

Ника Набокова

Исповедь
бывшей
любовницы

ОТ НЕПРАВИЛЬНОЙ
ЛЮБВИ —
К НАСТОЯЩЕЙ

18+



Живи, дыши, люби

ПРАЙМ
У

Живи, дыши, люби

Ника Набокова

**Исповедь бывшей
любовницы. От неправильной
любви – к настоящей**

«АСТ»

2016

УДК 159.922.1
ББК 88.5

Набокова Н.

Исповедь бывшей любовницы. От неправильной любви – к настоящей / Н. Набокова — «АСТ», 2016 — (Живи, дыши, люби)

ISBN 978-5-17-983116-7

Когда жизнь преподносит нам «сюрприз» в виде болезненных, невыносимых, запутанных ситуаций, мы впадаем в ступор. И тогда у нас появляется выбор: жаловаться и страдать или обернуть все происходящее в свою пользу. История, которой Ника Набокова делится с читателями, – про второй вариант. Эта книга – простой, доступный, понятный рассказ о том, как найти в себе силы, как начать «поднимать голову», как направить свои страдания в правильное русло, как заняться своим моральным состоянием, найти себя, собрать по кусочкам и сделать на этом имя. Личный опыт и правильные, экологичные психологические рекомендации, легкие объяснения всего происходящего и, конечно, поддержка.

УДК 159.922.1
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-983116-7

© Набокова Н., 2016
© АСТ, 2016

Содержание

Об авторе	6
Благодарности	7
Когда я встретила тебя	8
У меня от тебя похмелье	11
Отведи меня гулять по крышам	15
Люди, которые влюблены	18
Что такое влюбленность?	20
А что дальше?	22
Сколько всего мы с тобой еще не делали?	26
Первая ложь	28
Мне позвонила твоя жена	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Ника Набокова

Исповедь бывшей любовницы. От неправильной любви – к настоящей

© Набокова Н., 2016

© Корневский М., фотографии, обл. 2017

© Дмитриенко А., фотография, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

Книга помогает просто задуматься – о себе, об отношениях, о своих ожиданиях – и увидеть причины ошибок. Своих, прежде всего. Признаюсь, порой откладывала книгу с мыслью «очевидные вещи!», «это и так понятно!», «ерунда!», но потом возвращалась снова, понимая, что не ерунда и что самые очевидные вещи мы часто как раз очень тщательно игнорируем, закрываем на них глаза, стараемся напридумывать и обосновать как угодно экзотически банальные, но неприглядные для нас ситуации, чтобы как можно дольше скрываться за иллюзией благополучия, не веря, не желая верить. Почитать однозначно стоит.

Ольга, Москва

Прочла на одном дыхании. Неплохое пособие для всех женщин, дает возможность покопаться в глубинах своего сознания и разложить по полочкам свои мысли и переживания. То, о чем не принято говорить вслух, автор прекрасно изложил на бумаге.

Анна, Санкт-Петербург

Отличная книга. Легкая в прочтении, доступная в понимании, интересная и, самое главное, познавательная. Дает возможность задуматься о своем поведении и отношениях. Автор умничка, описала жизнь со всех ракурсов. Читается книга на одном дыхании. Рекомендую всем девушкам и женщинам. Исправлять ошибки НИКОГДА не поздно, но лучше их не совершать!

Любовь, Москва

Мне очень понравился стиль изложения, с юмором и такими «жизненными» словечками. Восемь лет назад у меня закончились выматывающие, изнуряющие отношения с моим мужем и его любовницей. И пока я читала эту книгу, на каждом шагу видела себя и эту ситуацию. К слову, я совершала ВСЕ ошибки, о которых тут написано)) И хоть мои нынешние отношения кардинально отличаются от прошлых, я считаю, что нелишним будет время от времени напоминать себе, что ситуация может повториться...

Елена

Об авторе



Ника Набокова – популярный блогер, провокационный и откровенный блог которой в первый год его существования посетили более 300 000 человек. Ника Набокова – провокационная и откровенная, красивая молодая женщина с мозгами, которым может позавидовать любой успешный мужчина.

Сама она открыто заявляет: «Да, я сама в прошлом любовница. И именно поэтому я знаю ВСЕ о том, почему, из-за чего, ради чего и для чего люди изменяют. Я знаю, как выжить в любовном треугольнике».

Благодарности

Михаил, Маша, Света и Евгения, спасибо за веру в меня. За то, что дали мне сделать книгу «не как у всех», за то, что поддерживают, подбадривают.

Жирафик, спасибо за то, что все это время ты со мной, держишь за руку и просто любишь.

Катерина Александрова, мой друг, моя прекрасная коллега, человек, который открыл мне меня, спасибо тебе за это.

Лена Ершова – спасибо за поддержку, за знания, за шикарные ноги, которые здорово стимулируют выглядеть лучше:)

Чуша, твои инвестиции в меня, как видишь, не прошли даром, спасибо тебе за них:)

Сашка Киреев, спасибо за поддержку моих идей, ценю и дорожу:)

Аленка Пукова, мы с тобой вместе прошли всю эту историю, ты моя Пу, мудрая, спокойная, любимая:)

Кристина, чудо-фотограф, спасибо тебе за это бесчисленное количество сессий, терпение и любовь ко мне.

Ксюша Политова, спасибо за наши ужины и за то, что ты такая красивая, яркая, энергичная и смелая есть в моей жизни.

Мои дорогие клиенты, спасибо за доверие, за то, что своим примером вы часто вдохновляете меня идти дальше.

Мои читатели, спасибо за то, что вместе со мной не боитесь смотреть на этот мир шире. Ценю каждого из вас.

Моя семья, спасибо за то, что вы есть. Просто будьте дальше.

Родной, спасибо за все, что было.

Когда я встретила тебя

Мой психотерапевт попросила рассказать о том, какой я была до встречи с тобой. Она выжидательно смотрела на меня, пока я пыталась сложить обрывки воспоминаний и эмоций воедино. Кто ж помнит-то...

Часы на стене глухо отсчитывали минуты, а я раскручивала клубок из чувств, ощущений, надежд, страхов.

На первый взгляд, в той моей прошлой жизни все было в общем-то довольно неплохо, если судить о человеческом счастье исходя из базовых атрибутов: дом, семья, работа, деньги, самореализация. Я радостно зацепилась за это и начала свое повествование, но психотерапевт прервала меня: «Да-да, все это здорово, а какой ты была?»

Господи, что за настырная женщина... Какой я была... и была ли вообще...

Мне-то, конечно, кажется, что была. Активная, яркая, интересная, смелая, сильная, уверенная в себе.

Хотя... кого я обманываю.

Внешне все было прекрасно, а вот внутри я жила с бесконечной усталостью, одиночеством и нарастающим желанием укрыться от всего этого где-нибудь в маленьком домике на краю света. **Сильным девочкам забота нужна не меньше, чем милым принцессам в зефирных платьях. И им очень важно, чтобы их право на слабость признавали и принимали.**

У нас не было любви с первого взгляда и этих всех страстей из серии: я увидела его — и поняла. Мне просто очень хотелось уже отогреться, а рядом с ним было тепло. И раз за разом, от звонка к звонку, от встречи к встрече я раскрывалась все больше и больше. Иногда даже физически чувствовала, как слои ледяной скорлупы внутри трещат и рассыпаются на осколки, обнажая мою суть.

Мир внезапно начал обретать краски и причудливые очертания. То, что раньше было просто серой, суетливой массой, превратилось во вполне конкретные объекты, желания, эмоции. Я даже вкусы и запахи как-то по-другому стала чувствовать. Оказалось, что у каждого дня есть свое, интересное лицо. Что я состою не только из задач, целей, обязанностей, но из чего-то очень тонкого, светлого, полупрозрачного и почти воздушного.

* * *

Мне очень нравилось влюбляться в тебя. Постепенно проваливаться в эту тягучую, облачную негу, плескаться в ней, подставляя щеки солнцу. Меня распирало от желания делиться этим с каждым, бесконечно говорить, говорить, говорить... только про тебя, про нас... в сотый раз прокручивать в голове события, анализировать, фантазировать.

Энергия была через край настолько, что невозможно было усидеть на месте. И я, ведшая прежде довольно аскетичный образ жизни, вдруг начала активно со всеми встречаться, общаться. В какие-то моменты всерьез казалось, что я смогу захватить мир, причем так, шутя, одной левой.

Тебя и нас становилось все больше и больше. И оторваться было уже невозможно, дошло до того, что мы начинали скучать, просто находясь в разных комнатах. Ныряя друг в друга, мы раскрывали самые потаенные уголки мыслей и чувств. Этакий изощренный любовный психоанализ. И когда казалось, что дальше уже просто некуда, все лимиты превышены, мы умудрялись находить способ сблизиться еще больше.

* * *

Психотерапевт закрыла блокнот, подняла глаза и, чуть растягивая слова, спросила: «Что же появилось в твоей жизни, когда пришел он?»

