно, в вышеперечисленных случаях еще можно попытаться устранить обрыв душевных сетей и потерю связи. Как минимум – пойти на семейную психотерапию, где учиться заново слушать и слышать друг друга (и себя). Если есть силы, желание и настрой на серьезную работу у обоих, – есть смысл побороться за отношения.

Но есть ситуации, из которых нужно уносить ноги без рефлексий, потому что отношения перестают быть отношениями как таковыми: **потому что в них появляется насилие.** Когда один говорит: «Ты делаешь мне больно, прекрати», – а другой не реагирует, потому что ослеплен гневом либо считает, что у партнера вообще нет права голоса.

Унижения, издевательства, рукоприкладство, газлайтинг, запугивание – набор абьюзивных инструментов широк, и каждый из них оставляет глубокий след в душе и на теле жертвы. Насилие может быть не только физическим, когда бьют, но и сексуальным – когда принуждают к сексу; экономическим – когда финансово контролируют и эксплуатируют, как домашнюю прислугу; психологическим – когда партнера запугивают и оскорбляют.

Поясню, что под абьюзером я имею в виду прежде всего мужчину. Часто можно встретить возражения, что женщина «тоже хороша» и тоже может ударить. Но дело в том, что насилие неразрывно связано со *страхом*, причиняющим вред психике. Женская пощечина мужчину, как правило, не пугает, у него не выступает липкий пот, не бежит холодок ужаса по спине. Скорее, он видит в этом нечто досаждающее, но никак не угрозу своему здоровью и жизни. Насилие в отношениях недопустимо ни от кого – ни от мужчины, ни от

женщины, но я категорически против оправдывания мужчин-насильников тем, что женщина «первая начала», а значит, у них было право ответить тем же.

Итак, отличительные черты абьюзера:

- *его нужды и потребности важнее нужд и потребностей окружающих.* Если у него дурное настроение, все остальные члены семьи обязаны бросить все и заняться им, а жена так вообще – должна бежать впереди поезда, стараясь угодить, угадать и выполнить любое его желание. Абьюзер не *нуждается* во внимании – он считает, что имеет право его *требовать*;

- *абьюзер постоянно все контролирует, но этот контроль не имеет ничего общего с заботой* – это контроль собственника, причем в качестве объекта контроля выступает живой человек: что жена надевает, с кем встречается, куда идет, во сколько вернется. Более того, она должна быть благодарна, что он вообще ей позволяет все это делать;

- *у абьюзера «нет» проблем с гневом* – у него «проблемы» с гневом партнерши: он запрещает ей чувствовать недовольство и как-либо его выражать;

- *абьюзер убежден, что имеет право применять силу для удержания власти и наказания за проявления непочтительности или отказ его обслуживать.* То есть жестокость для него – это не нечто из ряда вон выходящее, а естественный способ взаимодействия с партнершей. Жестокие мужчины очень берегут свой образ хорошего семьянина на людях – им выгодно выглядеть в глазах других прилично: так они заручаются поддержкой окружающих на случай потенциальных проблем с полицией или службой опеки;

- *абьюзер не упускает случая выставить партнершу неуравновешенной истеричкой* – и ударил он ее не специально, а чтобы привести в чувство (то есть он

реально думает, что проявление эмоций другими людьми дает ему право их бить);

- *абьюзер спорит, пока у него есть терпение, когда же оно иссякает, партнерше стоит заткнуться*, поскольку она «все равно ничего не понимает своими куриными мозгами» (существуют только два мнения: одно его, другое неправильное);

- *жизнь с абьюзером похожа на жизнь на пороховой бочке – никогда не знаешь, когда рванет*: он может разозлиться даже потому, что не сумел довести партнершу до оргазма, ведь это разрушает его образ великолепного любовника, что *недопустимо*;

- *женщине абьюзера вообще многое недопустимо*: выражать свое мнение, прекословить, сопротивляться, хотеть самореализации и общаться с другими людьми. Только он решает, что ей можно делать, а что нет – она же не имеет права не только о чем-то попросить, но даже намекнуть на это;

- *абьюзер – фантастический манипулятор и мастер газлайтинга*. Ему выгодно, чтобы вы все меньше верили себе и все больше сомневались в своей адекватности. Он настраивает против вас детей, родных и друзей, а в спорах меняет тему и уходит от ответа, выворачивая наизнанку ваши слова. Если он причиняет вам боль, то исключительно «ради вашего же блага». И, конечно, вы неправильно трактуете его действия – все совершенно не так, как вы думаете! Что с вами вообще происходит, если вы несете такую чушь? Именно этого ощущения – что вы сходите с ума – и добивается абьюзер. Чем больше вы себе не доверяете, тем легче вами управлять и манипулировать;

К сожалению, вышеперечисленные черты абьюзера сложно обнаружить сразу – обычно они раскрываются, когда вы уже вступили с ним в отношения. Но кое-что должно насторожить вас еще на этапе знакомства и

первых свиданий: это тревожные звоночки, если мужчина с неуважением или ненавистью отзывается о своих бывших или неадекватно проявляет агрессию (например, в состоянии злости рискованно ведет машину, увеличивая скорость, бьет кулаком в стену или пинает дверь). Вообще любые его действия, от которых вы вздрагиваете или начинаете ощущать страх, – это признаки того, что лучше сворачивать знакомство и поискать кого-то более уравновешенного и безопасного.

О чем важно помнить: жестокость абьюзера невозможно исправить любовью и нежностью, она не проходит с возрастом и не проявляется только лишь потому, что человек выпил – это абьюзер бьет и насилует, а не алкоголь в нем. При этом жестокость не является отличительным свойством маргиналов: среди абьюзеров достаточно высокообразованных и успешных людей, профессоров университетов и владельцев крупного бизнеса.

Привыкая к одному уровню жестокости, абьюзер со временем переходит на следующий, более изощренный: к психологическому насилию может добавиться экономическое, физическое, сексуальное. Происходит процесс объективации, когда женщина все больше превращается в его глазах в вещь, безголосую куклу, мяч, который можно пинать, когда злишься.

«Чем теснее ваши отношения с запугивающим мужчиной, тем труднее из них выйти. К несчастью, многие женщины уверены в прямо противоположном. Они думают: “Ладно, иногда он меня немного пугает, но я подожду и посмотрю: станет хуже – уйду от него”. Но уйти от того, кто начал запугивать, гораздо труднее, чем думают многие, и труднее с каждым днем. Не ждите, чтобы посмотреть, что будет»²⁰, – пишет Ланди Бэнкрофт, американский клинический психолог, специалист по профилактике домашнего насилия,

двадцать лет проработавший с абьюзерами и их семьями. Его книга «Почему он делает это? Кто такой абьюзер и как ему противостоять» – лучшее, что я читала по этой теме. Искренне рекомендую прочесть всем девушкам и женщинам, как состоящим в отношениях, так и тем, кто только ищет свою любовь. (А еще – родители, пожалуйста, дайте прочесть эту книгу своим юным дочерям.)

Да, иногда и в здоровых отношениях кипят страсти и ведутся разговоры на повышенных тонах, но в отношениях с абьюзером крик, оскорбления, мат, навешивание ярлыков – это стиль коммуникации, настройка по умолчанию, а не случайность. Если вам кажется, что в отношениях что-то не так, то скорее всего вам не кажется.

Если вам постоянно приходится обороняться или балансировать на цыпочках, чтобы не дай бог не расстроить чем-то партнера, то вам «не кажется» *совершенно точно*. Полагаю, что в таких отношениях вы даже не думаете о том, любите ли вы партнера, – вы пытаетесь уберечь себя от его агрессивных вспышек. Пожалуйста, помните: *никто не имеет права обращаться с вами плохо*. Если кто-то говорит вам, что вы это «заслужили» и «сами напросились» (пусть даже не сам абьюзер, а его родственники или друзья), это *ложь*. Ваша жизнь не расходный материал, вы не одноразовая пластиковая тарелка, вы достойны уважения просто по факту своего существования, а не потому, что его надо еще у кого-то «заслужить».

Берегите себя. Верьте в свою нормальность и способность адекватно оценивать происходящее в отношениях. У вас есть глаза, чтобы видеть, и тело, которое очень чутко реагирует на все подозрительное и потенциально опасное – не сбрасывайте со счетов его сигналы, они важны.

Ни одни отношения не стоят того, чтобы оставаться в них любой ценой, особенно если приходится платить собственным здоровьем. Бесценны в них *вы*, а отношения – это то, что всегда можно построить заново. Столько раз, сколько понадобится, и с тем, в присутствии кого не нужно замирать и вздрагивать.

Как прожить расставание бережно к себе

*подлатаешь сердце на скорую
руку
на грубую нитку
тупой иглой
думаешь
слава тебе господи
отлегло
пока не прошьет насквозь
мимолетным взглядом
не накроет глухой
безнадежной мглой
швы расползаются
как назло*

Ксения Желудова

Однажды я полтора года была одна. В сознательном возрасте это немало. А для девушки старше двадцати пяти – так и вовсе «неприлично». Все, кто переживал разрыв длительных отношений (в моем случае восемь лет), меня поймут: это как разом лишиться половины себя. Иногда – лучшей.

Потому что ты уже просто не помнишь, что такое быть одной. И что в тебе действительно твое, а не «совместно нажитое имущество». Вот эти слова, жесты, мимика, интонации – это твое или от партнера? А может быть, оно вообще «общее», и при расставании его лучше оставить где-нибудь в пыльном углу в старой квартире, чтобы не напоминало и не мучило?

Первые дни после расставания тебя накрывает полноводной рекой Амазонкой, топит в соленом отчаянии. За одну-две ночи ты проходишь все крутые пороги, в основном болевые, – чтобы нащупать дно своего отчаяния и оттолкнуться.

Когда я осталась одна, мне пришлось заново учиться ходить – например, в кафе, где на одиночек рассчитаны разве что барные стойки.

Я уже молчу о светских мероприятиях: быть на них без спутника – «дурной тон». Но все это ерунда по сравнению с тем, чтобы вновь оказаться среди девушек, которых на свадьбе активно зазывают ловить букет невесты. Когда ты однажды уже бросала его сама, это занятие кажется не таким уж и вдохновляющим.

В то же время, когда я осталась одна, мне пришлось научиться и многим другим вещам, абсолютно восхитительным: принадлежать только себе, ехать куда и когда вздумается, как угодно поздно возвращаться домой, считать домом то место, где проснулась.

Не готовить, если нет желания. Снова покупать себе с каждой зарплаты платье. Ввязываться в авантюры, выходить из них невредимой. Не вредить другим. Вертеть головой по сторонам, замечать чужую красоту, не отворачиваться в приступе тоски от тех, кто влюблен и счастлив.

Я заново открыла для себя ценность дружбы – той самой, когда кто-то мигает ради тебя аварийкой в ночи и помогает перевозить кошку, фикус, книги и коробки. (Иногда сама не подозреваешь, какой компактной может оказаться твоя жизнь.)

Я вспомнила, как это: ни от кого ничего не ждать, ничего не принимать как должное. Возможно, я не очень хорошо себе представляла, чего хочу, но зато постепенно все яснее осознавала, что мне точно не нужно. За те полтора года, что я была одна, я продвинулась в карьере больше, чем в предыдущие

пять лет, и раз в шесть увеличила свою рыночную стоимость как профессионала.

Пожалуй, это было время здоровой злости на другого и здоровой мести себе – за нерешительность и глупый страх: «А что люди скажут?» Потому что люди не сказали ничего, а некоторые – даже не заметили.

Я не жалею ни о чем из того времени. Если бы его не было, я бы никогда не научилась чувствовать одиночество других, понимать его, уважать, быть способной аккуратно разделить и уйти, несильно наследив в прихожей и выключив за собой свет, чтобы не мешать тому, кто остался.

Когда я была одна, я ела пиццу в полупустых кафе, куда шла через укутанные туманом кварталы старых двухэтажек. Много работала. Не видела границ между днями. Моей самой большой сексуальной фантазией был отпуск. Выходя вечером из офиса, я делала глубокий вдох и ловила себя на мысли, что ничего не помню. Периодически – как меня зовут и кто я, но в основном – о том, что было до этой минуты.

Внутри день за днем шла невидимая глазу работа, и «никогда не смогу принять» превратилось в решительное «я справилась», а «я умру без тебя» – в «не поверишь – я буду жить».