* * *

За окном ее кабинета шел крупный снег, такой же, как в нашу с тобой первую зиму. Я сделала глубокий вдох, как пловец перед прыжком, и на выдохе произнесла:

«Я. Появилась я».

Любовь делает нас?

Есть такое распространенное заблуждение: только рядом с этим человеком я становлюсь кем-то. Мол, пришел он, такой волшебник, взмахнул палочкой (что-то пошловато получается) – и внезапно во мне проснулись таланты, силы, да и вообще жизнь началась.

Обратная сторона этой обманки: моя чудодейственная любовь сделает из него личность. Идут эти две истории в большинстве случаев рука об руку. То есть: **если тебе кажется, что кто-то сделал что-то из тебя, то с высокой долей вероятности ты вступишь в изготовление homo sapiens из другого и наоборот.**

Откуда это берется? От потерянной, ну или не найденной связи с самим собой. **Когда мы недостаточно уверены в себе, своих силах, в своем мире в целом, нам проще приписать какие-то перемены, победы, открытия другому.** Свойственно это, кстати, как женщинам, так и мужчинам.

Нас с детства убеждают в том, что для веры в себя обязательно нужно какое-то подтверждение извне. Все наше воспитание строится по принципу: что-то нужно делать ради того, чтобы тебя похвалили, оценили или того хуже – полюбили. Чудесные родители через одного транслируют послылы: я в тебя столько вложил, ты мне теперь должен, если ты успешный – я тобой горжусь и люблю. Никого из нас не учили, никому не объясняли, как это – чувствовать в себе опору, понимать, что ты – это круто даже на необитаемом острове, без бесконечной «вкусняшки» в качестве подтверждения собственной значимости.

Повзрослев, мы вступаем в вечную гонку за этим сладким, будто бы нужным для выживания чувством значимости и по проторенной дороге ищем его в другом: «Придет кто-то очень значимый для меня – и я сразу-разу стану лучше, красивее, активнее, успешнее».

Сколько раз я слышала от девчонок: «Вот если бы у меня был мужчина, то я бы...» И далее список из пунктов, которые вполне себе можно осуществить самостоятельно. Попробуйте, кстати.

Прямо сейчас возьмите лист и ручку, садитесь и составляйте лист возможностей, дел, отношения к себе, появление которых, по вашему мнению, зависит от наличия значимого человека. Составили? Что в нем? Похудеть? Перейти на правильное питание? Научиться шить? Прыгнуть с парашютом? Отправиться в кругосветку? Родить ребенка? Да, последнее без «НЕГО» не сделаешь, но вот все остальное легко реализовать прямо сейчас, вне зависимости от наличия отношений или их качества.

Во-первых, невозможно открыть в человеке то, чего у него нет. **Люди не становятся успешными бизнесменами, писателями, художниками, музыкантами и далее по списку только потому, что встретили свою любовь. Их таланты и способности существуют вне зависимости от наличия или отсутствия отношений.**

У меня была одна знакомая девочка, которая на полном серьезе рассказывала, что своим творческим взлетом обязана молодому человеку, который был «ну такой живой, непосредственный и замечательный», что рядом с ним она чувствовала себя способной на ТАКОЕ! и начинала творить. Тот факт, что на один день радости в их романе приходилось 30 суток беспросветной грусти, подвешенного состояния, постоянных недомолвок и напроочь игнорируемых потребностей, она тактично «забывала». Как и то, что после расставания дела ее пошли в гору, а не скатились в канаву.

Во-вторых, мы в принципе что-то видим и различаем в людях, только если это есть в нас самих. **Понаблюдайте, и вы поймете, что больше всего нас раздражают черты, которыми мы сами и грешим. Таким образом, кстати, можно узнать о себе много нового.** Равноценная схема и с положительными вещами. То, чем мы восхищаемся, завидуем и к чему тянемся, в той или иной степени живет в нас самих. Дремлет, не раскрыто сознательно или бессознательно. Вспомните, ведь о каждой своей влюбленности вы на самом деле рассказываете практически одинаковые вещи. У меня это, например, всегда было вдохновение, способность на свершения, желание и силы покорять новые высоты, ощущение себя красивой, прекрасной, особенной. Каково же было мое удивление, когда после начала романа с самой собой я обнаружила все те же самые ощущения.

В-третьих, у нас до сих пор существуют и здравствуют дикие общественные стереотипы на тему «сильных и независимых». По ним, **если ты способна своими руками сделать что-то большее, чем яичницу и борщик любимке, то все, пиши пропало: обречена на гнетущее одиночество и компанию в виде котиков** (по сравнению с некоторыми мужчинами это не самый плохой вариант, кстати). Я регулярно встречаю девочек, которые просто боятся что-то из себя представлять, так как «а вдруг мне тогда никто не будет нужен», «а если мне станет так хорошо одной, что я не смогу никого полюбить?». Почему-то самостоятельность и ощущение себя человеком вне зависимости от наличия романа у нас сравнивали с откровенной социопатией.

Смотрите, какая штука получается. Если у человека базово существует способность любить (а она есть у всех, кроме тех нескольких процентов, которые страдают вышеупомянутым расстройством), то она никуда не денется. Да, потребности в отношениях, возможно, вырастут. Так это и хорошо, рисков связаться с откровенным мудаком меньше.

* * *

Любовь, друзья мои, действительно дарит нам массу приятных бонусов. Эмоции, волнения, обостряющиеся ощущения, желания. Она обладает множеством свойств, кроме способности менять людей. Не любовь делает нас, а мы делаем свою любовь. Красивой или болезненной, создающей или разрушающей, вдохновляющей или зависимой. Ведь если бы все с ее помощью превращались в чудесных существ, то мир реально был бы населен единорогами и представлял собой картинку из сказок про волшебные страны. А мы с вами пока наблюдаем ровно обратное, хотя любви вокруг очень и очень много.

У меня от тебя похмелье

У меня от тебя похмелье. И за окном какая-то мерзость. День превращается в тягучую массу. И хочется немедленно еще тебя «выпить», но понимаю – нельзя. Будет запой. Придется потом мучительно лежать под капельницами, или, не ровен час, белую горячку схвачу. Начнет мерещиться всякое: мол, смотришь ты на меня как-то особенно, или намекаешь на что-то большее, или, того хуже, любовь у нас, судьба и предназначение быть вместе.

Я хожу вокруг телефона, словно заправский алкоголик около початой бутылки, и тренирую силу воли. И, как назло, появляется масса поводов тебя «пригубить». Что-то узнать, что-то рассказать, что-то спросить. Но я держусь. Похмелье нужно уметь пережить.

Википедия рассказывает, что абстинентный синдром проходит, и скоро перестанут трястись руки, и следующая ночь уже пройдет полегче, без подбрасывания из сна в стремлении немедленно что-то делать. Но пока я ищу пятый угол в своей квартире и пытаюсь совладать с желанием плеснуть еще немного терпкого, обжигающего, оживляющего тебя в бокал. Нельзя. Чревато.

Оторваться от мыслей о тебе невозможно. Да я уже и не пытаюсь. В голове как будто поселились сотни маленьких пузырьков, которые щекочат и лопаются. Можно часами ничего не делать, а только наблюдать за тем, как они там передвигаются. Чем я и занимаюсь.

Бульк... бульк... бульк...

Классический синдром отмены, и даже натурально подташнивает. Я стараюсь полегчить другими людьми, делами, но все эти «аспирины» и «свежевыжатые соки» – что мертвому припарка, а то и хуже становится. Придется переживать, клятвенно обещая себе больше никогда не пить.

Слово это я буду держать ровно до следующей встречи. До твоего смешливого взгляда, несуразного сообщения или, того хуже, неловкого поцелуя почти в губы. А потом опять – залпом, большими глотками, до дна, до мучительного похмелья.

Сверхсильные чувства – благо или опасность?

Нам с вами много рассказывают о том, какой должна быть настоящая любовь. Что интересно, часто эти «портреты» противоречат друг другу, и поди ты вообще разбери, оно это или не оно. Я считаю, что для каждого человека любовь – своя. И зависит она от того, насколько мы цельные, собранные или, наоборот, поврежденные.

Любовь – опасность

Есть люди, для которых сверхсильные чувства к другому являются признаком серьезной опасности. Модное нынче слово «невроз», на который принято списывать все неприятности. Разберемся, как выглядит та самая, опасная, разрушительная любовь. Я, кстати, сама в прошлом адепт невротических привязанностей, поэтому знаю процесс не только в теории.

Все горит

Наша любовь – очень интенсивное переживание, от которого мы зависимы. Сначала водопад, потом водоворот, и понеслась. Руки-ноги трясутся, адреналин зашкаливает, аппетит и сон пропадают, но при этом мы остаемся бодры, полны сил и энергии на свершения.

Поэтому каждый раз, когда ты чувствуешь, что переживание твое относительно героя романа прямо невероятное и мозг отключается, это звоночек о том, что разумная часть отрубается и включается невроз.

Attention! Danger!