Мысль о разрыве бывает порой тяжелее самого расставания: как подумаешь, сколько всего придется решать, причем даже не глобального, а бытовых мелочей, – сразу становится не по себе. «Кто же мне теперь будет полки прибавать? С кем ездить к родителям на Пасху? Кто позаботится о детях, если мне придется лечь в больницу?» И конечно же, чувства: нам кажется, что мы просто *не переживем* эту ситуацию, не справимся, у нас не хватит сил ее вынести.

Но решение о разрыве не приходит ни с того ни с сего – как правило, ему предшествует долгий процесс накопления обид, претензий и недовольства. Того, на

что мы закрывали глаза, чего не хотели слышать, о чем старались не думать, даже если оно из случайностей становилось системой.

Расставаясь, мы теряем привычный уклад жизни, и иногда это самое болезненное – приходится заново выстраивать быт, налаживать рутину. Непонятно, что делать с планами, уже купленными билетами на самолет, с общими друзьями, машиной, собакой и будущим, которое вы себе нарисовали, но которое умерло прямо здесь.

Теперь больше никаких общих шуточек, понятных только вам двоим цитат, одной на двоих музыки, книг, фильмов. Безусловного принятия, исключительного права быть собой – и такого необходимого безопасного пространства для этого. Нет больше ощущения: «Я знаю тебя лучше, чем кто-либо когда-нибудь отваживался знать». Теперь я даже начинаю забывать, как ты смеешься.

При этом, как бы парадоксально это ни было, расставаться с тем, с кем вы встречались недолго, бывает болезненнее, чем с тем, с кем вместе прожили много лет. Во втором случае вы уже знаете все то неприглядное, что в начале отношений искусно маскировалось. И понимаете, что с разрывом лишаетесь не только чего-то хорошего, что было между вами, но и вот этого вот букета «прелестей», которые вам никогда не нравились, а местами и откровенно раздражали. С краткосрочной любовью все обстоит по-другому: после разрыва еще слишком сильно послевкусие идеальной любви, потому что ничего плохого друг в друге не было времени разглядеть. Из многолетнего брака выходишь с чувством усталости от проблем и сожалением о потерянном времени, из мимолетного романа – с грустью, что *такое прекрасное* закончилось, такие красивые надежды разбились.

Но как бы то ни было, мне кажется важным завершать отношения достойно: не делать еще больнее, не добивать «напоследок».

Некоторые уходят из отношений внезапно, делая вид, что их и не было вовсе, – словно другому просто «показалось», что они были. При этом человек замечает любые следы связи и уклоняется от прямого обсуждения ситуации: хочет, чтобы все само рассосалось. Но интуиция такая штука, которая и без официального объявления разрыва позволяет понять, что все кончено.

*Ты всегда безошибочно чувствуешь,
какое объятие было последним и какой
поцелуй:
тебя обнимают как подругу и целуют в лоб.*

Другим же расстаться без бурных сцен не позволяет темперамент, и тогда в ход идет все: шантаж, угрозы, истерики, тяжелая артиллерия в виде общих друзей, которые уже и сами не рады, что они у вас общие.

Подводя итог: когда в следующий раз случится выбирать, как уходить из отношений, лучше дважды, трижды или все семь раз подумать, как сделать это так, чтобы там, по ту сторону былой любви, не остались сидеть в недоумении и печали.

Как себе помочь при расставании?

Разрешите себе плакать: часто, много, не стесняясь опухшего лица и потекшей туши. Не цепляйтесь за мысли в духе «держи себя в руках», «не раскисай», «не плачь, будь гордой». Если не плакать в ситуации потери, когда боль разрывает на части, то когда еще плакать, что оплакивать? Поехавшую «дорожку» на новых колготках, что ли? Если запрещать себе проявлять чувства и горевать, однажды именно какой-нибудь пустяк вроде той же «дорожки» или

пересоленного супа может спровоцировать такие рыдания, что окружающие решат, что кто-то умер. Все просто: горе никуда не девается, оно свивает гнездо у нас в сердце и ждет, чтобы его выплакали, а не забрасывали сверху ветошью, камнями и листьями.

Разрешите себе злиться. Это важный этап исцеления – проживание своей злости на партнера. За то, что он сделал (или не сделал), за все, что вы из-за него потеряли. На той стороне тоже будут злиться, вы тоже попадете под огонь и будете кругом виноваты, и к этому нужно быть готовыми. Примите этот этап как здоровую данность, которая все же лучше, чем онемение, тишина и вид, что ничего не случилось и мир не рухнул.

Разрешите себе жалеть себя. Стадия злости не продлится долго (максимум пару недель, потом надоест), ее сменит период жалости к себе. Вы будете задавать много вопросов (в основном «За что мне это» и «Почему я?»), ни один ответ не будет устраивать. Это нормально. Главное, в этой стадии не застрять и не остаться в сезоне слез и дождей навечно. Как понять, что вы затянули драму расставания и пора уже двинуться дальше? Признаки такие: начинает серьезно страдать работа (вплоть до увольнения), весь алкоголь у вас называется «прощай, боль», а зрители вокруг уже давно пытаются снять со стены ружье, чтобы застрелиться, потому что слушать о том, как вы несчастны, три тысячи первый раз подряд – невыносимо.

Отвлекитесь на работу, спорт, хобби. Недаром говорят: не знаешь, чем заняться, займись собой. Используйте расставание как шанс делать то, на что в отношениях не хватало времени.

Забивайте на советы «отвлечься на работу, спорт, хобби», если на самом деле вам сейчас не актуально ничего из этого. Хочется свернуться калачиком и

лежать – свернитесь и лежите. Слушайте себя. Вы лучше кого бы то ни было знаете, что вам сейчас нужно. Ни спорт, ни работа, ни хобби не помогут тому, кому для восстановления нужны тишина, уединение и неподвижность.

Ищите «счастливые» примеры расставания людей из близкого окружения. Если они сумели пережить разрыв и восстать из пепла, значит, и у вас получится. Поговорите с ними, расспросите, что им помогло вернуться к жизни (и что не сработало). Сфокусируйтесь на том, как много вокруг историй со счастливым концом. Вдохновляйтесь ими, а не кривыми установками общественного сознания в духе «никому не нужна разведенка с прицепом».

Четко сформулируйте для себя, чем эти отношения вас обогатили. Что вы взяли из них в свою копилку опыта (это полезно делать при выходе из любых отношений – и любовных, и трудовых, и дружеских). Такой опыт не напрасен, даже если заставил пройти через боль. Все-таки, теперь вы точно знаете, с кем (или чем) вам больше не по пути; представляете и объем последствий, и цену ошибки.

Будьте к себе нежными. Балуйте себя радостными событиями, встречайтесь со светлыми людьми, используйте любую возможность, чтобы себя поддержать, чтобы тело не застыло в скрюченном от боли состоянии. Подойдет все, что поможет снять усталость с напряженных мышц, почувствовать профессиональную бережную заботу. Наполняйте дни ароматами масел, жгите свечи с приятным запахом, кормите себя любимым и вкусным. Отложите в сторону психологический и мотивационный нон-фикшн – достаньте с полки неспешный художественный роман. Расставание – не время играть в героев. Это время плакать и собирать свои части.

Восстанавливайтесь до той «версии себя», в которой вы себе нравились, но от которой по каким-либо причинам пришлось отказаться, вступив в отношения. Вспоминайте, какими вы были (фотографии периода одиночества вам в помощь, а также архивные записи в соцсетях). Над чем смеялись, на какие авантюры и сумасбродства отваживались, чем разбавляли рабочие будни и с кем.

Если отношения не сложились, это не значит, что в вас есть какой-то несовместимый с любовью изъян. Нет на вас и никакого проклятья. Не считайте себя неспособными завести отношения или их сохранить. Не верьте, если, расставаясь, вам бросили зло через плечо: «И в постели ты тоже ничтожество», – вам хотели сделать больно, а не сказать правду. Не тратьте время на разглядывание себя в зеркале и гадание, какая именно морщина на лице или складка на животе стала фатальной и разнесла вдребезги ваш брак.

Отношения заканчиваются. Миф о вечной любви – миф. Возьмите свои пятьдесят процентов ответственности за то, что случилось, и идите дальше.

Про развод

*и вот мы уже по горло в болоте
недомолвок и неразберих,
и у судьбы, как у любого врача,
отвратительный почерк;
и столики в кофейнях рассчитаны
на двоих,
а барные стойки – на одиночек.*

Ксения Желудова

Когда мы с первым мужем решили пожениться, нам было чуть больше двадцати. Все кругом повально входили во взрослую жизнь, пробовали себя в семейных ролях, и мы решили, что тоже пора – на руках свежая корочка о высшем образовании, в активе работа по распределению (а значит, какой-никакой доход) и пять лет добрых «встречаний», что по идее должно было гарантировать отсутствие сюрпризов.

Так мы и влетели в семейную жизнь – со скоростью свободного падения, с красиво упакованным, но бесполезным набором народно-книжных штампов «как быть хорошими супругами» и целым возом ничем не оправданных ожиданий друг от друга.

Через несколько дней после свадьбы я гладила километры только что постиранных штор, и меня как током ударило: и что, теперь вот эти шторы, рубашки, трусы и носки по всему дому – *навсегда?*..

Встречаться, пусть и долго, это одно, а вести вместе быт – совсем другое. Выбивать ковры, мыть унитаз, травить глистов у кошки, делать ремонт, стирать, готовить, планировать бюджет, выносить мусор, не

дружить с соседями, вызывать сантехника, принимать гостей, работать полный день и при этом не скатываться в глухое раздражение друг на друга от усталости – тот еще квест.

Молчание становилось все громче, ссоры – все чаще, все невыносимее – после них.

За многое сказанное и сделанное тогда, в первом браке, мне стыдно. Это были восемь лет отношений (а начали мы встречаться в юные семнадцать), в которых было очень мало отношений и очень много какой-то ерунды. Да, мы могли часами говорить обо всем на свете, курили вишневый табак, писали друг другу письма в соседнюю комнату, пели, пили и танцевали...

Пока не пришло другое, особенное время, – взрослеть и плакать.

В итоге все настолько запуталось, что в какой-то момент отчетливо потянуло душком разложения, – и я решила, что остаться у разбитого корыта и вернуться к нулю будет лучше, чем продолжать сохранять семью. Потому что продолжать было нечего.

Мы закончились.

Мои собственные пределы были давным-давно пройдены. И я не хотела спасаться в шлюпке и грести изо всех сил. Я решила встать за уже бесполезный штурвал, отдать честь и идти на дно вместе с оркестром под «Ближе, Господь, к тебе»²¹.

Ибо как некоторое спасти уже невозможно.

То смутное время сейчас вспоминается, как туман, уже не задевает и не царапает. Обида – сильная, острая, выжигающая – залечилась и не тревожит. Вопросы «за что и почему» стали ненужными. И если уж быть совсем откровенной, только пережитый опыт развода научил меня так остро ценить то, что часто воспринимается как данное.

Разводиться и начинать жизнь с чистого листа всегда очень больно и тяжело. Это как заново учиться ходить, учиться верить. Иногда упущенное приходится наверстывать годами, и к этому нужно быть готовым.

Мне кажется, я так много пишу об отношениях, что скоро сотру пальцы, но есть истины, которые не становятся пошлыми от частого употребления:

*Пожалуйста, берегите свои союзы.
Нет в разводах ничего приятного.*

Развод – это не то, над чем стоит куражиться; это всегда дыра, шрамы и длительные фантомные боли.

Не хватайтесь за мысль «*не понравится – разведусь*» как за разрешение «сходить» в брак из любопытства: на других посмотреть, себя показать, кольцом похвастаться. Брак – это не луна-парк с блекджеком и родственниками. Это вообще больше работа, чем развлечение. В нем приходится расти и многое о себе узнавать. Некоторые открытия вдохновляют (какие вы, оказывается, сильные, страстные, терпеливые, хозяйственные!), другие смущают (вы не готовы принимать, что у партнера могут быть другие взгляды, не способны делить ответственность, склонны к гиперконтролю, подавлению, а порой и жестокости).

Во время ссоры не бросайтесь фразой «*я с тобой разведусь*». Чем чаще звучит подобная угроза в конфликтах, тем менее ценным с каждым разом воспринимается брак. Из важного и во многом иницилирующего события, которое переводит партнеров на следующий этап развития, он низводится до формальности: «Все, что нас с тобой держит – это лишь штамп». Не ценности, не смыслы, не общие цели – а чернила в паспорте.

Поймите меня правильно: я не осуждаю развод. Есть множество обстоятельств, когда развод – лучшее

решение. Знаю, что многих держат дети. Но папа и мама остаются родителями даже тогда, когда перестают быть супругами.

Гораздо хуже тихо ненавидеть, но терпеть. Больше никогда вместе не спать, но продолжать контактировать в быту. Брезгливо отшатываться при случайном прикосновении, но старательно делать вид, что «все в порядке». Ребенок на раз-два считывает существующее между родителями напряжение, а самое страшное – он *не учится любви*. Потому что в браке любовь (и не любовь) проявляется не только через слова, но и через то, насколько «громко» партнеры друг на друга молчат, когда ссорятся, с какой силой закрывают двери в прихожей, когда злятся, как ставят тарелку на стол, если кто-то на три часа опоздал к ужину, и как поднимают с пола разбросанные носки.

К слову, я не считаю законный брак критерием «серьезных» или «настоящих» отношений, что-то говорящим об их качестве. Но также не разделяю точку зрения, что регистрация брака – лишь юридическая формальность. Если планируются дети и покупка общей недвижимости, законный брак является гарантией определенных прав в случае расставания. Если на кону большие вложения, то, перефразируя Аль Капоне, добрыми намерениями и юридическим договором можно добиться гораздо большего, чем одними только добрыми намерениями.

Будучи ребенком, я боялась, что, если родители расстанутся, меня отдадут в детдом. Но для того и дан язык – чтобы проговорить страхи. Чтобы сказать ребенку: «Что бы ни случилось, ты всегда будешь любим, а мы с папой (мамой) – рядом, пусть и не вместе». Чтобы сказать партнеру: «Прости, я знаю, как больно это слышать, но я больше не люблю тебя, и в моей жизни появился другой человек». И чтобы тот, кому это говорят, признал, что союзу – конец, но начало

– чему-то новому: «Несмотря на то, что я сейчас в это не верю, жизнь не закончилась: у меня есть я, и мы справимся...»

Жизнь после развода есть, она не заканчивается. Хотя тоска по человеку будет накрывать еще долго. Все-таки он знал вас до мелочей: с какой стороны кровати вы любите спать, что любите есть, на что у вас аллергия. Новые люди прекрасны, но они еще не знают ничего из этого – и порой рассказать о себе нужно так много, что заранее чувствуешь себя усталой, будто полночи тягала мешки с цементом.

Как пережить развод? Нет какого-то волшебного зелья. Элегантного решения. На ум приходит только одно: когда больно – болит, и будь ты хоть тысячу раз просветленный, сердечная тоска не уйдет просто потому, что она неудобна и нежеланна. В ней, с ней приходится жить, пока время не сплетет новую паутину событий и связей, которая плотным тяжелым занавесом разделит тебя и того, кто был близок. Иногда на это нужны годы. Много лет.

*Нам больно не только от потери близкого
человека,
но и от потери того, какими мы были
в этих отношениях в их лучшие времена.*

Легкими, живыми, безумными, светящимися изнутри. Это не то, что можно создать искусственно, повторить как однажды пройденный материал – это дар конкретных отношений. Даже если они закончились руинами и пеплом.

Зато теперь вы знаете, как это бывает, как может быть, какими можете быть *вы*, и не ошибетесь, когда однажды почувствуете это с кем-то новым. Так тоже случается: пошли на обед с незнакомцем – вернулись закадычными друзьями.

А болеть – болеть будет. Ныть холодными осенними вечерами. Когда радио вдруг поставит «Самую милую вещь» Кейт Нэш: «Я бы хотела, чтобы ты держал меня за руку, когда я грущу, и никогда не забыл, как я на тебя посмотрела, когда мы впервые встретились...»²²

У меня нет рецепта, как справляться со скорбью по закончившимся отношениям, – невозможно нажать на какую-то волшебную кнопку, чтобы перестать тосковать. Но я знаю, что точно можно: позволять грусти быть на фоне, не выдвигая ее на передний план, чтобы она не мешала настоящему, но и не оставалась без внимания. Разрешайте себе грустить, разрешайте плакать. Это будет напоминать вам, что вы живые и что есть связи, которые становятся частью вас, даже если формально от них остались только фотографии.

Никто не сможет за вас эту печаль прожить и прочувствовать. Это ваша работа. В психологии есть техники, которые помогают пережить смерть близкого – благодаря им человек освобождается от иллюзий об умершем, отказывается от его идеализации и выстраивает новую реальность, в которой есть место и радости, и смыслу, и надежде.

Но в случае с живым человеком все непредсказуемо. Кто знает, возможно, вы снова встретитесь через десять лет, и «словно ничего не было». Или вдруг обнаружите (такое тоже возможно), что все, отпустило. Когда-то близкий стал чужим и непонятным. Пригласит на кофе – захочется отказаться: о чем говорить, если вообще не интересно?

Нет универсальных сценариев, «правильных» случаев развязки. Это ваша уникальная жизнь, красота и боль вашей конкретной связи. У вас точно хватит сил, чтобы продолжать быть вне ее – вы научитесь (придется научиться). Этому можно сопротивляться («нет, я хочу, чтобы все было по-старому!») – и тогда

адаптация займет больше времени. А можно выбрать продолжать жить, зная, *что* болит, *где* и *о ком*. Но не делать из этого алтарь боли.

Бывшие. У любви нет прошедшего времени?

*помни: каждый, кто окликает тебя
по имени,
имеет на это полное право,
как и ты имеешь право
не отзываться.*

Ксения Желудова

Есть категория звонков, которым лучше всего оставаться пропущенными. Как и полуночным сообщениям с перепутанными буквами и множеством восклицательных знаков, в духе: «Вокруг студентки в коротких юбках, как никогда готовые к съему, я уже пьяный, а ты – по-прежнему лучшая».

Такие звонки и сообщения ничего не меняют – только засоряют эфир, создавая бесполезные завихрения в памяти и прерывая ночной сон.

«Мы уже давно не вместе, все отболело, но каждый раз, когда я вижу ее с другим, внутри что-то ноет и царапает, – говорит мне друг, ведя машину по ночному городу. – Странный собственнический инстинкт, с которым невозможно бороться...»

И ведь он прав: сколько раз мы, уже поставив на отношениях крест и станцевав на пепелище джигу, так и не смогли по-настоящему простить бывшим то, что они *остались в прошлом*. Что мы *сами* остались в прошлом. Даже если тогда любовь казалась адом, где в больших щербатых котлах закипала злость друг на друга, и варево переливалось через край, и вы ходили выжженные, как пустыня.

Казалось бы: ну о чем тосковать, кого жалеть? Оба были худшими версиями себя, совершенно не похожими на ту парочку с фотографии на комодке, где ты в смешной шапке, он обнимает тебя за плечи, а за спиной – утопающий в огнях край Вселенной.

Между вами теми и вами сегодняшними – много лет, другие люди, чужие дети. И вы уже не помните, ни почему расстались, ни почему сошлись. Когда-то важные и дорогие сердцу даты стали просто цифрами в календаре. А однажды вы ловите себя на мысли, что даже не помните номер его телефона.

Но значит ли это, что история действительно завершилась?

*Мне нравится мысль, что мы не можем
«оборвать»*

отношения – мы можем только изменить их.

То есть вопрос не в том, есть ли отношения, а в том, *какие* они. Формально, на уровне физического контакта, их может и не быть: вы как две параллельные прямые – никогда не пересекаетесь. Разве что совершенно случайно и очень-очень осторожно, в какой-нибудь ненастный дождливый день в каком-нибудь душном шумном кабаке. Без кокетства, сожаления и ностальгии, без всех этих: «*А помнишь, как мы...*» Потому что все в конце концов предсказуемо сведется к: «*А помнишь, как ты...*» – и в воздухе отчетливо запахнет серой и остатками непереваренных обид со дна щербатых котлов любовного ада.

Однажды мы с мужем стояли на балконе, смотрели на звезды и придумывали истории пассажирам пролетающих самолетов: «У кого-то сегодня сын родился, кто-то узнал, что смертельно болен, а кто-то только утром познакомился с человеком, с которым проживет всю жизнь...»

Точно так же мы иногда придумываем будущее своему прошлому. «Если бы у нас тогда хватило терпения сохранить отношения, мы бы уже нянчили двоих детей, выплачивали ипотеку, ездили к родителям на дачу на шашлыки...» И порой мы немного жалеем, что вместо этого у нас другое, не менее захватывающее, но *не это*. Хотя прекрасно понимаем, что не терпения тогда не хватило, а *любви*, и без нее со временем и дети, и квартира, и семейные обеды за городом стали бы не в радость, а в тягость – петлей на шее, с каждым годом затягивающейся все туже.

Кто-то выбирает остаться с бывшим или бывшей друзьями – и у многих это действительно получается. Психика помнит, что с ними когда-то было очень хорошо, легко и весело, а все уродливое и кривое, что было в отношениях, она благополучно вытесняет, рассовывает по пыльным углам, а потом делает круглые глаза и прикидывается дурочкой. К тому же закончившиеся отношения удобны тем, что больше не нужно тонуть в проблемах, которые в них возникали, решать болезненные вопросы, сталкиваться лбами и тараканами, ссориться из-за родственников и денег, психовать.

Кто-то решает, что герои драм, сыгранных в прошлом, должны жить на страницах закрытых книг, – и обрывает с бывшим или бывшей любой контакт. Не интересуется, как у него или нее дела, не мониторит его или ее страницу и обновления статуса в профиле. Иногда человек делает так, потому что *все равно*, иногда – потому что *все еще очень больно*.

Если вы испытываете ревность к бывшим своего партнера, не ищите информацию о них в соцсетях, чтобы посмотреть, как они выглядят, какое у них образование, чем зарабатывают на жизнь, куда ездят. Такое любопытство может обернуться тяжелым и болезненным сравнением не в свою пользу, – вы будете

нервничать, переживать, ставить себе задачу «дотянуться и переплюнуть» и в итоге можете испортить то хрупкое и нежное, что между вами с партнером есть. Пусть прошлое остается в прошлом: есть смысл спросить, почему люди расстались, но не узнавать о бывших всю подноготную, особенно тайком.

*Могут ли бывшие встретиться и понять,
что расставание было ошибкой
и они созданы друг для друга?*

Конечно. Но, как правило, между этим счастливым моментом и поставленной ранее точкой проходит не неделя, не месяц и даже не год.

Нужно время, чтобы оба пожили самостоятельно или с другими людьми, научились чему-то новому в отношениях, поняли что-то важное о себе.

Перестали быть вечно плачущим Пьеро и сводящей скулы своей правильностью Мальвиной, смыли грим, вернули костюмы ответственному за реквизит и закопали топор войны. Однако все это – только и только после того, как оба долгое время пожили на расстоянии несделанных звонков, ненаписанных в минуты слабости сообщений.

Дайте себе шанс стать другими. Неизвестно, станете вы лучше прежних себя или хуже, но ясно одно: за это время обновятся не только ваша кровь, кости и кожа, но и весь ментальный хребет. А что успеет измениться за две недели после разрыва? Картинка на заставке телефона. Не больше.

Точка обнуления

*ранним утром, первым рейсом в
твой город прибудет весна;
задержи дыхание, слушай, это
сердце твоё поёт
с чьим-то таким же
восторженным, встревоженным в
унисон;
весна с тобой будет нежна,
будет приветлива,
будет честна.*

*но только пусть это будет не сон,
пусть это будет лучше любого
сна.*

Ксения Желудова

Мой самый любимый тост звучит так: «За любовь и хаос!»

За любовь – как за силу и вдохновение жить. За хаос – как за данность: как бы мы ни старались себя убедить, что все под контролем, все в любой момент может пойти не так. И в отношениях – тоже.

Я знаю, как хочется, чтобы все шло по плану, – в конце концов, мы же не зря его придумываем. А эта дурацкая неопределенность – особенно в любви – все портит: «Вдруг не сумею справиться с тем, что случится? Не выдержу последствий?» Какой бы силой осознанности мы ни обладали, как бы хорошо ни умели «объяснять себе важное», когда из прибрежного тростника неожиданно выплывает «черный лебедь»^[7],

самообладание покидает даже самых стойких. И несколько минут, часов, дней, недель дышать в бумажный пакет – нормально.