В этот момент лучше остановиться и отделить мух от котлет. Посмотреть на объект, определить, какие черты в нем реальны, а какие не очень, и оценить ситуацию с разумной точки зрения: что накрывает, почему накрывает, куда бежим, от чего прячемся.

Важный момент! Этот пункт не является определяющим признаком невроза. Ибо влюбленность вызывает сильные чувства у всех без исключения. Поэтому, если по остальным признакам ты не проходишь, выдыхай – все хорошо. А вот если ты зависима от этих эмоций, если любовь для тебя выглядит только так и никак иначе – возможно, ты найдешь себя и в остальных пунктах.

Любить = страдать

Влюбленность – это всегда смесь очень разноплановых чувств. Потому что одна наша часть плещется в розовых, теплых водах светлой и замечательной эмоции, а вторая боится, что сейчас нахлынет цунами, и подает всякие знаки типа легкой грусти, страхов и так далее. Мы сложные, у нас много разных потребностей и желаний, и иногда они вступают в конфронтацию. Поэтому **ничего страшного в состоянии «одновременно радостно и почему-то грустно» нет.**

А вот невротичу влюбленность приносит несчастье. С одной стороны, мы очень в ней нуждаемся, хотим, ищем, умираем в ломке. С другой, когда она приходит, начинаем натурально бегать по потолку. Какая там радость, гармония, тихое счастье – центральным положительным чувством становится облегчение.

Позвонил – слава богу, могу дышать,

Встретились – отлично, аппетит вернулся и вроде мир перестал качаться,

Признался, что любит, – счастье, поживу еще немного.

Помочь себе можешь, посмотрев страхам и переживаниям в лицо. Прямо и внимательно. Почему тебе становится «не очень»? Как именно выглядит это «не очень», и что за ним стоит? Это страх? Страх чего? Какой он, этот страх? Как ты сама можешь его успокоить (а ты точно можешь, потому что, как правило, он исключительно твой и с реальным объектом не связан)? Задавай себе эти вопросы и слушай ответы.

Все варианты про «вот если бы он» отменяй. Тебя интересуют только те, что про тебя.

О чем ты думаешь?

Потребность влезть в голову любимого и хорошенько там покопаться – отличительная черта невротических заек. При этом все, что интересует, – как он относится к нам. Какой он человек, чем живет, что любит – все это пыль, вздор и нужно нам лишь для того, чтобы получить дополнительные рычаги управления и влияния. Поэтому такие искренние, на первый взгляд, забота и интерес являются на самом деле лишь сбором важных для порабощения данных.

Невротичу необходимо, чтобы человек выполнял свою функцию – затыкал его ментальные черные дыры. А что он там из себя представляет – дело десятое.

Попробуй посмотреть на объект своей страсти другими глазами. Тебе правда интересно, что он читает, что его увлекает? Для чего тебе нужна эта информация? Если ты ищешь

выгоды (я, разумеется, имею в виду чувственную сферу) для себя, то тормози, вязнешь в нездоровой истории.

Я его слепила из того, что было

Невротическая любовь по большей части состоит из иллюзий. Девушки на консультациях рассказывают мне, что любят своего изменяющего мужчину за его честность и силу характера. Барышни, которых отправили делать аборт, восхищаются тем, какой их избранник прекрасный отец, и так далее. Так как на реальный объект мы не смотрим (чтобы разбираться в людях, надо для начала разобраться в себе), выход один – наделить избранника придуманными чертами. Поэтому, **когда начинаются нестыковки между осязаемым мужиком и его образом в голове, случаются страдашки и переживашки.** Как же так, как он мог и прочее.

Если ты знаешь, что склонна к невротической любви, заземляй себя фактами. Всегда сравнивай образ из твоей головы с реальным человеком, опираясь на события и поступки.

Ненасыщаемость

Удовлетворить невротическую потребность в любви невозможно: получая одно, она буквально сразу же начинает просить еще. Больше, больше, больше. Потому что это черная дыра. Раньше вы виделись раз в неделю, но тебе надо было каждый день, стали встречаться ежедневно – возникла острая необходимость вместе жить, съехались – нужны новые доказательства, пойдем жениться, поженились – срочно рожать и так до бесконечности. В здоровом варианте все эти этапы тоже присутствуют, только они спокойны и безболезненны. Невротик же сходит с ума, если не получает постоянных доказательств любви к себе, и тут же отрицает чувства другого. Не женится – значит не любит, подарил три розы вместо десяти – не любит.

Фокус в том, что нужную тебе любовь не сможет дать ни один человек. Даже если он сядет навечно рядом, станет думать только о вас и делать все по сценарию – тебе будет мало.

Попробуй определить, зачем тебе нужны все новые доказательства привязанности и любви? Какая твоя часть их требует? Зачем они ей? Можешь ли сама дать ей то, что она просит? Например, пообещать, что никогда не оставишь. Или рассказать, как сильно ее любишь. Можешь даже воображаемо обнять.

Контроль, контроль, контроль

Болезненная, иногда до ломки, потребность все контролировать – вечный спутник невроза. В особо тяжелых случаях приводит к фобиям, в легких – к лазанию по социальным сетям в целях отслеживания лайков солнцеликого. Я, кстати, думаю, что из невротиков выйдут отличные следователи, и раскрываемость вырастет до 100 процентов.

Разумеется, в отношениях эта тяга к «расследованиям» расцветает пышным цветом. А как еще можно убедиться, что никто не собирается тебя бросать, кроме как с тотальным контролем? И вот начинается история с максимальным проникновением в жизнь избранника. Совместные дела, помощь во всем и всегда, постоянная слежка.

Каждый раз, когда ты ловишь себя на посягательстве на чужое личное пространство, задай себе вопрос: мне это нужно, чтобы что? Я сама этого хочу? И отказывайся от того, что никак не связано с желаниями ради себя.

Расставание – маленькая смерть

Как правило, невротик не может быть один. Буквально физически начинает умирать, если сталкивается с одиночеством. Поэтому момент расставания действительно подобен смерти. Кажется, что все. Панический страх, истерика, попытки хоть как-то удержать уходящего.

Переживания, прямо скажем, так себе. А после расставания, если быстро не находится заместительный объект, невротик проваливается в иллюзорную любовь и продолжает связь с покинувшим его человеком на ментальном уровне. Что, разумеется, с одной стороны, очень мучительно, порой вовсе невыносимо. А с другой – очень нужно, потому что совсем без отношений ну вообще никак.

Роман с несвободным (или изменяющим) человеком – рай для невротика: можно сколько угодно долго купаться во всех этих невероятных эмоциях. Постоянные переживания, ореол загадочности, неисчерпаемый источник поводов для отвлечения от себя самого. Просто праздник какой-то.

На этой игле люди сидят реально годами, всячески оправдывая себя: любовью, детьми, общими делами, финансовой зависимостью. Но на самом-то деле причина проста: хочу сверхсильных эмоций, а по-другому не умею.

Отведи меня гулять по крышам

Отведи меня гулять по крышам. Чтобы городская суeta оказалась где-то под нашими ногами, а небо – как будто на расстоянии вытянутой руки.

Позови меня туда в октябре или ноябре, мне кажется, крыши особенно прекрасны в осенних сумерках. И даже если будет немного моросить, ничего страшного, ведь тыхватишь с собой зонтик, потому что ты надежный, в отличие от переменчивой меня.

Возьми меня за руку и с загадочной улыбкой, игнорируя многочисленные «Ну кууууда мы?», отведи туда, где весь город видно как на ладони. Он будет казаться нам маленькой планетой. Туда-сюда шмыгают машины, куда-то спешат люди, а для нас время остановится. И звуки будут как сквозь вату, и воздух станет особенно тягучим, вязким, ленивым. Может быть, подует ветер, так даже лучше. Ведь ты тогда начнешь прятать меня от него, а я почувствую, что нужна и важна тебе. Как мало нам на самом деле необходимо для счастья: согретье в карманах замерзшие руки, накинутая на плечи куртка, сверток с книгой, которую я так долго искала и сетовала, что нигде ее нет, и елка, внезапно возникшая в нашем доме, потому что вчера я грустила о том, что не успела ее купить к Новому году.

Наверное, сначала будет немного неуютно, ведь рождение новой вселенной – это всегда волнительно и особенно. Но мы быстро привыкнем к тому, что на краю большого мира нас теперь только двое. И можно говорить без слов. В молчании иногда гораздо больше смысла, чем в разговорах. Мне нравится, как ты молчишь со мной, потому что в эти моменты ты держишь меня за руку и становишься ближе, чем когда-либо. Это даже круче и интимнее, чем самый развязный и откровенный секс. Когда я вижу, как ты, задумавшись о чем-то своем, важном, нащупываешь и сжимаешь мою руку, понимаю, что живу внутри тебя. И все слова по сравнению с этим становятся ненужными и даже лишними. Если бы вместо того, чтобы молча взять меня за руку, ты опустил на одно колено и начал декламировать стихи о любви, я скорее подумала бы: «Что за напыщенный шаблонный дурак?» Зачем озвучивать то, что так пронзительно понятно?