Когда я развелась, со мной случилась моя *точка обнуления*: я с головой ушла в новую работу, потому что это было единственное, что отвлекало, вытаскивало из болота жалости к себе и напоминало, что жизнь продолжается. Привычная стабильная система рухнула, все откатилось к нулю. Однако потеря обернулась приобретением, и спустя почти десять лет и пару десятков истерик в ванной, мне хочется *целовать* тот день, когда все пошло наперекосяк. Потому что ничего не «закончилось» – *все только началось*: лучшие люди, лучшие работы, семья и Дом. Просто когда нам больно, нам ничего не видно. Но опять же, боль, как и страх, – еще не все, из чего мы можем выбирать.

Когда мы обнуляемся, мы на самом деле не «остаемся ни с чем» – мы всего лишь меняем вектор движения. У нас остается опыт и ясное знание, в какие отношения нам больше *не нужно*, чего мы больше *не хотим* – или наоборот, открывается невероятная важность потерянного, осознается цена ошибки.

Иногда есть возможность что-то исправить, иногда нет. В любом случае, «по-прежнему» уже ничего не будет – будет *по-другому*. Лучше или хуже – предсказать невозможно, а пытаться это сделать – только травить себе душу и тратить силы, которых в такие периоды и так не много. Эффективнее всего срабатывает стратегия «горевать в пути»: ползти, плакать, но все-таки ползти, то есть куда-то двигаться, а не лежать пластом годами – авось само как-то устроится.

Однажды вам начинает хватать накопленного опыта, мудрости и знаний, чтобы справляться со своей жизнью. И вы уже не ищете новых теорий, обещающих объяснить «какими должны быть нормальные

отношения», – потому что все необходимые инструменты, чтобы построить дом и быть счастливыми, у вас уже есть.

Самое сложное – отказаться от иллюзий, что любовь – это когда вас *всегда* понимают. Или что любовь – это когда вам *всегда* есть о чем поговорить. Или что так, как было *в начале* отношений, будет *всегда*: и ныне, и присно, и во веки веков. А по-другому – сложно и некрасиво – не будет.

Правда в том, что в Доме бывает по-всякому. Поэтому приходится периодически конопатить стены, прятать серебряные ложки от незваных гостей, менять проводку. Время от времени проветривать комнаты и подвал, беречь от сырости фундамент и быть аккуратными с гвоздями – не забивать, куда не надо. Помнить, что если в Доме есть двери, то кто-то может в него прийти, а кто-то – его покинуть, но это не значит, что нужно окопаться в любви с ружьем, закрыться на все замки, щеколды и цепочки и жить в вечной боевой готовности к концу света.

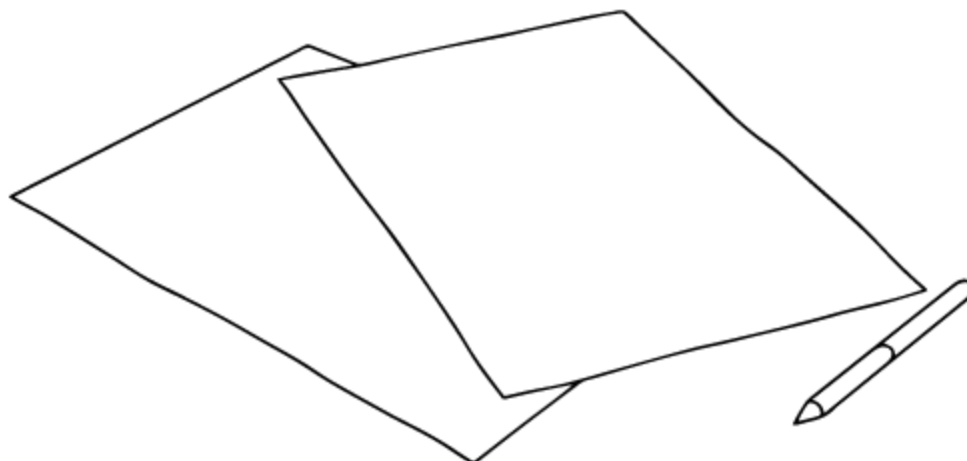
Дом – любовь – создают *двое*. Теми настроениями, которые притаскивают на своих плечах из большого мира. Своим желанием или нежеланием принимать и уважать потребности другого. Словами, которые произносят шепотом или говорят в сердцах.

Обнуление не учит летать, но учит ходить: шаг за шагом открывать для себя неведанные ранее пути, рисовать новые карты. И когда уже не хочется растворяться в ком-то без остатка, как сахар в чае, мы выбираем *любить, оставаясь верными себе*.

Потому что знаем: что бы ни случилось, кривая выведет, сердце выдержит, выживут только влюбленные.

За окном – лучшее время жизни. И лучшее в этом времени – *мы*.

Практика



В этой части книги собраны десять упражнений, которые помогут лучше понять, что вам нужно от отношений, если вы одиноки или только-только вступили в отношения, укрепить уже имеющуюся связь, а также легче прожить расставание или развод.

Выполняйте упражнения так, как вам будет комфортнее: с партнером, с психологом или самостоятельно. Здесь нет правил – слушайте себя.

Первые три упражнения, объединенные заголовком «*В ожидании любви*», помогут вам осмыслить свой «багаж» установок, которые касаются отношений. Насколько они ценны для вас или же больше похожи на чемодан без ручки: и бросить жалко, и тащить утомительно. Мы исследуем, с чем вы в отношениях готовы мириться, а с чем нет, а также – что вы готовы в них вкладывать.

Упражнения раздела «*Ресурс отношений*» помогут снова влюбиться в своего партнера (хотя бы на минуточку!) и увидеть его лучшие черты. Также вы найдете здесь разработанную мной матрицу из 33 вопросов для решения проблем в отношениях.

Завершают раздел практики, собранные под заголовком «*Дары расставания*». С их помощью можно извлечь уроки из завершившейся связи и обнаружить дар, который принесло расставание.

Если вам хочется выполнять практики за пределами книги, специально для этого предусмотрены готовые бланки с упражнениями: скачать их можно по QR-коду ниже.



пароль: doma
если qr-код не сработал,
перейдите по ссылке: <http://гнездо.by/blog/std/>

Если почувствуете, что, выполняя какое-либо упражнение, вы начинаете сильно волноваться, сбивается дыхание, к горлу подступает ком, а на глаза наворачиваются слезы, отложите книгу и сделайте несколько глубоких медленных вдохов и выдохов. Можно положить скрещенные ладони на грудь, ощутить их тепло, услышать, как бьется сердце, увидеть, как поднимается и опускается грудная клетка.

Напомните себе, что вы здесь и сейчас, ваши ноги крепко стоят на земле, вас зовут так-то, вам столько-то лет, вы выросли и у вас все хорошо. Пусть маленький ребенок внутри вас и разволновался, и расплакался, но взрослые вы никуда не делесь, вы рядом. Сделайте себе чаю или выпейте воды и, если есть возможность, снимите обувь и коснитесь пола голыми ступнями. Заземлитесь таким образом. Это позволит переключить

внимание ума с воспоминаний на телесные ощущения и бережно выведет вас из взбудораженного состояния.

Мне очень хочется, чтобы, перевернув последнюю страницу книги, вы ощутили приятную усталость от проделанной работы и то, насколько лучше вы стали понимать себя в контексте отношений: что вам нужно и что не нужно в любви, чему вы говорите: «Да, конечно», – и чему: «Нет, спасибо, больше ни за что».

Удивительных вам открытий!

В ожидании любви

1. Как красиво!

Подумайте и составьте список того, что вас восхищает в чужих отношениях. Например, как партнеры друг к другу относятся или какая атмосфера царит в семье. Неважно, будут это отношения ваших родителей, родственников, друзей, соседей – или вымышленные истории любви из книг и фильмов. Что вас в них цепляет и заставляет думать: «*Хочу так же*»?

То, что муж каждую неделю дарит жене цветы? То, как девушка в любую погоду встречает своего парня на вокзале из командировок, а потом они идут в любимое кафе праздновать встречу горячим какао? То, как старушка заливисто смеется над шутками своего старичка и сама не упускает случая нежно над ним пошутить? То, как достойно партнеры переживают трудные времена и никогда не опускают руки?

Что вас вдохновляет в чужой любви? От чего выступают слезы умиления?

Смысл: вывести *свое* понимание «хороших» отношений. Если ваша душа так трепетно на что-то откликается, значит, ей это нужно. Пусть это будет хоть трижды штампом и романтическим клише, но если вы хотите так же, его нельзя сбрасывать со счетов. Это нормально – хотеть таких проявлений любви в отношениях и стремиться к этому. Восхищайтесь красивыми моментами чужой любви вслух – хотеть такой любви не зазорно, это ориентир, маяк и путеводная звезда для вашего сердца.

2. Во что я верю (но больше не хочу)

В этом упражнении разбираемся с багажом установок и ожиданий насчет любви, доставшихся нам от родителей или других значимых взрослых, когда мы были детьми или подростками.

Постарайтесь вспомнить все, что говорили родители или другие значимые для вас взрослые (бабушка, дедушка, близкая тетушка, друзья родителей, соседи) об отношениях и о том, «что, кому и от кого» в любви нужно. Что говорила ваша мама о мужчинах и о том, как с ними нужно обращаться (или чего от них ждать), что говорил отец о женщинах, как о них отзывался.

Какие поговорки повторялись в семье об отношениях, семье, браке? Какая невербалика транслировалась? (Презрительный взгляд, поджатые губы, тяжелые вздохи?) О чем вас предупреждали, желая уберечь от общения с мальчиками (или девочками)? Какие запреты, связанные с противоположным полом или сексуальностью, навязывали, какие предписания давали? («До брака – ни-ни!», «Смотри, в подоле не принеси», «Девушка должна быть гордой, а не бегать за парнями» и так далее.)

Записывайте все – позитивное, негативное, нейтральное (с вашей точки зрения, конечно, потому что все субъективно).

Затем проанализируйте, что из этого вы сделали частью своего взгляда на мир, став взрослыми. Какие установки из детства и юности вы носите с собой из отношений в отношения? И иногда в общении с партнером вдруг ловите себя на мысли: «Черт, так *говорила/делала* моя мама»?

Если установка вам помогает, вы расцениваете ее для себя как позитивную, – супер. А вот если фраза или поговорка откликается внутри тоскливым чувством «не хочу, чтобы так было, не хочу жить *вот так*» – это сигнал, что пора чистить стекла внутренней оптики.

Поразмышляйте, как та или иная установка или переданный вам в наследство страх проявляется в вашей жизни и как они вам мешают.

Вряд ли вам хочется, чтобы они оставались частью вашего взгляда на мир и дальше. А потому сформулируйте послания, которыми эти установки замените. Например, «Имей гордость, никогда ни за кем не бегай» можно заменить на: «Я имею право проявлять инициативу и самой решать, к кому идти навстречу первой и за отношения с кем мне важно побороться». Подберите такие слова, чтобы при их произнесении вам становилось тепло и вы понимали: «Да, это мне нравится, я хочу в это верить, это меня вдохновляет и поддерживает».

Надо понимать, что те, чьи послания вы усвоили, имели свой уникальный, непохожий на ваш опыт и адаптировались к другим обстоятельствам и реалиям.

Мне очень нравится, как об этом сказано у психолога, психодрама-терапевта Екатерины Михайловой:

«Все, что случилось или не случилось с нашими мамами, бабушками, прабабушками; все, что мы получили от них в качестве благословения, предупреждения, наших собственных страхов, наших «надо», наших «нельзя», происходило не на ровном месте, не в пустоте, а в очень конкретных обстоятельствах. Часто для того, чтобы хотя бы представить себе, как эти женщины чувствовали, почему они поступали так, а не иначе, эти обстоятельства (хотя бы на уровне того знания, которое есть у всех нас) важно вспоминать. Где вы живете, бабушка Степанида? Что видно из окна, куда ведет этот проселок? Что за полуторка проехала, подняв тучу пыли? Лето какого года не переживут ваши дети?..»²³

Маме – мамино, бабушке – бабушкино, а вам – ваше. Доверяйте себе, будьте в контакте с живой тканью ваших отношений, работайте с фактами. Часто бывает, что в конфликтах с партнером в голове мгновенно всплывают мамины слова, допустим, что-нибудь вроде «нормальных мужиков не бывает». Не торопитесь прикрываться ими как щитом, идя в нападение. Вспомнили, выдохнули, заземлились, вернулись в момент, отпустили – и подумали заново: что сейчас на самом деле происходит? *Что я чувствую?*

Допустим, вы вернулись поздно с работы, а муж говорит: «Где ты так поздно была? Я голодный». И в голове тут же начинает крутиться: «Мужчину нужно кормить, иначе уйдет».

Стоп! Откуда эта мысль у вас взялась? Кто так говорил? Возможно, вспомнится мама, готовившая пять блюд и компот для папы, пытаясь таким образом быть «идеальной», чтобы сохранить отношения. Она варила солянку и повторяла: «Помни, дочь, мужик всегда должен быть накормлен. Что бы у тебя ни происходило, как бы плохо ты себя ни чувствовала, сначала всегда накорми своего мужика».

Как вам с такой установкой? Что в ее основе для вас ощущается – настоящая забота о ближнем или тоскливая безысходность, страх одиночества, готовка через «не могу и не хочу»?

Действительно ли ваш мужчина рядом с вами только из-за еды? И настолько немощен, что не может приготовить себе еду сам?

Работать с фактами и быть в моменте – это слышать, что *на самом деле* говорит вам муж. Во фразе «я голодный» нет слов: «Еще раз задержишься, пеняй на себя, поищу ту, которая приходит вовремя». Есть *констатация* чувства голода – ну так это его чувство и ему не два года, чтобы не придумать, как себе помочь –

в конце концов, можно заказать доставку. Обходился же он как-то без вас до вашей встречи.

Мама хотела защитить вас таким «напутствием» (а может, ей с этой фразой самой жилось чуть легче, чем без нее, – и она помогала прежде всего себе), но вы имеете право оставить ее маме и не брать себе.

Подумайте, какой другой установкой вы бы хотели заменить данную? Может быть: «Я готовлю из заботы и ради удовольствия, а не из нужды и страха остаться одной. Хочу – готовлю, а хочу – нет, потому что “умею” – не значит “обязана”».

Смысл: понять, под чьим влиянием был сформирован ваш взгляд на отношения. Разобраться, нужен ли вам такой багаж, и оставить только то, что помогает и поддерживает. А от остального с чистым сердцем избавиться. Можно!

3. Чего я жду от отношений

В этом упражнении мы будем исследовать ваши ожидания от будущего партнера и отношений в целом. Вас ждет глубокое погружение в себя и в мир своих представлений о том, какой же любви вы ждете.

Ниже я предлагаю список из 50 неоконченных предложений. На отдельном листе бумаге напишите, чем вам захочется их закончить. Нет «правильных» или «неправильных» ответов – что будет приходить на ум, то и пишите. Если на одно предложение приходится *несколько* мыслей, – записывайте все. Необязательно дописывать все за один присест – как почувствуете, что устали и начинаете «придумывать» от головы вместо того, чтобы писать от сердца, останавливайтесь и берите паузу. Вернетесь к упражнению, когда отдохнете. Это достаточно большая работа, которой можно посвятить неделю, а то и две.

В ходе выполнения упражнения не думайте и не анализируйте, насколько реально встретить *такого* человека в жизни и завести *такие* отношения, – сейчас речь не об этом. Позвольте сердцу говорить и внимательно записывайте его ответы. Возьмите столько времени, сколько нужно. Не торопитесь и не осаживайте себя словами: «Ишь чего захотела, такого не бывает – или бывает, но не со мной». Пусть внутренний критик отойдет попить кофею, ему будет полезно.

Итак, вдохните, выдохните, успокойте ум и приступайте:

1. Мне бы хотелось, чтобы, когда я встречу своего будущего партнера, я почувствовал(а)...

2. Я хочу, чтобы, когда партнер смотрел на меня, его взгляд говорил: ...

3. Мне бы хотелось, чтобы партнер умел делать...

4. Я бы хотел(а), чтобы партнера во мне восхищало...

5. Я готов(а) прощать партнеру...

6. Мне важно, чтобы партнер помнил...

7. Я мечтаю о том времени, когда мы вместе будем...

8. Мне хочется, чтобы секс с партнером был похож на...

9. Для меня будет настоящим подарком, если партнер будет как можно чаще говорить мне: ...

10. Я бы хотел(а), чтобы мы с партнером имели общие...

11. Было бы круто, если бы партнер помог (или помогал) мне с...

12. Мне бы хотелось, чтобы партнер делился со мной...

13. Мне важно, чтобы в наших отношениях не было...

14. Я хочу, чтобы, будучи в отношениях, я мог(ла) продолжать...

15. Я совершенно точно не буду мириться с ... в партнере.

16. Мне бы хотелось, чтобы в домашней рутине партнер отвечал за ..., а я бы отвечал(а) за ... (по крайней мере, большую часть времени).

17. Я бы хотел(а), чтобы партнер имел вкус к...

18. Я готов(а) спорить с партнером о чем угодно, кроме...

19. Мне бы хотелось, чтобы родители и родственники партнера...

20. Я не готов(а) жертвовать ради партнера...

21. Было бы здорово, если бы партнер относился к деньгам...

22. Я бы хотел(а), чтобы работа партнера...

23. Мне важно, чтобы партнер не ревновал меня к...

24. Мне бы хотелось, чтобы партнер принимал во мне то, что я...

25. Мне будет очень лестно, если мой партнер будет успешен в...

26. Идеально, если бы мы решали возникающие между нами конфликты так: ...

27. Мой самый большой страх в отношениях – это...

28. Мне бы хотелось, чтобы партнер воспринимал мое тело как...

29. Надеюсь, партнер никогда не будет ограничивать меня в...

30. Если партнер хоть когда-нибудь ..., я завершу отношения, как бы больно мне ни было.

31. Круто, если бы партнер никогда не прекращал...

32. Я пойму, что наши с партнером отношения зашли в тупик, когда...

33. Мне было бы приятно, если бы партнер мог по достоинству оценить...

34. Не люблю, когда партнер в отношениях...

35. Мне бы хотелось, чтобы нашей общей целью с партнером было...

36. Не хочу, чтобы партнер чувствовал ко мне...
37. Правило, которое мне бы хотелось оговорить с партнером на старте, это...
38. Моя излюбленная стратегия справляться с трудностями в отношениях – это...
39. Я достаточно терпеливый человек, но я не буду ждать вечно, пока партнер...
40. Отношения становятся для меня мучением, когда...
41. Я бы хотел(а), чтобы нас с партнером объединяла не только любовь, но и...
42. Под свободой в отношениях я понимаю...
43. Я не хочу играть для партнера роль...
44. Мне будет неприятно, если однажды партнер начнет...
45. Смысл отношений для меня в том, чтобы...
46. Партнер всегда может рассчитывать на мою поддержку в вопросах...
47. Если я пойму, что партнер меня обманывает или скрывает от меня что-то важное, я...
48. Я бы хотел(а), чтобы у нас было одинаковое чувство...
49. В отношениях я бы хотел(а) быть уверенным(ой), что партнер...
50. Я буду готов(а) сказать партнеру «С тобой я дома», когда...

Когда закончите, спокойно и вдумчиво проанализируйте свои ответы.

Обратите внимание на повторяющиеся мотивы: они могут многое рассказать о важных для вас потребностях и страхах.

Также поищите, нет ли среди ответов идей, которые друг с другом конфликтуют. Например, «хочу, чтобы партнер был успешен в работе» и «не люблю, когда

партнер в отношениях уделяет работе внимания больше, чем мне».

На этапе рефлексии максимально подключайте к анализу здравый смысл: если писали сердцем (а я просила вас писать именно так), то оценивайте ответы холодным умом, но не с позиций «а такое вообще бывает» или «достоеен (достойна) ли я этого», – ищите именно *противоречивые* ожидания. Те, которые друг с другом «ссорятся». И определите, что же для вас все-таки важнее – например, успешная карьера партнера (но тогда придется мириться с тем, что он будет часто задерживаться на работе допоздна) либо его сконцентрированность на вас (но тогда не ожидайте от него карьерных амбиций и, скорее всего, большого заработка).

Смысл: понять, чего вы ждете от отношений в целом, и найти конфликтующие друг с другом ожидания.

Ресурс отношений

1. На подхвате

В этом упражнении я предлагаю вам подумать, *в чем вы с партнером усиливаете друг друга*. Что партнер делать не любит, а вам нетрудно, и поэтому вы делаете это чаще и не особо по этому поводу переживаете? В каких ситуациях он чувствует себя неуютно, а вы уверенно, и поэтому с легкостью берете в них управление на себя? И наоборот – какие ваши слабые места партнер компенсирует своей силой?

Вот, например, что может получиться:

- «я ненавижу общаться с чиновниками, а партнеру от этого ни жарко ни холодно, поэтому он всегда берет общение с госструктурами на себя»;
- «я обожаю покупать подарки, тщательно их выбирать, красиво упаковывать, а партнер нет, и поэтому подобным в нашей паре с удовольствием занимаюсь я (в том числе готовлю подарки для его мамы и сестры, которые он потом вручает)»;
- «я не люблю играть с ребенком в машинки, а читать книжки с ним люблю, – партнер же наоборот, поэтому с книжками ребенок топает ко мне, а с машинками я отправляю его к папе»;
- «партнер не любит мыть посуду, а мне совершенно не сложно, плюс я экономнее расходую мое средство, так что двойная польза получается» и так далее.

Смысл: увидеть, как тонко работает в паре механизм естественного баланса усилий: «спасибо, что ты делаешь *это*, – а я в благодарность легко подменю тебя *вот здесь*». Чем больше мы замечаем и ценим

взаимные усилия по облегчению быта друг друга, тем комфортнее и проще нам в отношениях.

2. Мой партнер - крутой!

Упражнение, которое поможет вспомнить, почему вы когда-то влюбились в своего партнера и что перестали замечать со временем, начав воспринимать как должное (и рядовое).

Ниже приведен список из 58 качеств. Выделите те, которыми обладает ваш партнер. Возможно, именно они восхищают вас в нем особенно сильно – или именно они когда-то вас в нем привлекли. Выбирайте тщательно, вдумчиво, не ради галочки и попробуйте вспомнить и записать на каждое выбранное вами качество как минимум по одному примеру (а лучше 2-3) из вашей истории отношений, когда оно проявилось особенно ярко.

Что это был за случай, событие, поступок, решение?

Мой партнер:

- ☐ умеет слушать и слышать;
- ☐ рискованный, безбашенный;
- ☐ коммуникабельный, способен с кем угодно найти общий язык;
- ☐ нежный;
- ☐ умеет мыслить конструктивно, четко, системно;
- ☐ амбициозный, ему нравится строить карьеру;
- ☐ стрессоустойчивый;
- ☐ уверенный в себе;
- ☐ прекрасный родитель детям;
- ☐ самодостаточный, твердо стоит на ногах;
- ☐ смелый, всегда защищает то, что для него важно;
- ☐ легкий на подъем;
- ☐ заботливый;

- ☐ дружелюбный, приветливый;
- ☐ компетентный, эксперт в своей области;
- ☐ внимательный к другим;
- ☐ креативный, умеет мыслить нестандартно и творчески;
- ☐ решительный, не любит тянуть кота за хвост;
- ☐ преданный, верный;
- ☐ целеустремленный (если не получается – не сдаётся, а пробует по-другому);
- ☐ обаятельный, харизматичный
- ☐ добросовестный (если берется что-то делать, то делает это хорошо);
- ☐ пунктуальный;
- ☐ искренний, никогда не держит камня за пазухой;
- ☐ энергичный, может горы свернуть;
- ☐ собранный, четкий, дисциплинированный;
- ☐ умеет прощать, не припоминает обиды;
- ☐ изобретательный, у него золотые руки;
- ☐ умеет видеть и создавать красоту;
- ☐ не прекращает расти и развиваться, постоянно чему-то учится;
- ☐ оптимистичный, старается во всем найти хорошее;
- ☐ спонтанный, сегодня здесь – завтра там;
- ☐ справедливый;
- ☐ терпеливый;
- ☐ знает и умеет отстаивать свои права;
- ☐ влиятельный, обладает высоким статусом;
- ☐ открытый к экспериментам;
- ☐ набожный, верующий;
- ☐ надежный, ответственный (сказал – сделал);
- ☐ никогда не пасует перед трудностями;
- ☐ благодарный, умеет замечать и ценить хорошее;
- ☐ обладает хорошим чувством стиля;
- ☐ прогрессивный, человек будущего;
- ☐ аккуратный;

- ☐ честный;
- ☐ целостный;
- ☐ привлекательный внешне;
- ☐ обладает стратегическим мышлением, умеет думать на перспективу;
- ☐ волевой;
- ☐ страстный;
- ☐ мудрый;
- ☐ трудолюбивый;
- ☐ имеет отличное чувство юмора;
- ☐ обладает прекрасными организаторскими способностями;
- ☐ вежливый, тактичный, интеллигентный;
- ☐ может убедить кого угодно в чем угодно и что угодно кому угодно продать;
- ☐ чувствительный, обладает тонкой душевной организацией;
- ☐ щедрый.