Скоро стемнеет. На улицах зажгутся тысячи огоньков, а на небе начнут постепенно проявляться звезды. Они, как флуоресцентные камушки, которые я собирала в детстве, сначала светятся очень слабо, а потом набирают силу и сияют все ярче. Те, кто говорят, что в городе не видно звезд, врут. Они просто не бывали на крышах.

Ты достанешь какой-то хитрый гаджет для поиска созвездий. И будешь рассказывать мне о них, показывая, где начинается ковш Большой Медведицы. Я, естественно, как обычно, ничего не разгляжу, но буду делать вид, что все-все заметно. Мне приятно учиться у тебя этой последовательности, точности, упорству. Сама я слишком нетерпелива, постоянно куда-то спешу, бегу, хватаюсь за все. А оказывается, теперь эта суeta и не нужна. Здесь, на крыше, все обретает свои истинные значения. И становится ясно, от чего я пряталась в этом вечном водовороте. Стоило ли замазывать свои трещинки мастикой из людей, событий, дел и идей, если можно было просто пойти на крышу? Определенно, стоило. Ведь иначе, не зная всего, что я знаю, не умея чувствовать всего, что я познала, не отличая нужное от мусора, я никогда не разглядела бы тебя. И не оказалась бы сейчас с тобой, в этой точке, в этот момент над миром.

Мы простоим там очень долго. И хоть я страшная трусиха и боюсь высоты, маньяков, страшных сумеречных чудовищ и вообще жить, рядом с тобой мне будет спокойно даже на высоте птичьего полета. Я не знаю, как это работает, но почему-то, когда ты рядом, все эти страхи съеживаются, становятся маленькими, и я смотрю на них снисходительно. Где-то на ментальном уровне мне кажется, что наше общение выглядит так: ты просто укутываешь меня в большой мягкий плед, сажаешь в безопасный угол и закрываешь все подходы к нему

собой. Не задавая лишних вопросов, не давая никаких советов, не рассказывая мне, что я сильная, все пройдет и прочее, ты просто рядом и закрываешь меня. Иногда – от меня же самой.

Поэтому я без раздумий иду с тобой на крышу.

А после, надышавшись этим особенным, вязким воздухом из смеси свободы и превосходства над суетой, помолчав о важном и погрузившись в этот мягкий мир для двоих, мы спустимся вниз по каменной лестнице типичного старого подъезда, спугнув по пути пару бездомных кошек. Мы вынырнем из своей параллельной вселенной где-то в центре города, оглядимся по сторонам и пойдем домой. Пить чай или глинтвейн и читать одну книжку на двоих.

Романтизация любви

Продолжая тему невротической любви, нельзя не поговорить о такой штуке, как романтизация. Собственно, с нее-то по сути вся беда и началась.

До определенного времени (а именно, примерно до восемнадцатого века) люди строили свои отношения несколько по другому принципу, нежели сейчас. Во главе стояли вопросы выживания – необходимо было создавать крепкие семейные кланы. Поэтому хочешь-не хочешь, а замуж пойдешь. Чувства сами по себе болтались где-то там, в конце списка потребностей.

С наступлением романтической эпохи в литературе все поменялось. Еще одно доказательство тому, что мы, писатели, способны менять этот мир (табличка «сарказм»). Нашим предкам рассказали о том, как должны выглядеть отношения. Любовь, прекрасная, всепоглощающая, сияющая, вышла на первый план и озарила серые будни человечества. Появился красивый повод для подвигов, смысл существования и, что так важно для рефлексирующих девчонок, – возможность принадлежать не только потому, что тебя на ярмарке невест купили, а по более приятному поводу.

Романтизация наконец-то дала человеку ответ на, пожалуй, самый сложный и мучительный вопрос: в чем смысл жизни? Приходить в этот мир ради любви, согласись, весьма приятный вариант. Всяко лучше, чем просто вяло влечить свое существование. Тут тебе и высшая миссия, и якобы способность делать чью-то жизнь лучше, краше, интереснее.

Образ любви, который сформировали и продолжают эксплуатировать до сих пор, на самом деле ничего общего с ее здоровым и гармоничным вариантом не имеет.

Любовь по книжкам = я горю, и все горит, и мы горим, и так хорошо, что невыносимо. Вечная превосходная степень, причем преимущественно с перекосом в сторону страданий и мучений. Большинство людей на вопрос «как вы измеряете силу своей привязанности?» радостно сообщат вам, что чем больше страдаешь без человека, тем сильнее ты его любишь. Милое такое оправдание склонности к эмоциональной зависимости и мазохизму.

Вообще из любви, кстати, сделали удобный повод для объяснения любых странных поступков, а порою и откровенного безумства. Страдаешь годами по оставившему тебя мудаку? – Ну а как, любовь же. Преследуешь кого-то? – Что ж поделаешь, такое сильное чувство. Живешь в атмосфере унижений, страданий? – Любовь, как известно, зла. Шагаешь с крыши или пьешь яд? – Ну а как еще, без любимого человека свет не мил.

Романтическая литература вкупе со сказками сформировали у нас несколько очень опасных мифов, которые мы впитываем с молоком матери. Когда у меня будет дочь, она ни в коем случае не узнает ни историю про красавицу и чудовище, ни сказку про Кая и Герду, от греха подальше. Зато обязательно обращу ее внимание на то, что Золушке было вот вообще ни разу не до принцев, и все, что ее интересовало: платье и бал. Потому что не было еще в

реальной жизни случая, чтобы волшебная сила любви изменила человека, растопила сердце индивидуума, не способного на эмоциональную близость, и наделила откровенное ментальное полено яркими чувствами.

В романтических фильмах, сериалах и книжках мы раз за разом наблюдаем сцены потрясающих, проникновенных объяснений, за которыми в характерах главных героев незамедлительно следуют весомые перемены. И нам начинает казаться, мол, вот сейчас я ему, любимому, все хорошо объясню, разложу по полочкам – и вуаля! – случится чудо. Спадёт пелена, он расколдуется и предстанет передо мной в самом лучшем своем облике. Я его (обличье), конечно, никогда не видела, но точно знаю, что где-то там, в глубине, он именно такой. Причем вот что интересно. Почему-то имитировать сцены из блокбастеров, где кто-то скачет резвым козлом по крышам небоскребов, перелезает из самолета в самолет на высоте 5000 метров и вживляет себе в мозг компьютерный чип, нам в голову не приходит. Ну понимаем же, что это выдумка, фантастика, не совместимая с жизнью. А вот волшебные превращения под воздействием прекрасной любви – это да, стоит положить жизнь на то, чтобы попробовать.

Если бы мы с вами действительно жили, чувствовали и вели себя, как в книгах и кино, то мир был бы чудесен. Seriously. Я и коллеги, правда, остались бы без работы, но ничего, ради вселенского счастья можно и другую профессию освоить (эй, саркастически настроенный читатель, я сейчас про психологию, если что).

Что же такое любовь в лучшем ее проявлении?

То, что живет внутри нас, вне зависимости от наличия объекта. **Гармоничная любовь к другому не может начаться там, где нет любви по отношению к себе. Первичны – наши чувства, а на кого мы их направляем, это уже вопрос второй.** Здоровая, классная, счастливая привязанность – это про то, что рядом с тобой мне лучше, веселее, интереснее. Но и если тебя не будет, я не погружусь в беспросветную пучину, и жизнь моя не превратится в унылое существование, я не растворюсь и не растаю, а буду все так же чувствовать себя важной, нужной, ценной. Смогу и есть, и спать, и дышать, и жить. **Не мочь существовать без кого-то – это зависимость, красиво упакованная в коробочку с надписью «Любовь», но, как и поддельная сумка из Китая, не ставшая, несмотря на упаковку, оригиналом.**

Люди, которые влюблены

Часто представляю себе картинку: мы гуляем по набережной какой-нибудь реки, останавливаемся, чтобы посчитать уток или поймать красивое отражение в воде, а потом я, сидя на парапете, обнимаю тебя за шею, утыкиваюсь носом в щеку, и мы бесконечно болтаем о каких-то глупостях. Удивительное дело, когда ты влюблен, темы для разговора появляются сами собой.

* * *

Влюбленных людей видно сразу. Они слишком светятся, чтобы не заметить их даже в плотной толпе. Когда они читают сообщения на экране своего смартфона, их лица озаряются особенной улыбкой, такой, что даже у самого отъявленного циника что-то екает в сердце. Ведь она – про что-то чистое, простое, понятное и трогательное до мурашек.

Что бы ты ни делал, будучи влюбленным, у этого появляется особенный смысл. Простой перекус в забегаловке на заправке приближается по значимости к ужину в мишленовском ресторане, ведь это ваша первая поездка за город. Места, которые вы посещаете вместе, становятся какими-то неземными, у вещей появляются забавные имена, а у будней – милые традиции. Ты начинаешь замечать в себе какие-то фантастические возможности: слышать неслышное, видеть невидимое, понимать несказанное.