Как вы себя чувствуете после выполнения упражнения? Изменилось ли что-нибудь в вашем отношении к партнеру? Захотелось подойти к нему, обнять и сказать: *«Как хорошо, что ты у меня есть»*? (Если да – обязательно сделайте это.)

Смысл: вспомнить, что вы цените в партнере, – и снова в него влюбиться. Как в тот день, когда вы впервые поняли, что вам по пути.

3. Тридцать три вопроса (матрица решения проблем в отношениях)

Основа этого упражнения – матрица решения проблем в отношениях. В ней вы найдете вопросы, через которые, как через сито, можно пропускать

проблемные ситуации в паре, чтобы извлекать из них пользу и направлять конфликт в конструктивное русло.

Вполне вероятно, что вам удастся не только обнаружить истинную причину конфликта, но и найти способы экологично его разрешить.

Итак, сформулируйте для себя проблему, из-за которой вы с партнером ссоритесь, например: «Меня бесит, что родственники мужа вмешиваются в наши дела», – и пропустите ее через следующие вопросы.

Важный нюанс: вопросы вы задаете себе, а не партнеру (если это не оговорено отдельно).

С чего (когда) все началось?	В чем вижу причину конфликта я?	В чем видит причину конфликта партнер? (спросите у него)
Какая моя потребность в этой ситуации ущемляется либо ею пренебрегают?	Я могу удовлетворить свою потребность другим образом? С помощью кого или чего?	Каков контекст ситуации? Что сейчас еще происходит вокруг важного /глобального/ ресурсозатратного?
Как выглядит решение проблемы, которое меня устроит?	Как выглядит решение проблемы, которое устроит партнера? (спросите у него)	К чему все придет, если проблему не решать и оставить все как есть?

Можно ли уладить проблему с помощью денег?	Кого я могу привлечь к решению проблемы? С кем обсудить, посоветоваться?	Будет ли эта проблема важна через месяц? А через год?
Что в этой проблеме изменить нельзя? Что невозможно контролировать в принципе?	Что я реально могу изменить? На что могу влиять?	С кем у меня уже были похожие проблемы в прошлом? Как я их тогда решал(а)?
Что я чувствую в этой ситуации? (назовите испытываемые чувства, выделите ключевую эмоцию)	Что я буду чувствовать, когда проблема решится? (постарайтесь четко представить это состояние)	Как откликается на эту проблему мое тело? Что с ним происходит?
Чего я на самом деле боюсь в этой ситуации? Каков мой истинный страх?	Худший вариант развития событий. План Б в этом случае?	Что меня больше всего огорчает в этой ситуации?
Чему в этом конфликте придается чрезмерное значение и кем? Куда «сливается» энергия?	Как данная проблема на меня влияет, что во мне меняет?	С чем больше нельзя медлить?

Между чем и чем каждому из нас в этой ситуации приходится выбирать?	Что потеряет партнер, если сделает так, как хочу я?	Какую метафору можно придумать к этой проблеме? На что она похожа?
Что можно выбрать вместо борьбы и противостояния?	Как я могу позаботиться о себе в этой ситуации? А прямо сейчас?	Из какой роли я решаю этот вопрос? Могу ли ее изменить, выбрать другую?
Чего я сейчас жду от партнера? Эти ожидания адекватны обстоятельствам, в которых мы сейчас находимся?	Сколько я могу дать себе времени для решения этой проблемы?	По каким признакам я пойму, что проблема решена и конфликт исчерпан?

Смысл: проанализировать проблему со всех сторон и, возможно, найти решение конфликта, которое устроит обе стороны.

Дары расставания

1. «Я по-прежнему могу...»

Напишите список из 100 пунктов, что вы по-прежнему можете делать несмотря на то, что расстались с любимым человеком.

*«Я по-прежнему могу...
...общаться с клиентами,
...составлять коммерческие предложения,
...делать бутерброды с авокадо,
...завтракать по субботам в кафе на углу,
...отвечать улыбкой на улыбку незнакомца в метро...»*

Ничего не оценивайте как «неважное» или «ерундовое» – считается абсолютно все. Даже то, что вы по-прежнему можете чистить зубы, вызывать такси и выгуливать собаку.

Не обязательно составлять список за один раз. Наоборот, чем дольше по времени вы фокусируетесь на задании (неделя-две), тем чаще вы будете входить в режим «подмечаю, что у меня получается делать без партнера, – а значит, жизнь продолжается, еще рано ставить на себе крест».

Это очень ресурсное состояние, которое напитывает силой и хорошо восстанавливает веру в себя.

Самое важное – пунктов должно быть не меньше ста (можно больше). Как минимум пять пунктов в день точно можно заметить и записать.

Пока не наберется сотня, упражнение считается незавершенным. Извините за неудобства, но вы тут пытаетесь себе помочь :)

Смысл: убедиться, что жизнь после расставания не закончилась. Вы по-прежнему можете заботиться о себе, решать текущие дела и делать крутые штуки на работе. Пусть внутри очень больно, но это не отменяет саму жизнь. А та в свою очередь – всегда, *всегда за вас*.

2. Ревизия ресурсов

Упражнение, которое поможет найти внутренние опоры, чтобы пережить расставание с меньшими потерями сил и интереса к жизни.

Ниже вы найдете список из 25 ресурсов, ревизию которых я и предлагаю сделать в этом упражнении. Честно и объективно оцените, на сколько кружочков из пяти тот или иной ресурс у вас сейчас в наличии (и закрасьте соответствующее количество).

Я понимаю, что трудно оценивать то, что невозможно измерить в конкретных единицах, но уверена, вы справитесь: ориентируйтесь на внутреннее ощущение достатка или дефицита.

При этом смотрите на ресурс максимально широко и оценивайте его наличие не конкретно сию минуту (например, в 14:58 по Москве), а в целом. Потому что в кошельке денег сейчас может и не быть, но завтра зарплата, да и в носочке под кроватью пара сотен баксов припрятана. А это уже как минимум кружочка три!

Если же в целом вы в чем-то о-го-го, но конкретно сейчас можете только лежать, свернувшись калачиком, закрашивайте один кружочек. Вдохновение и драйв на карточку по графику не упадут. Придется признать, что на данный момент этот ресурс у вас исчерпан (а если его и вовсе никогда не было, оставляйте кружочки незакрашенными).

Итак, ресурсы:

○ ○ ○ ○ ○ 1. группа моральной поддержки (друзья, родители, подписчики в соцсетях);

○ ○ ○ ○ ○ 2. деньги;

○ ○ ○ ○ ○ 3. помощь (готовность помочь) окружающих;

○ ○ ○ ○ ○ 4. отличные организаторские способности;

○ ○ ○ ○ ○ 5. талант к управлению людьми (нравится быть лидером);

○ ○ ○ ○ ○ 6. креативные способности;

○ ○ ○ ○ ○ 7. умение искать информацию;

○ ○ ○ ○ ○ 8. люди, согласные слушать ваше нытье (просто так или за деньги);

○ ○ ○ ○ ○ 9. желание отдавать, помогать, делиться;

○ ○ ○ ○ ○ 10. злость и желание взять реванш или отыграться (да, это тоже ресурс!);

○ ○ ○ ○ ○ 11. природное любопытство и интерес к новому;

○ ○ ○ ○ ○ 12. хорошее здоровье;

○ ○ ○ ○ ○ 13. харизма и обаяние;

○ ○ ○ ○ ○ 14. страстное увлечение чем-то (не кем-то!), хобби-отдушина;

○ ○ ○ ○ ○ 15. упертость, умение не сдаваться и не опускать руки;

○ ○ ○ ○ ○ 16. хорошее чувство юмора, любовь к иронии и сарказму;

○ ○ ○ ○ ○ 17. высокая работоспособность (несмотря ни на что);

○ ○ ○ ○ ○ 18. широкий круг знакомств;

○ ○ ○ ○ ○ 19. дисциплина;

○ ○ ○ ○ ○ 20. духовная связь с природой, Вселенной, Богом;

○ ○ ○ ○ ○ 21. оптимизм;

○ ○ ○ ○ ○ 22. хорошая связь со своим телом, телесная чувствительность;

○ ○ ○ ○ ○ 23. умение видеть красоту;

○ ○ ○ ○ ○ 24. способность зажигаться идеями, легкость на подъем;

○ ○ ○ ○ ○ 25. умение структурировать, анализировать, приводить в порядок.

Посмотрите на те пункты, где кружочков закрашено меньше всего или они не закрашены вовсе. Если вы думаете, что я сейчас посоветую сконцентрироваться на них и бросить все силы на их «подтягивание» до максимального уровня, то нет! Как раз наоборот: ни в коем случае не лазайте больше в эту «банку с печеньем», она пустая!

Так, если ваш оптимизм сейчас на уровне «один кружочек», не насилуйте себя позитивным мышлением и аффирмациями в духе «я самая обаятельная и привлекательная, а любовь повсюду». Это не сработает, подсознание не проведешь – то, что вы себе говорите, и то, как действуете, будет рассогласовано и скорее всего закончится раздражением и уходом в энергетический «минус». Вы только зря потратите остатки сил.

Ваши опоры сейчас – это пункты, где кружочков закрашено больше всего. Даже если таких пунктов всего пара штук и кружочков там закрашено тоже немного. Но поскольку они *закрашены*, значит, какая-то часть этого ресурса все-таки сохранился и доступен – это и нужно использовать!

Спросите себя: *«Как я могу себе сейчас через этот ресурс помочь? Как поддержать?»* – и набросайте план действий.

Например, максимальное количество кружочков у вас закрашено напротив ресурсов «широкий круг знакомств», «отличные организаторские способности»,

«деньги». Вот через них себя и восстанавливайте, наполняйте. *«Много знакомств»* – значит, можно поискать среди них специалиста, который даст вам то, что сейчас вас питает (или человека, который посоветует такого специалиста): консультацию, массаж, какую-то телесную расслабляющую практику, новый опыт. В конце концов, можно просто спросить: «Ребята, мне сейчас тяжело, я недавно рассталась. Кто проходил через такое же – что вам помогло?» – и слушать, слушать и брать на заметку.

«Отличные организаторские способности». Ага, значит, можно устроить с подругами женский круг в бане с травяным чаем и домашними пирогами, где вы без зазрения совести сможете перемыть кости всем бывшим и понять, что расставание – это не конец света, это опыт, через который проходили все, и каждому есть что рассказать, чем поделиться.

«Деньги». Прекрасный ресурс в плане помощи в восстановлении: шопинг, новая прическа, йога-ретрит на выходные в глуши, покупка поддерживающих книг про расставание или какого-нибудь интимного гаджета, возможность порадовать близкого человека подарком (и напитаться его эмоциями благодарности) и так далее.

Слушайте себя. Никто лучше вас не знает, что вам поможет пережить сложные времена. Доверяйте внутреннему компасу и опирайтесь на то, что у вас *есть*. Тогда и дефицитные ресурсы начнут потихоньку наполняться.

Смысл: обнаружить и задействовать все доступные личностные, материальные и человеческие ресурсы, чтобы поддержать себя в период скорби по закончившейся любви.

3. Поиск золотой середины

Упражнение, в котором мы будем оценивать завершившиеся отношения с точки зрения их гармоничности для вас. Поищем, в какую сторону в них были перекосы, и подумаем, как не допустить подобного в будущем.

Ниже приведены действия, которые «уравновешивают» друг друга по смыслу (представьте, что они лежат на чашах весов). Ваша задача – вспомнить и проанализировать, чего в ваших отношениях было *больше*, как вы себя *чаще* вели?

Отмечайте то, чего было больше (или что происходило чаще). И ничего не отмечайте, если был баланс (вы ничего не можете определить как «больше»/«чаще» – было или поровну, или не было ни того, ни другого).

Итак, приступим:

«В отношениях я ...»