Весь мир вокруг влюбленных становится сплошным произведением искусства. Они порой, ей-богу, как внезапно прозревшие люди, смотрят на него незамутненным взором, подмечая особенные черты, оттенки, вкусы, запахи. Им и только им доступны какие-то невероятные композиции, формы, впечатления. Делятся ими друг с другом, бережно складывая в шкатулку общих воспоминаний. Ту, которая доступна только двоим, и ту, которая становится камерой пыток, если кто-то уходит.

Их традиции милы, забавны и понятны только им двоим. Полуслова, подколки, особенные интонации и дразнилки, соревнования и игры. Для любого другого человека они нелепы и бессмысленны. А для влюбленных в них – цемент, которые сцепливают их все крепче и крепче.

Влюбленные – лучшие мотиваторы. В них просыпаются силы, таланты, потрясающая увлеченность жизнью. Внезапно ты узнаешь, что можешь писать стихи или тексты, рисовать потрясающие картины и вершить великие дела. Причем настолько ловко, что заражаешь своим пылом и задором всех вокруг. Сон, еда, отдых – все это может спокойно подождать, ведь из тебя в прямом смысле переливаются чувства.

Но самое главное – это глаза. Влюбленные смотрят друг на друга так, что перехватывает дыхание. Восхищение, нежность, желание, тепло – все это передает лишь сотую долю того самого, особенного взгляда. И именно он является безошибочным индикатором определения влюбленных. Собственно, ради того, чтобы на тебя так смотрели, все ведь и затевается...

* * *

Мы с тобой как-то летели из очередного «побега» от внешнего мира под слезливый фильм о том, что он любит ее, она любит его, но вместе быть не суждено, ибо жестокий мир (читай – брак). В какой-то момент ты нажал на паузу и сказал: «Вот! Вот так ты смотришь на меня! Этим невероятным взглядом. Так, как можно смотреть только на свое отражение».

Как же ты был прав...

Что такое влюбленность?

Это волшебное состояние, о котором мы тоскуем, когда отношения выходят на некий стабильный уровень, всеми силами пытаемся вернуть и страшно расстраиваемся, если не удастся. Нам, ввиду особенностей восприятия любви, описанных в главе о романтизации, кажется, что вот именно этот период является самым-самым. А все остальное – так, жалкие остатки и крошки с барского стола.

Влюбленность – это правда классно. Знаете почему? Потому что она – про нас, а не про реального человека, которого мы выбрали в объекты страсти. Объяснить природу этого чувства можно всего одним простым словом – проекция. Собственно, на этом главу можно было бы и закончить, но я, пожалуй, разложу все по полочкам.

Итак, что такое проекция? Это когда мы берем то, что внутри нас, и напяливаем на окружающий мир.

Есть у нас образ мужчины. Которого хочется, о котором мечтается и который грезится в девичьих снах. У каждой он свой: у кого-то – взрослый и солидный, у кого-то – молодой и беззаботный, или, например, творческий и сложный.

Разумеется, весь он состоит из сплошных идеализированных представлений и прямо-таки принц. Так вот. И когда нам встречается кто-то, хоть чем-то напоминающий этот прекрасный образ, мы радостно достаем из нашего сознания костюм принца, надеваем на него и влюбляемся.

Все вокруг искрится и потрескивает, как электрические разряды, от накала нашего восторга. Избранник предстает в лучшем свете. Ну а как иначе-то, мы же отдали ему все потрясающие качества, которые только смогли придумать. Он кажется просто невероятным: своим, понимающим, внимательным, состоящим сплошь из достоинств. Сексуальное влечение зашкаливает, само собой мы становимся единым целым, ведь он и есть часть нас. Со вторым человеком, при условии взаимности, происходит то же самое, кстати. Он видит в вас идеальную, прекрасную барышню, в костюме той самой принцессы из его мечты. Говоря профессиональным языком: аниму – бессознательный образ женского начала в мужчине.

По мере развития отношений и узнавания у нас постепенно начинают вырисовываться более-менее реальные картинки друг друга. Выясняется, что избранник вполне себе живой человек, а не акварельный иллюзорный мальчик. **Маски спадают, и вот на этом этапе вам может начать казаться, что человек якобы изменился. Был один, а стал другой. На самом деле никаких метаморфоз с ним не происходило, просто вы увидели его без костюма вашего же собственного дизайна.**

У тех, чьи партнеры и в реальном облики вполне их устраивают и соответствуют потребностям (ну, или потребности адекватные, а не про поглощение других), все складывается дальше и переходит в любовь. А там, где вылезают разительные отличия, начинаются пляски с бубном: расколдовать, спасти, вернуть так, как было. История, на самом деле, реально печальная, потому что люди умудряются проебывать годы собственной жизни ради неких трех месяцев проекционной сказки.

Простые правила безопасности в период влюбленности могли бы легко уберечь многих из нас от весьма печальных последствий.

Для начала в первые полгода отношений лучше бы не принимать серьезных решений из серии срочно пожениться, завести детей и оформить ипотеку. Риски непомерно высоки. Неровен час, в период превращения принца в человека столкнетесь с разным невероятным и интересным.

Во-вторых, нелишним будет иногда возвращаться на бренную землю и оценивать любимого с позиции его реальных действий, поступков, внимательно слушать, что он

там транслирует, анализировать, как вообще начались ваши отношения. Одна моя знакомая пришла ко мне со словами: «Я даже представить не могла, что мой муж – такой! Спустя полгода после начала отношений его как подменили: пьянки, гулянки, я тяну всю нашу семью на себе, ужас-кошмар!» В процессе общения выяснилось, что сладкая парочка познакомилась в реабилитационном центре для наркоманов, где мужчина мечты лечил тяжелую зависимость. И первое, что он сделал, повстречав мою визави, – нарушил одно из главных правил: не вступать в отношения во время программы.

В-третьих, важно, очень важно обращать внимание на то, как он ведет себя по отношению к другим людям. Ну согласитесь, очень странно считать мужчину, изменяющего жене, – честным и заботливым человеком. Ибо он уже обманывает и мучает как минимум одну женщину. А если копнуть, то дальше в биографии красавчика всплывают не менее интересные прецеденты.

Фиксируйте свое внимание каждый раз, когда у вас возникает шальная мысль о том, что «вот это просто досадное недоразумение» или «ну у нас-то с ним все будет по-другому». Не будет.

Влюбляйтесь, друзья мои, это прекрасно, важно и нужно. Но старайтесь делать это на земле, а не в волшебном мире розовых и голубых единорогов.

А что дальше?

Забавная штука: иногда мы можем придумать целую историю о последующей жизни рядом с человеком, всего лишь поговорив с ним по телефону пару минут, а порою сумасшедший накал эмоций в настоящем напрочь вытесняет все мысли о будущем. Остается лишь момент. В котором есть ты, я и наш маленький мир только для двоих. И его так много, что хватает с лихвой на жизнь между встречами и на то, чтобы искренне не замечать определенных жизненных обстоятельств. Например, того, что твой избранник женат. Ну или ты – замужем.

* * *

А что же дальше? Этот вопрос пришел ко мне внезапно. Просто был очередной вечер, наполненный разговорами, пробирающими до глубины души, признаниями, обсуждениями, и вдруг я поняла, что мы совсем не говорим о планах. Препарируя друг друга, раскладывая на атомы и молекулы прошлое, настоящее, мы совершенно игнорировали будущее.

Балом правили наши чувства здесь и сейчас. Казалось бы, чего удивительного, это ведь важная часть человека, избежать которую невозможно. Только вот в какой-то момент этого стало мало. Процесс развивался постепенно. Сначала я просто обратила внимание на то, что мы не затрагиваем эту тему, потом стала все больше мысленно возвращаться к этому вопросу, а вскоре он уже уверенно перекрывал все происходящее в моменте.

Оглядываясь, я понимаю, что ответа-то на него не было ни у тебя, ни у меня. Но кого это волновало? Пресловутое «что дальше?» открыло портал в ад. Начались недомолвки, попытки договориться о сроках, вечные сомнения. Сладкое «здесь и сейчас» постепенно растворялось, как картинка в старом телевизоре. Но желание быть вместе побеждало и это. Мой разум находил вполне логичные объяснения, а твой – верные слова для убеждения.

Нам действительно хотелось строить планы, как «нормальной» паре, но каждый раз они наталкивались на один-единственный важный вопрос: что же делать с остальной частью жизни? Казалось, глобальное решение уже принято, просто что-то с его реализацией не клеится.

В наших разговорах появилось очень много «когда», «после того как», «скоро», «еще чуть-чуть». Из легкого и вечно праздничного момента мы перешли в какой-то предбанник, перевалочный пункт между новой и старой жизнью. И застряли в нем...

Почему нам важны статусы

Одна моя знакомая с редким рвением пропагандировала историю о том, что статусы в отношениях вообще не нужны и не важны. Мол, какая разница, если сами-то отношения от них не меняются. К чему все эти лишние вопросы, договоренности «на берегу» и лишние, мучительные для мужчины разговоры. Нужно быть легкой, ненавязчивой и вообще жить по Вольту: никогда ничего не проси, сами придут и все дадут.

На первый взгляд, логика есть. Ну реально, сколько браков называются семьями, а по факту: ложь, насилие, Содом и Гоморра, или в принципе все живут своими жизнями. Или же просто отношения не устраивают, хоть у них и есть некое официальное название. **В общем, что ты на обертке ни напиши, если внутри, простите, говно, вкуснее и слаще от названия «Конфета» оно не станет.**

Мы с вами сейчас посмотрим глубже. Так как второй и третий взгляды открывают интересные ракурсы у этого вопроса.

У общества для всего есть названия. Мы так воспитаны. Наша психика подстроена под то, чтобы все было понятно, доступно и на своих местах. Нас приучают к этому с детства, и в общем и целом эта система вполне себе жизнеспособна, если не переусердствовать. Когда вдруг происходит некий сбой и подходящее определение не подобрать – случается тревога, так называемое «подвешенное состояние». Проще говоря: вроде что-то есть, а что конкретно – не очень понятно. Это как если бы в ресторане вместо меню вам сразу приносили еду, еще и тщательно замаскированную. Мол, вот, ешьте, гости дорогие. Большинство из нас разволнуется. Что там? А вдруг невкусное? Или с опасными для меня продуктами?

Так вот. Пресловутые статусы в отношениях – это пункты в меню. Мы смотрим на них и выбираем, подходят они нам или нет. Стоит это себе позволить, или есть вероятность аллергии, диареи, острого приступа гастрита, доступна ли цена. С их помощью мы понимаем, что не сошли с ума, не придумали себе что-то лишнее и имеем возможность оценивать происходящее реально.

Человек, который всячески уходит от названия для ваших отношений, – абьюзер. Банальный такой, жестокий чувак, который не хочет думать ни о ком, кроме себя, своего комфорта и достижения удобного состояния. По факту, он создает у вас постоянную иллюзию того, что вы сходите с ума. Изогнутая попытка, надо сказать.

– Дорогой, что у нас происходит?

– Ты что, сама не понимаешь? Что, нужно все объяснять? Неужели не чувствуешь? Ужас, кошмар, глупая, холодная женщина.

Или, например, прекрасный ответ про «мне надо подумать», круче него только «у нас все было так хорошо, а ты испортила своими вопросами». Задача абьюзера – прикрыть свои косяки вашим чувством вины. Ведь тогда можно будет продолжать делать все, что взбредет в голову, будучи не связанным никакими словами или обязательствами. Те, кто меня читали до появления этой книги, знают, что я противник «to do» листа в отношениях. Мол, если называется у нас все так, тогда ты должен то, то и то. Употребляя здесь слово «обязательства», я имею в виду некие очень фундаментальные вещи из серии «если я живу вместе с человеком, то хотела бы знать, как мы планируем бюджет, не исчезнет ли он завтра без предупреждения, и имеет ли смысл обсуждать с ним некие общие планы».

Давайте не забывать, что коммуникация между людьми строится с двух сторон. То есть, если один говорит, а второй постоянно молчит, то диалог между ними маловероятен. То же самое и здесь. **Нам важно понимать, какое представление о происходящем есть у второй стороны. Не для того, чтобы на основе этого принимать решения, а чтобы сравнить эти взгляды со своими и оценить – насколько они приемлемы для нас.**

Как и любой абьюз, непонятные отношения опасны тем, что затягивают тех, у кого есть склонность к рефлексии в сторону значимого человека. Такие люди могут очень долго находиться в неопределенных романах, списывая свое бездействие на «он мне нормальной обратной связи не дает, поэтому я еще посижу, а вдруг?». И история эта не-здо-ро-ва-я.

Простой пример. Одна из моих подписчиц, вполне себе интересная, красивая, смелая барышня рыдает в три ручья на консультации. Мол, так и так, любовь у меня, какой в жизни еще никогда не было. И всем он прекрасен, столько качеств замечательных, но что между нами – непонятно. Спрашиваю – уходит от ответа. А я не понимаю, не могу больше. Три года уже «больше не могу», но почему-то все там.

Начинаем выяснять, с большим трудом отсекая вопросы про «как вы думаете, что он имел в виду вот под этим», «а может быть, он хочет вот так» и пространные рассказы про сложный внутренний мир прекрасного принца, его жен-детей-жен его детей, его любимую кошку и планы по ее стрижке. В итоге путем проб, ошибок, ста наводящих вопросов выяс-

няется, что нормальных, близких и в моральном, и в бытовом плане отношений девушка не хочет. Потому что – страшно. Вдруг не получится, и мужчина уйдет? Будет больно. Сейчас, конечно, тоже не очень хорошо, но терпимо. А тут может стать так больно, что я прямо рассыплюсь на куски и скорее всего умру. А поскольку умирать пока рано, я выберу безопасный вариант и буду с ним возиться. И при деле, и риски минимальные.

За стеной «непонятных» отношений очень часто прячутся от необходимости разбираться с собой и своими тараканами.

Как, удивитесь вы, ведь проблем и вопросов становится еще больше! Так-то оно так, только все метания замыкаются на объекте. Если послушать человека, который находится в этой любовной неясности, то довольно быстро узнаешь все-все про его «возлюбленного» и ничегошеньки про него самого. Даже в своих вопросах о том, что же делать и как разобраться, что происходит в отношениях, весь рассказ строится вокруг НЕГО. Он сказал, он сделал или не сделал, пошел, ушел, пришел, подумал, помолчал, а его мама, а его друзья, а еще бывшая – ФСБ позавидует способности собирать досье. И все это ради одного – понять, что же он там хочет, чувствует и думает.

Вопрос «А что думаешь ты сама?», как правило, вводит в такой ситуации в ступор. И я рекомендую всем любителям «загадочной хуйни»TM задавать его себе, когда наступает момент: «Что у нас за отношения?»

Сразу выяснится, что, во-первых, ты упорно отказываешься жить своей жизнью, а хочешь другую, чужую, во-вторых, ты и сама не понимаешь, чего ты хочешь от конкретно взятого человека и вашего общения. Иначе все уже давным-давно было бы выяснено напрямую.

Кстати, нередко оказывается, что вторая сторона дает вполне себе четкие ответы и комментарии на эти злободневные вопросы из серии «что между нами». Но либо их просто не слышат, так как отсутствие связи с центром собственных чувств автоматически означает, что других мы тоже ни черта не понимаем, либо эти данные никак не нравятся, не отвечают требованиям. И тогда начинается беготня по потолку под названием «что он имел в виду под „я не хочу жить вместе“». И правда, что он имел в виду? Может, за этим скрывается желание немедленно жениться и родить троих детей, просто он боится обозначить это вслух?

Ну, и напоследок, непонятные отношения – идеальный вариант для бегства от проблем в уже имеющихся, основных. Ибо вся энергия, которая до этого тратилась на переживания из-за «муж меня не любит / на руках не носит», теперь уходит на бесконечный поиск объяснений «что между мной и новым героем». Баба при деле – счастливая баба. Даже если ноет, что ужасно страдает, не верьте. Вообще не страдает. Радует, что есть увлекательное занятие – разбираться в другом человеке и отношениях. Процесс этот априори безрезультатный, поэтому бесконечный.

Мы находимся в загадочных отношениях только тогда, когда не знаем и не чувствуем себя. Когда нам с самим собой некомфортно настолько, что единственной целью становится кем-то эту загадочную и пугающую фигуру заместить. Когда мы не хотим принимать никаких решений и предпочитаем, как в детстве, прятаться в домике, сооруженном из пледа между двух кресел.

Так только мы осваиваем способность различать свои чувства и потребности, осознаем, какие отношения нам подходят, а какие нет, как только можем спокойно принимать тот факт, что некоторое время, возможно, придется побыть в одиночестве, и это не страшит нас до спазмов в области желудка, вот тогда про непонятные отношения в своей жизни можно смело забыть.

Упрощая: у тебя такие загадочные отношения не только потому, что «ОН...», а еще потому, что «ТЫ...».

С чего начать? С простого. Убрать все рассуждения о «что ему нужно» и приступить к знакомству с собой.

Ответ на вопросы:

- Что ты чувствуешь в этих отношениях?
- Чего ты боишься?
- Что они тебе дают?
- Какая ты там?
- А какая ты без них?
- Чего ты от них хочешь?
- И возможно ли это получить?
- А может быть, ты уже получаешь?

Ответы должны быть только про тебя. Все про внешние факторы и других людей – не принимаются. Только о себе, без шелухи.

Ну, а дальше вытаскивай свои проблемы на свет божий и лечи, лечи, лечи. Только не симптомы, а саму суть «заболевания».

Сколько всего мы с тобой еще не делали?