☐ больше уделял(а) внимание себе/больше уделял(а) внимание партнеру;

☐ развивался(ась), учился(ась) чему-то / деградировал(а), терял(а) навыки;

☐ стыдился(ась) своего тела / кайфовал(а) от своего тела;

☐ сдерживал(а) свое недовольство/говорил(а) честно, что не нравится;

☐ был(а) в паре лидером, управлял(а)/был(а) ведомым(ой), подчинялся(ась);

☐ чаще шел(шла) на уступки и компромиссы/чаще продавливал(а) и настаивал(а) на своем;

☐ больше соревновался(ась)/больше сотрудничал(а)

☐ больше спрашивал(а)/больше отвечал(а) на вопросы;

☐ больше ревновал(а)/больше доверял(а);

☐ больше хвалил(а) и восхищался(ась)/больше критиковал(а) и придирился(ась);

☐ чаще говорил(а), что в партнере ценю/чаще обесценивал(а) партнера;

☐ больше наслаждался(ась) отношениями/больше страдал(а) в них;

☐ больше ожидал(а) от партнера чего-то/больше рассчитывал(а) только на себя;

☐ чувствовал(а) себя живым(ой)/чувствовал(а) себя онемевшим(ей), мертвым(ой);

☐ проявлял(а) больше инициативы в отношениях/в основном только соглашался(ась) с предложенным;

☐ чаще старался(ась) держать партнера рядом/чаще давал(а) партнеру свободу;

☐ чаще помнил(а) обиды/чаще забывал(а) обиды;

☐ чаще долго над чем-то думал(а)/чаще поступал(а) спонтанно, необдуманно;

☐ чаще был(а) собой/чаще играл(а) роль и носил(а) маску;

☐ больше верил(а) в партнера и его успех/больше сомневался(ась) в нем и его способностях;

☐ чаще благодарил(а)/чаще принимал(а) как должное;

☐ чаще просил(а) прощения первым(ой)/чаще ждал(а) извинений от партнера;

☐ чаще заботился(ась) о партнере/чаще пренебрегал(а) его потребностями;

☐ чаще защищался(ась) от партнера/чаще на него нападал(а);

☐ больше контролировал(а) действия партнера/больше доверял(а) ему делать самому;

☐ больше напивался(ась) отношениями/больше истощался(ась) в них;

☐ чаще переключался(ась) с проблем и трудностей/чаще на них заикливался(ась);

☐ больше отдавал(а)/больше получал(а);

☐ больше мотивировал(а), поощрял(а) и вдохновлял(а)/больше укорял(а) и делал(а) замечания;

- ☐ чаще принимал(а) предложения партнера/чаще их отвергал(а);
- ☐ чаще обвинял(а)/чаще брал(а) вину на себя;
- ☐ чаще сопротивлялся(ась) тому, что не нравится/чаще смирялся(ась) с неприятным.

Теперь проанализируйте то, что вы отметили:

- вам нравится, что этого было больше или вы вели себя так чаще, – или вы хотели бы изменить такое положение дел в будущем?
- как вы думаете, мог ли этот перекося стать причиной разрыва отношений (с вашей стороны или со стороны партнера)?
- что вы собираетесь делать, чтобы предотвратить подобный перекося в следующих отношениях? (Лучше всего, если вы не поленитесь и пропишете эти шаги – это даст вам дополнительную уверенность в том, что в будущем вы наступите на меньшее количество граблей, чем могли бы без той работы, что проделали выше.)

Смысл: обнаружить, что в завершившихся отношениях ощущалось как дисбаланс, и придумать, как это поправить в будущем.

4. «Спасибо тебе. И мне»

Для выполнения этого упражнения важно, чтобы после расставания прошел как минимум месяц (а лучше больше), иначе вы еще можете оставаться на стадии злости на партнера. Подождите момента, когда при упоминании его имени хотя бы перестанет дергаться глаз.

Что нужно сделать после этого: написать два списка благодарностей – один партнеру, второй себе. Составляя первый, поразмышляйте, чему партнер вас

научил, в чем вы стали от общения с ним богаче, какие хорошие качества и свойства в себе обнаружили. За какой совместный опыт вы ему благодарны? Что он сделал (или не сделал) такого, благодаря чему вы стали мудрее, опытнее, сильнее, терпимее?

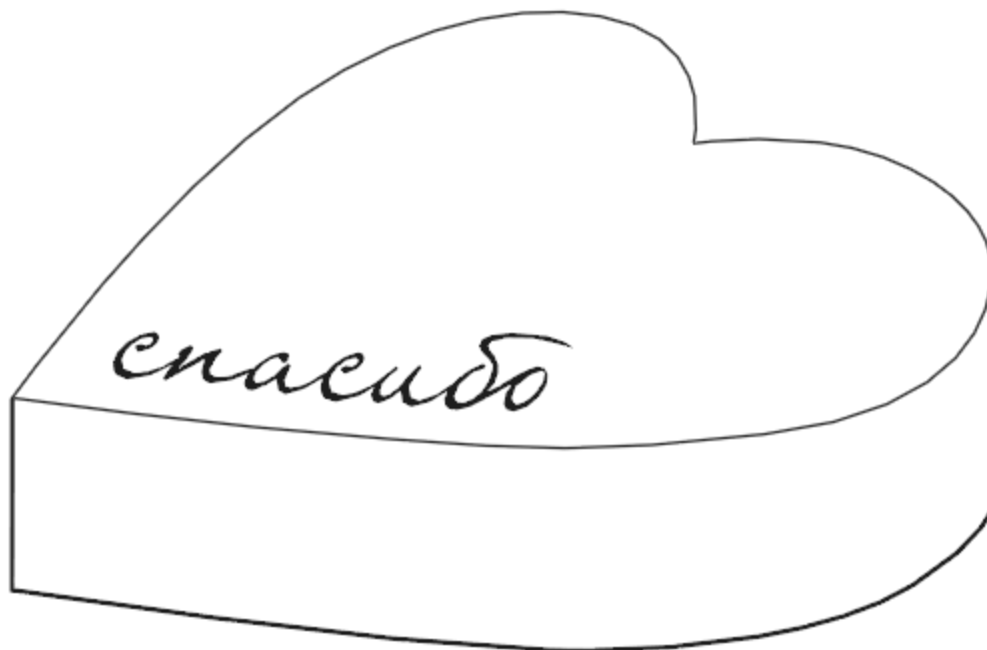
Во втором списке напишите, за что в этих отношениях вы благодарны себе. Признайте и присвойте те свои слова, решения и поступки, которыми вы по праву можете гордиться. По крайней мере, вам точно за них перед самими собой не стыдно. Вы сделали все, что могли, – а чего не сделали, так того и не могли. Это нужно для того, чтобы прекратить себя мучить сомнениями, достаточно ли вы «старались» в отношениях. Вдруг вы действительно «заслужили» то, что вас бросили (если вас бросили). (На всякий случай скажу, что расставание не «заслуживается» – оно просто происходит. Иногда как следствие каких-то действий, но также часто по причине процессов, на которые вы вообще никак влиять не можете.)

Если, выполняя упражнение, вы вдруг заплачете – плачете, это очень хорошие и важные слезы.

Благодарственный список партнеру отсылать не нужно – вы пишете его для себя.

Смысл: осознать, с чем важным для себя вы вышли из отношений. Отметить то хорошее, что по их завершении осталось с вами, стало частью вашей личности. Как бы ни было больно, важно не обесценить этот опыт, а рассмотреть, признать и присвоить его дары. Вы не «потеряли время зря» – вы обменяли его на что-то очень ценное. Вот это и нужно постараться увидеть.

Благодарности



Прежде всего хочу поблагодарить своего редактора Юлю Бушунову @make.your.book – без нее эта книга вышла бы в два раза быстрее, но была бы в три раза хуже. Именно благодаря ее скрупулезности, внимательности к мелочам, умению работать со структурой текста и миллиону правок книга обрела внятную логику и ту легкость, которая достигается исключительно адским трудом. Спасибо, что с тобой можно спорить, обсуждать, советоваться. В конце концов, тебе можно ныть, жаловаться и слать мемы, а редактор, который разделяет твоё чувство юмора, – это подарок судьбы. Надеюсь, мы создадим ещё множество прекрасных вещей вместе.

Спасибо моему мужу Саше за то, что мне есть о чем писать в принципе. Блог «Жизнь в Гнезде» появился когда-то именно из-за тебя (мне же нужно было куда-то писать о том, что я чувствую), а следом появилось и все

остальное – дом, дети, книги. Что бы ни происходило, давай находить силы продолжаться. Давай никогда не переставать. Хорошо же получается.

Спасибо Ксении Желудовой, питерской поэтессе, чьи стихи украсили эту книгу. Ксюша, ни с чьими другими строчками у меня не случается такой магии совпадения, как с твоими. Благодарю тебя за разрешение использовать их в книге и с удовольствием делюсь адресом, где в них можно погрузиться с головой: vk.com/tovarishzhe.

Спасибо Наташе Романовской, которая из далекой читательницы, живущей в Германии, стала близким и дорогим другом сердца. Спасибо за доверие, тонны тепла и километры «пишем в сообщениях». Твоя поддержка и искренность бесценны. Ты первый и единственный человек в моей жизни, которому я разрешаю слать мне голосовые сообщения на двадцать минут и которому сама наговариваю такие же. Твои трогательные «посылки заботы» с витаминами, масками для лица, солями для ванны, кофе, наборами вдохновляющих открыток и множеством других прекрасных мелочей, призванных поддержать меня в периоды бесконечной работы и перманентного недосыпа, были для меня чудом, правда. Вот уж воистину: у Бога нет других рук, кроме наших.

Спасибо Оле Демидюк – моей коллеге по писательскому цеху, чуткой и светлой душе, чьи истории меня всегда завораживали, заставляли плакать и служили примером настоящей искренности и простоты в творчестве (и я говорила себе: вот, вот как надо писать, Оля!). Спасибо, что с тобой всегда очень легко дышится и с большим удовольствием рассказывается, будто мы сидим рядом под абрикосом в твоём саду, пьем чай из травушек и *говорим, говорим о жизни* (а пес Балбес спит в ногах и тихонько поскуливает).

Традиционно большая благодарность моим родителям – без вас я бы писала эту книгу не девять месяцев, а пару лет.

Большое спасибо нашим соседям – семье Денисенко. Лена, Макс, а также ваши сыновья Рома, Федор, Гриша и Гоша! Тот царственный хаос, который вечно у вас творится, – это лучший антидот страха иметь много детей. Ваш дом, ваши отношения – это что-то такое живое, искреннее и настоящее, от чего мгновенно наполняешься вдохновением и светом (и еще немножко вишневой наливочкой, конечно). Спасибо за возможность называть вас друзьями и нежно любить вашу семью.

Спасибо команде, работавшей над книгой вместе со мной: дизайнеру обложки Вике Бортник, Оле Крайновой – за чудесную верстку, техническому редактору Андрею Гусеву, корректорам Полине Сгибневой, Кате Фоминой и Маше Голомуздовой, и всем, кто причастен к созданию и распространению этой книги.

И, конечно же, огромное спасибо моим читателям. Ваши добрые искренние отзывы о первой книге, слова благодарности в личные сообщения, ваш интерес к тому, что я пишу в целом – мой неиссякаемый источник вдохновения и поддержки.

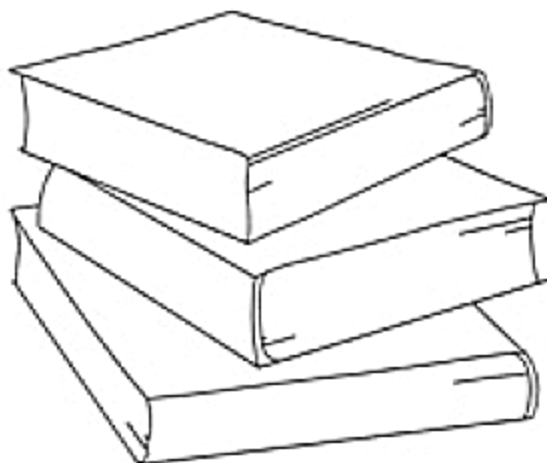
Спасибо.

С теплом, уважением и нежностью,

Ольга Примаченко

@k_sebe_tak_nezhno

Книги



Здесь – книги, которые я смело могу рекомендовать тем, кому интересны темы взаимоотношений, самопознания и самоподдержки, а также всем интересующимся психологией в принципе. Они классные!

1. Андреева Е. Тихие чувства. Как позволить своим переживаниям вырваться на свободу. – М.: Эксмо, Бомбора, 2021.

2. Белят А. Одно расстройство. Как жить с ментальными особенностями. 15 очень личных историй. – М.: Альпина Паблишер, 2022.