Мы с тобой еще так много не делали вместе... Не катались на ледянках с горки и ни разу не были на воскресном бранче в уютном семейном кафе. Не ходили вдвоем в магазин за продуктами «на вечер» и не приглашали друзей в гости. Да и дома-то общего у нас с тобой тоже нет. Мы не проводили недели на сайтах по поиску квартир и не удивлялись безалаберности агентов по недвижимости. Не было у нас ссор из-за цвета обоев и натуральности паркета, и не вписывались мы в сомнительное мероприятие «ремонт своими руками».

Мне пока не довелось ухаживать за тобой простуженным, переживать о температуре и выискивать лучшие рецепты домашнего морса. А ты еще ни разу не переживал о том, что остынет ужин, который ты приготовил, а я задерживаюсь на работе.

Ты не дарил мне милого щенка лабрадора, и мы не спорили, полусонные, кому идти с ним гулять. Мне не приходилось отвлекать тебя от компьютерных игр, чтобы пообщаться. Мы ни разу не были в театре, на катке или на концерте, не пели вместе песен и не катались на мотоцикле. Я, кстати, их боюсь, но с тобой бы решилась.

Я никогда не ревновала тебя к симпатичной девушке на пляже, а ты ни разу не покупал мне большущее мороженое, в вафельном рожке и чтобы с шоколадным сиропом сверху. У нас не было ни одного медленного танца, да и быстрого, нужно сказать, тоже. Мне не довелось пока столкнуться с твоим гневом, а тебе – с моими капризами.

Ты пока не волновался, сообщая мне важные новости, а мне не приходилось искать правильные слова для поддержки тебя в трудных ситуациях. Мы не встретили вместе ни одну весну, не гуляли под летним дождем, не целовались под грозой и не прятались от вьюги в уютном лесном домике.

В нашей истории еще не встречались полутона, периоды спада или усталости. Все только в исключительной степени: слишком люблю, слишком хочу, слишком не могу. Мы не попадали в ловушку совместной скуки и недовольства друг другом.

Удивительно... У нас с тобой почти ничего еще не было, но почему-то ты стал роднее самых близких и давних друзей. Это не описать словами, это что-то большее, чем любовь и привязанность, что-то, что выше условностей и правил.

Почему простые моменты так ценны для нас

Можно сколько угодно рассуждать о том, что самое важное – глобальные вещи, и, мол, надо обращать внимание только на них, а какие-то мелочи – не показатель и сути нашей жизни не изменят.

На самом деле она действительно состоит из моментов. Причем, по большей части, очень простых, даже местами бытовых.

Превалирующее большинство людей, которые не могут давать своим партнерам всякие важные штуки типа внимания, времени, заботы, стараются переключить их в масштабный подход. Типа: «Ну что ты на это все внимание обращаешь, ведь я тебя люблю, больше жизни прямо люблю, ты для меня – все. Неужели этого не достаточно?» Тебе тут же становится стыдно: как же можно быть такой мелочной и требовательной овцой, когда у человека тут глубокие и фундаментальные ЧУВСТВА. Куда ты со свиным рылом-то лезешь и портишь.

Все это, безусловно, очень важно, ценно и нужно. Только мы же не отказываемся от, например, ежедневной гигиены из-за того, что на самом деле главное – просто существовать, а с запахом пота или нет – вопрос десятый. Мы предпочитаем принимать вкусную пищу, а не заглатывать куски чего-либо для поддержания жизненного тонуса. Еще нам важно, чтобы

пресловутая крыша над головой была не просто местом для «кинуть кости», а уютным и приятным оазисом.

Все эти вазочки, шторы, теплые пледы и посуда в цветочек делают наш дом – ДОМОМ. Равно как и **простые моменты совместного времяпрепровождения создают у нас уверенность в том, что мы нужны, важны и вообще находимся рядом, а не поддерживаем связь с инопланетянином.**

Как-то раз наблюдала забавный случай. Бывший любовник моей подруги, отношения с которым напоминали бесконечный психологический садизм и закончились кровавым расставанием, имел тенденцию появляться в ее жизни раз в несколько месяцев, всем своим видом и поведением демонстрируя, что связь не то что не прервана, а продолжается в полной мере. Например, он мог закатить сцену ревности или внезапно начать обсуждать фасон ее свадебного платья для бракосочетания с ним. Когда в очередной из его неожиданных визитов девушка объявила ему, что действительно выходит замуж, только вот не за него, разыгралась трагедия вселенского масштаба. Уязвленный герой, трагично прикладывая руки к разбитому сердцу, сдавленным от невообразимой моральной боли голосом рассказывал жестокой женщине о том, как все это время (два года, на секундочку) он устраивал ИХ жизнь. Вся его пахота без выходных, все действия и даже бездействие, все мечты и старания – ради большой любви к ней и момента, когда их сердца наконец смогут биться в унисон. Сроки наступления этого знаменательного часа не уточнялись. Подружка моя, разумеется, оказалась злостной предательницей, которая не дождалась и растоптала светлое, небесное чувство острыми шпильками банальных земных желаний.

Дело в том, что при всей нашей сложности, хрупкости, многофункциональности в ряде вопросов, существа мы довольно примитивные: опираемся на простые и понятные потребности, без удовлетворения которых нормальной и счастливой жизни быть не может. Нам критически важно жить в реальном мире, а не в иллюзорной вселенной. Ибо второе гарантированно приводит к постоянной тревоге, как минимум, и серьезному психическому расстройству, как максимум.

Пресловутая реальность для нас состоит из очень бытовых вещей: таблеток, когда мы боеем, звонков, когда задерживаемся, покупки шторок в ванную и совместных ужинов, завтраков и планов. Нам нужно, даже критически необходимо видеть, что человек рядом: вот его вещи, вот он сам, вот ему можно позвонить, написать, потрогать его. Все это – подтверждение того, что у тебя не шизоидное расстройство и воображаемый друг, а вполне себе реальный роман в жизни.

Как справедливо говорится в народной пословице, «одной любовью сыт не будешь». Она, родимая, конечно, необходима, но только в сочетании с реальностью. Иначе все это сказки и виртуальный мир, из которого гарантированно рано или поздно придется возвращаться на бренную землю.

Первая ложь

Твоя первая ложь окрашена в темно-синий цвет и подзвучена песней «Перчатки». Цвет – потому что зимнее небо, в которое я пялилась в надежде найти хоть какие-то ответы на вопрос «почему», было именно таким – бархатным, глубоким и очень красивым. А песня, потому что в ту ночь я прослушала ее раз 200 точно, истошно страдая вместе с героиней.

Есть у меня удивительная особенность – я всегда чувствую, когда мне врут. Не могу сказать, что она мне нравится, ибо здорово мешает жить. Прекрасно понимаю, что так или иначе все мы врем друг другу. Но сталкиваться с этим каждый раз неприятно. Кроме того, если лгу я сама, то реально ощущаю себя как на ладони, как будто все знают и понимают, что кто-то только что немножко присочинил.

Так вышло и в этот раз. Я ведь сразу поняла, что ты скрываешь, недоговариваешь, пытаешься как-то уж слишком осторожно со мной разговаривать. Это мерзкое, промозглое чувство какой-то необъяснимой тревоги. Когда понимаешь: что-то не так, ну не так. А доказательств, четких подтверждений нет. Тревога становится все сильнее, требует каких-то действий, чтобы хоть как-то отвлечься. Ты что-то делаешь, куда-то бежишь, но тебя все грызет и грызет изнутри.

Да, я догадалась, но старалась отогнать от себя эту мысль, придумывая множество объяснений, оправданий. Мне так не хотелось признавать факт твоей лжи, что, даже услышав прямое подтверждение, я не сразу его осознала. Застыла. Окаменела. Мир вокруг превратился в тягучую массу, плавно перемещающуюся мимо меня. Люди спрашивали меня о чем-то, я им отвечала, даже в меру осознанно принимала участие в каких-то разговорах. А в голове гулко, как в пустом помещении, звучал вопрос: «Как? Ну вот как?» Вскоре начали приходить чувства. Жгучая обида, смешанная со злостью, одновременные противоречивые желания: все это закончить немедленно и поскорее оказаться рядом с тобой, чтобы прояснить и отменить эту ситуацию. Больше всего на свете мне хотелось, чтобы этого всего просто не было. Пусть бы этот день не наступал, это признание не звучало, и я ничего не знала, а жила бы себе, как жила, в нашем теплом коконе.

Ложь – как смерч, как ураган, без разбора сметающий все на своем пути. Вот стоял твой милый домик, с садиком из розовых кустов и пасущихся среди них единорожек, и вдруг в один момент его подхватил серый, жуткий, колючий, раздирающий вихрь. Начал кружить, мотать туда-сюда, единороги недоумевают, пытаются цепляться за деревья. А потом ветер стихает, остатки домика падают на растерзанные розовые кусты, кругом валяются милые сердцу вещицы, с которыми так много связано, а ты стоишь посреди всего этого и не знаешь, что дальше-то делать. Браться за инструменты и восстанавливать? Чинить, латать, красить фасад, чтобы не было на нем видно следов? А если опять вернется стихия? Оставить все и уйти в другое место? Но как расстаться с тем, что так бесценно и дорого? Может быть, попытаться найти какой-то способ усмирить проклятый природный катаклизм и научиться избегать его появлений? Ведь МЫ стоим того...