3. Битти М. Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе / перевод Элеоноры Мельник. – М.: Эксмо, 2020.

4. Бойдек Е., Варанд М. #Я – мама, и я хочу на ручки. Ответы на вопросы, которые сводят родителей с ума. – М.: АСТ, 2017.

5. Бэнкрофт Л. Почему он делает это? Кто такой абьюзер и как ему противостоять / перевод Ю.В.

Рябининой. – М.: Эксмо, Бомбора, 2020.

6. Гибсон Л. Взрослые дети эмоционально незрелых родителей / перевод Елены Терещенковой. – Нижний Новгород: Издательство Елены Терещенковой, 2018.

7. Гибсон Л. Свобода быть собой. Как исцелиться от последствий взросления рядом с эмоционально незрелыми людьми и обрести независимость / перевод Елены Терещенковой. – Нижний Новгород: Издательство Елены Терещенковой, 2020.

8. Готтлиб Л. Вы хотите поговорить об этом? Психотерапевт, ее клиенты, и правда, которую мы скрываем от других и самих себя / перевод Н. Бабиной. – М.: Эксмо, Бомбора, 2020.

9. Готтлиб Л. Мне нужен самый лучший! Как не испортить себе жизнь в ожидании идеального мужчины / перевод Элеоноры Мельник. – М.: Эксмо, 2020.

10. Долганова А. Мир нарциссической жертвы. Отношения в контексте современного невроза. – СПб.: ИГ «Весь», 2019.

11. Долганова А. Повседневные психические расстройства. Самодиагностика и самопомощь. – СПб.: ИГ «Весь», 2021.

12. Друзьякова А. Больная любовь. Исцеление от эмоциональной зависимости. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2021.

13. Ефимкина Р. Как дела? – Еще не родила! Возможности психотерапии в исцелении бесплодия. – М.: «Класс», 2016.

14. Зотова Ю., Летучева М. Все дело в папе. Работа с фигурой отца в психологическом консультировании. – М.: «Класс», 2018.

15. Зыгмантович П. Психология навывлет. М+Ж. 6 секретов счастливых отношений от самого категоричного психолога в мире. – М.: АСТ, 2018.

16. Зюфке Б. Мужская душа: психологический путеводитель по хрупкому миру сильного пола /

перевод Т. Глазковой. – М.: Эксмо, Бомбора, 2020.

17. Изюмская А., Куусмаа А. Мама на нуле: путеводитель по родительскому выгоранию: история нуля, теория выгорания, практики самопомощи. – М.: Самокат, 2017.

18. Кингма Д. Разрыв. Почему заканчиваются отношения и как пережить расставание / перевод Анны Степановой. – М.: АСТ: Астрель, 2005.

19. Лапина Ю. Тело, еда, секс и тревога. Что беспокоит современную женщину. Исследование клинического психолога. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018.

20. Латыпов И. Между роботом и обезьяной. Искусство найти в себе человека. – М.: Неолит, 2021.

21. Линдберг Э. Подарок моря. Как вернуться к себе и жить просто / перевод Александры Кардаш. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

22. Лихи Р. Ревность: как с ней жить и сохранить отношения / перевод с английского О. Шилова. – Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2020.

23. Михайлова Е. Я у себя одна, или Веретено Василисы. – М.: «Класс», 2010.

24. Москаленко В. Когда любви слишком много: профилактика любовной зависимости. – М.: Психотерапия, 2010.

25. Мужичкая Т. Брать, давать и наслаждаться. Как оставаться в ресурсе, что бы с вами ни происходило. – М.: Эксмо, Бомбора, 2021.

26. Мэтьюз А. Отпусти добро. Как избавиться от комплекса «хорошего человека» и обрести свое истинное «Я» / перевод Екатерины Бормотовой. – СПб.: Весь, 2018.

27. Олейник М. Разговор с доулой. Поддержка в трудных чувствах в беременность, родах и после них. – М.: Ресурс, 2021.

28. Олифирович Н. Семейные тайны: хранить нельзя открыть. – Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2016.

29. Олифирович Н. Сказочные истории глазами психотерапевта / Н. Олифирович, Г. Малейчук. – СПб.: Речь, 2013.

30. Перель Э. Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен / перевод З. Мамедьянова. – М.: Эксмо, 2019.

31. Перель Э. Всегда желанные. Как сохранить страсть в длительных отношениях / перевод Наталии Брагиной. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

32. Петрановская Л. Большая книга про вас и вашего ребенка. – М.: АСТ, 2017.

33. Пирумова Ю. Все дороги ведут к себе. Путешествие за женской силой и мудростью. – М.: Эксмо, Бомбора, 2021.

34. Пирумова Ю. Хрупкие люди. Тайная дверь в мир нарциссов. – М.: Эксмо, Бомбора, 2020.

35. Пыжьянова Л. Опыт психолога МЧС, который пригодится каждому. – М.: Никая, 2020.

36. Робинсон М. Быть мужчиной. Современная мужественность без насилия, доминирования и страха / перевод Глеба Тржемецкого. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

37. Рублева Ю. Девочка и пустыня. Азбука развода от Я до Он. – М.: АСТ; Владимир: Астрель, 2009.

38. Сигитова Е. Идеальный шторм. Как пережить психологический кризис. – М.: Альпина Паблишер, 2021.

39. Сигитова Е. Рецепт счастья. Принимайте себя три раза в день. – М.: Альпина Паблишер, 2019.

40. Старобинец А. Посмотри на него. – М.: АСТ, Corpus, 2018.

41. Уолинн М. Это началось не с тебя. Как мы наследуем негативные сценарии нашей семьи и как остановить их влияние / перевод Е. Цветковой. – М.: Эксмо, Бомбора, 2020.

42. Фаст Дж. Почему с тобой так трудно. Как любить людей с невротами, депрессией, биполярным расстройством / Дж. Фаст, Дж. Престон; перевод Т. Порошиной. – М.: Эксмо, Бомбора, 2020.

43. Хлебова В. PRO-ЖИВИ. Чувства. Отношения. Любовь. – СПб.: Питер, 2018.

44. Холлис Дж. Душевные омуты. Возвращение к жизни после тяжелых потрясений / перевод Валерия Мершавки. – М.: «Когито-Центр», 2006.

45. Холлис Дж. Обретение смысла во второй половине жизни: как наконец стать по-настоящему взрослым / перевод Е. Бондаренко. – М.: «Когито-Центр», 2017.

46. Эстес К. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / перевод Татьяны Науменко. – М.: София, 2017.

Примечания

¹ Рэнд Айн. Источник / перевод с английского Д.В. Костыгина. – М.: Альпина Паблишер, 2011.

² Цитата из к/ф «Солярис» (1972), снятого режиссером Андреем Тарковским по мотивам одноименного романа Станислава Лема.

³ Рилив-терапия (*англ.* «вновь переживать, возрождаться») – это психотерапевтический метод, суть которого заключается в том, чтобы переосмыслить травматическое событие из прошлого и разобраться с его последствиями в настоящем.

⁴ Поляков Е.А. Рилив-терапия. Психотерапевтическое консультирование и глубинная психотерапия. – М.: Академический проект, 2021. – С. 132.

⁵ Готтлиб Л. Мне нужен самый лучший! Как не испортить себе жизнь в ожидании идеального мужчины / перевод Элеоноры Мельник. – М.: Эксмо, 2020.

⁶ Там же. – С. 290.

⁷ Бегбедер Ф. Воспоминания необразумившегося молодого человека / перевод Ольги Акимовой. – СПб.: Symposium, 2007.

⁸ Цитата приписывается Коко Шанель.

⁹ Зотова Ю., Летучева М. Все дело в папе. Работа с фигурой отца в психологическом консультировании. – М.: «Класс», 2018. – С. 117.

¹⁰ Строчка из песни песни Земфиры «Земфира».

¹¹ Марафон «К себе нежно»: авторский сайт Ольги Примаченко Gnezdo.by [Электронный ресурс] URL: <http://gnezdo.by/texts/stuff/marafon-k-sebe-nezhno/> (дата обращения: 15.11.21).

¹² Строчки из песни Земфиры «Почему».

¹³ Москаленко В. Когда любви слишком много: профилактика любовной зависимости. – М.: Психотерапия, 2010.

¹⁴ «Спасибо, ужас! Спасибо, злость! Спасибо, грусть»: статья Анны Худорожковой на авторском сайте hudorozhkova.com [Электронный ресурс] URL: <https://hudorozhkova.com/2021/04/15/spasibo-grust/> (дата обращения: 19.11.21).

¹⁵ Строчки из стихотворения С.В. Михалкова «А что у вас?».

¹⁶ Перель Э. Право на «лево» /перевод З. Мамедьянова. – М.: Эксмо, 2019. – С. 248.

¹⁷ Перель Э. Право на «лево» /перевод З. Мамедьянова. – М.: Эксмо, 2019. – С. 249.

¹⁸ Вера Полозкова о материнстве и детях: статья на Vogue.ru [Электронный ресурс] URL: <https://www.vogue.ru/lifestyle/vera-polozkova-o-materinstve-i-detyah> (дата обращения: 05.11.21).

¹⁹ Готтлиб Л. Мне нужен самый лучший! – С. 236.

²⁰ Бэнкрофт Л. Почему он делает это? Кто такой абьюзер и как ему противостоять / перевод Ю.В. Рябининой. – М.: Бомбора, 2020. – С. 158.

²¹ Английский христианский гимн XIX века, который исполнял оркестр на «Титанике», когда судно начало тонуть.

²² Строчка из песни Кейт Нэш «Nicest Thing».

²³ Михайлова Е. Я у себя одна, или Веретено Василисы. – М.: «Класс», 2010. – С. 212.

²⁴ Рэнд, Айн. Источник / перевод с английского Д.В. Костыгина. – М.: Альпина Паблишер, 2011.

²⁵ Афоризм приписывают Сенеке.

Об авторе



Ольга Примаченко родилась 27 сентября 1985 года в Минске.

Окончила	белорусский	Национальный
государственный	гуманитарный лицей им. Я. Коласа и	
факультет	журналистики	Белорусского

государственного университета по специализации «Международная журналистика».

В 2007–2008 гг. – редактор в издательстве учебной литературы «Адукацыя і выхаванне».

В 2011–2013 гг. – редактор и главный редактор интернет-проекта для женщин LADY.TUT.BY.

В 2013 году вместе с психологом Павлом Зыгмантовичем создала программу «Психология навывнос» на TUT.BY-TV, ежемесячно выходившую в прямом эфире до 2019 года. В 2020 году проект выходил на YouTube под названием «Психология навывлет».

В 2014–2020 гг. работала PR-менеджером и креативным копирайтером в брендинговом агентстве Fabula Branding.

С 2014 года ведет блог Gnezdo.by, а с 2020 года – авторский телеграм-канал «Всем довольна».

В 2020 году прошла программу переподготовки на практического психолога в московской Национальной академии дополнительного профессионального образования. Сертифицированный специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами.

Автор книги «К себе нежно», одноименного ежедневника и воркбука «В точке покоя».

**ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ
С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ
КОМПАНИИ? ЛЕГКО!**

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b



notes

Примечания

1

Помочь в этом могут упражнения из раздела «Практика» на странице 352. – *Здесь и далее – прим. автора.*

Так психолог Гэри Чэпмен называет способы выражения любви. Согласно его теории, существует пять основных «языков»: прикосновения, помощь, слова поощрения, подарки и время, проведенное вместе. Подробнее ознакомиться с идеями Чэпмена можно в книге «Пять языков любви».

3

Замечать и ценить взаимные усилия, которые касаются быта, поможет упражнение на странице 359.

4

Суть упражнения в следующем: попросите человека, которого вы любите и который давно вас знает, побыть вашим добрым зеркалом и написать вам, что его восхищает в вас. В чем, на его взгляд, ваша суперсила, ваша уникальная особенность, ваш дар. Важно именно написать – на открытке, в письме или сообщении.

Теме эффективной и экологичной коммуникации посвящена отдельная глава книги «К себе нежно». Там же я говорю о бережной по отношению к себе реакции на критику.

Идеальный шторм – фразеологизм, означающий такую непростую ситуацию, когда много неблагоприятных обстоятельств накладываются друг на друга – как в одноименном американском фильме о катастрофе, произошедшей с судном «Андреа Гейл».

По одноименной теории Нассима Талеба, это событие, которое поначалу кажется неожиданным и труднопрогнозируемым, но постфактум часто оказывается вполне логичным.