Почему люди нам лгут

С детства мы знаем, что врать – нехорошо. Мол, так делают только плохие мальчики и девочки, которых неизбежно настигнет страшная кара. Парадокс, но именно ради того, чтобы избежать наказаний и неприятностей, мы начинаем лукавить, изворачиваться и придумывать массу способов для утаивания пресловутой правды.

Люди лгут, потому что защищаются или защищают. Да-да, такая вот странная логика: они делают то, что причиняет нам боль, ради того, чтобы не расстроить, не убить истиной. В принципе понять этот ход мыслей можно, ведь редко кому нравится столь «ценная» правда. Думаю, не раз и не два в своей жизни все вы думали: «Боже мой, да лучше бы соврал». А быть может, даже озвучивали это вслух.

Истина, она ведь как незыблемая глыба, игнорировать ее практически невозможно. Хотя многим из нас удастся, но об этом я расскажу отдельно. С ее приходом нужно что-то делать, что-то решать, предпринимать, а ведь мы далеко не всегда к этому готовы.

Девочки по обе стороны баррикад часто говорят одно и то же: «Ну почему, почему он врал, неужели так сложно было сказать прямо?» И всегда хочется спросить: милая, а ты понимаешь, что он элементарно предугадывал реакцию? Скажи он тебе откровенно, что на самом деле с женой все не так плохо, что ребенка не ветром к ней в матку занесло, что на самом деле не хочет он никуда из семьи уходить, что было бы? В его голове – ты развернулась бы и ушла. Подальше от всей этой веселой компании.

Или, наоборот, признайся он откровенно, что так, мол, и так, не все меня в нашем браке устраивает, завел себе еще одну на стороне, какова могла бы быть реакция? Развод? Дележка детей? А кто тебе сказал, что он вообще хочет терять вашу семью? Ведь пока все его действия направлены как раз на обратное. Да, он делает это крайне странным способом, не экологичным, но уж как умеет. Такая своеобразная защита собственной территории.

Говори мы всегда правду, избежать обвинений в том, что ты – ужасный, плохой человек, было бы практически невозможно. Потому что это – самая первая реакция на шокирующее и неприятное известие. **Мы ведь не прощаем того, что нас не любят, и стараемся как можно ярче и громче выразить свое возмущение, награждая провинившегося нелестными эпитетами и проклятиями. А кому нравится быть плохим? Никому. Ведь это еще одна страшилка из детства: с нехорошими людьми случаются ужасные вещи, например, их никто не любит.**

Сообщая людям нелицеприятные факты, мы сталкиваемся с их сильными эмоциями. Своими глазами видим боль, отчаяние, раздирающую обиду, разочарование. И это откликается в нас, вызывая пренеприятнейшее чувство вины. А оно – то еще удовольствие. На топливе из избегания вины держатся тысячи пар. Ничего, что все уже плохо, невыносимо, неинтересно и не нужно, лишь бы не сталкиваться с этим переживанием. Вы удивитесь, но люди действительно жертвуют бесценными годами своей жизни ради того, чтобы не быть виноватыми перед теми, кого разлюбили.

У лжи, как правило, нет задачи задеть, обидеть, навредить. И, что самое важное, она ничего не говорит о том, как человек к нам относится. Мы привыкли смотреть на чужие действия исключительно в контексте: «Если он делает так, это значит, что чувствует ко мне то-то...» К примеру, врет = не любит.

На самом же деле поступки и действия человека говорят лишь о нем самом. Об особенностях его характера, о типе личности, о механизмах психологических защит и устоявшихся сценариях действий в тех или иных случаях. И зачастую ничего общего с чувствами к нам они не имеют. Можно действительно любить человека и лгать ему напропалую просто потому, что нет у тебя в голове другого варианта решения проблем. Не сформировался, не дорос.

Все это вовсе не значит, что мы обязаны «понять и простить» врунишек. Вовсе нет. У вас нет задачи, получив объяснение, принять поведение другого, если оно доставляет боль, страдания, мучения. Ведь все перечисленное – это всегда выбор. Между созданием у другого человека иллюзорной реальности, которая удобна для тебя, и столкновением с собственными неприятными переживаниями. Коль уж ваш любимый человек выбирает первое, то

это повод задуматься о том, что чужие эмоциональные потребности и состояния не особенно для него важны. И дальше уж ваш выбор – сможете вы жить с таким или нет.

Мне позвонила твоя жена

Первое время я искренне думала, что и мне, и нам удастся избежать влияния наличия семьи на развивающиеся отношения. Почему-то мне казалось, что все сейчас быстро и болезненно решится. Мол, люди мы взрослые, ну, прошла у человек любовь, бывает, он же никого не бросает без средств к существованию, не отказывается от детей, просто разрывает романтические отношения, которых, по его уверению, уже почти не осталось. Скажу больше, изначально я испытывала к твоей жене уважение, не позволяла себе затрагивать ее персону и даже упоминать о ее существовании. Раз когда-то ты выбрал эту женщину, прожил с ней солидное количество лет, значит, любил ее. Я даже фантазировала, что, когда страсти после развода улягутся, все придут в себя, мы сможем дружить, вместе собираться на каких-то праздниках, и вы останетесь близкими друг другу людьми.

Мой классный жизненный план разрушился промозглым декабрьским днем, когда, взяв трубку на звонок с незнакомого номера, я услышала: «Здравствуйте, я жена Андрея. Что у вас с моим мужем?»

Честно говоря, подобного поворота я не ожидала. Во-первых, потому что всегда была далека от попыток разбираться с кем-то, кроме непосредственного виновника торжества, и ни разу в жизни не сталкивалась с дележкой мужика. Во-вторых, мне казалось, что у такого прекрасного тебя и жена должна быть просто оазисом мудрости и интеллигентности. В-третьих, к тому моменту ты уже все сообщил ей, большую часть времени проводил у меня, и, собственно, какие тут могут быть вопросы. Оказалось, что они есть, и много.

Я растерялась и просто слушала. Из трубки лилась информация о том, какой ты ужасный, нерешительный, плывущий по течению человек, рядом с которым просто невозможно находиться. Периодически повествование прерывалось вопросами о том, что между нами происходит, ведь ей ты говоришь, что вся инициатива – моя. При этом Наташа давила на то, что читала всю нашу переписку. Этот факт ввел меня в еще больший ступор, ибо если уже ты все видела, то что именно непонятно? Все мы знаем, как выглядит обмен сообщениями между двумя очень влюбленными людьми. Поняв, что я не готова поддерживать обмен любезностями и обсуждение твоей персоны, не собираюсь давать какую-либо недостающую информацию, моя визави перешла к рассказу о детях, которые останутся без отца, и оценке моих моральных качеств. Я со своим вялым бормотанием о том, что ни в коем случае не собираюсь препятствовать общению с ребятами и предложениями все же обсудить все вопросы с пока еще законным супругом, явно проигрывала ей в напоре и агрессии. Сообщив мне напоследок, что обратно после всего произошедшего она ЕГО не примет, Наталья бросила трубку, а я уселась рыдать.

Было мерзко. Вот прямо противно и тошнотворно. Так случается, когда вспоминаешь какой-то не очень приятный момент из прошлого, и хочется свернуться в калачик, закрыться от него, до того неудобно, неловко. У меня было ощущение, что в моей красивой, тонкой, светлой любви потоптались грязными сапогами, облили все вонючей жидкостью и разбили битой, оставив после себя страшный бардак, к которому и подойти-то страшно. Понимание того, что кто-то читал мои слова, обращенные к тебе, видел очень личные, интимные вещи, прикасался к нашим планам, мечтам, признаниям, было мучительным и отвратительным. В мгновение ока из будущего друга семьи Наташа превратилась в «эту женщину» и злейшего врага. Образ хорошей жены прекрасного мужа разрушился, и я даже несколько злорадно подумала: «Ну, вот, понятно, почему тебе изменяют, раз ты такая глупая и базарная тетка». Меня возмущало, как, ну как так можно, зачем, для чего? Ведь если ты видишь, что твой, пусть даже любимый, человек душой и сердцем уже в другом месте, что он не хочет тебя и вашей общей жизни, к чему все эти унижительные разборки, уговоры оставить его тебе.

Неужели она правда читает через строчку и не видит, что он пишет мне? Почему совсем не обращает внимания на то, что он уже сказал ей о грядущем разводе? Как в здравом уме можно считать, что если я сейчас куда-то пропаду, то все их проблемы решатся, и настанет семейная идиллия? Все это так глупо, так странно, так унижительно. Казалось бы, дурость совершила не я, а стыдно почему-то мне.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.