

ПРОДОЛЖЕНИЕ КНИГИ
«ВОСЕМЬ ШАГОВ НАВСТРЕЧУ»

КОГДА ЗАКРЫВАЕТСЯ ДВЕРЬ

Дорога к себе
по улицам Еревана

Ереванский
маршрут
о взрослении
в любви
и 9 этапах
на пути к себе

ЕЛЕНА ИВАНОВА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОЗА

Елена Иванова

Когда закрывается дверь.

Ереванский маршрут

о взрослении в любви

<https://litres.ru/74052814>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Восемь шагов навстречу» закончились закрытой дверью. Но что делать, когда дверь закрылась?

Эта книга — продолжение психологического маршрута по Еревану и одновременно путешествие к себе через девять остановок внутреннего взросления. Это не путеводитель и не учебник по психологии. Это история женщины, которая после распада отношений отправляется в путешествие по улицам Еревана и постепенно понимает: самая трудная дорога проходит не между двумя людьми, а внутри человека.

Книга соединяет личную историю, современные психологические идеи, городские легенды и реальные места Еревана в единый маршрут исцеления.

Для тех, кто переживает кризис отношений. Для тех, кто пытается понять свои старые сценарии любви. Для тех, кто ищет не советы, а смысл.

И для тех, кто верит, что иногда закрытая дверь оказывается началом новой дороги.

Иллюстрации сделаны автором с помощью ИИ "Гигачат".

Содержание

Глава 1. Прежде чем выйти из дома	5
Почему мы выбираем тех, кого выбираем	7
Двор. Зов	9
Порог. Уход	13
Озеро. Испытание	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Елена Иванова

Когда закрывается дверь. Ереванский маршрут о взрослении в любви

Глава 1. Прежде чем выйти из дома



Моя книга «Восемь шагов навстречу», которую вы возможно, читали, закончилась закрытой дверью. Путь в этой книге начинается с той же двери, только теперь я стою по другую её сторону, на улице, одна, и впереди не комната, а целый город.

Я долго думала, что любовь — это движение к другому. Восемь шагов навстречу, восемь протянутых ладоней. Но есть путь, на который не выйти вдвоём; на него выходят в одиночку из отчего дома, чтобы пройти испытания, встретить своего дракона и вернуться домой. Вернуться не к тому, кто ждёт, а к самому себе. Девять остановок на этом пути я нашла в Ереване, проходя их одну за другой.

Давайте пройдем их вместе со мной.

Почему мы выбираем тех, кого выбираем



Прежде чем выйти на дорогу, стоит задержаться на пороге и спросить себя о самом неловком: почему мы выбираем именно этот типаж человека? Почему из всех людей на земле сердце безошибочно находит того, кто умеет ранить нас в самое старое место?

Психологи говорят об имаго — образе любимого, который мы носим в себе. Сначала он складывается бессознательно, из лиц и голосов нашего детства, из того, как нас любили и как недолюбили; потом мы достраиваем его сознательно, уже зная, чего «хотим». И с этим готовым образом, как с прозрачной калькой, мы подходим к живому человеку и смотрим: совпадает ли он с нашим трафаретом? Беда в том, что трафарет вырезан по форме наших старых ран, и точнее всего в него ложится тот, кто эти раны повторит.

Отсюда — скрытые контракты, о которых ни одна из сторон не объявляет вслух. Человек говорит, что ищет близости, а ищет на деле того, кто ложится в этот знакомый трафарет. И находит другого, со своим трафаретом, который ищет ровно того же. Двое заключают немой договор, в котором каждый ждёт, что другой вылечит ему старые раны. А

потом расходятся с готовым выводом: «все мужчины только берут», «все женщины неблагодарны». На самом деле они лишь получили подтверждение того, с чем пришли, и так и не заметили, что сами написали этот сценарий заранее.

Вот почему дорога к зрелой любви начинается не с поиска другого, а с того, чтобы рассмотреть свою кальку на свет. Понять, по каким ранам она вырезана. И, может быть, впервые выбрать не того, кто привычно ложится в знакомый шаблон, а того, рядом с кем трафарет наконец становится не нужен.

Я выбрала тебя так уверенно, будто узнала. Теперь я понимаю: я и вправду узнала, но не тебя, а старую свою боль детской отверженности, недолюбленности, которую ты так точно умел повторять.

Из письма, которое я не отправила

ШАГ ПЕРВЫЙ



Двор. Зов

Остановка: старый ереванский двор с виноградной лозой и шелковицей



Есть в старом Ереване дворы, которые город прячет от приезжих, как прячут самое уязвимое. В один из таких дворов я вошла случайно, сворачивая с проспекта в тень: четы-

ре стены из розового туфа, балконы, связанные бельевыми верёвками, и виноградная лоза, поднявшаяся по железной арматуре до второго этажа. Рядом — старая шелковица, чёрные плоды лопнули и истекали на тёплый камень. Туф здесь повсюду; этот вулканический камень Ереван носит, как кожу, — он впитывает закат и долго держит его в себе, отдавая тепло, когда солнце уже ушло. Камень, который умеет хранить то, что получил.

Двор жил своей медленной жизнью: где-то капала вода, кошка лежала на пороге, в окне женщина выкладывала сушить абрикосы под марлю. И я вдруг поняла, зачем сюда вошла. Это был зов. В каждой истории взросления есть минута, когда привычный мир вдруг становится тесен, и что-то зовёт за его пределы, ещё не зная куда.

Наш брак начинался в похожем дворе: арендованная квартира, чужая мебель, цветы в горшках на балконе, которые я поливала первое лето с восторгом новосёла. Я была уверена тогда, что любовь сама всё вырастит, что не нужно ничего знать, достаточно хотеть. Так думают почти все.

Мы ко многому в жизни: к спорту, к языку, к профессии, относимся с уважением — учим теорию, набиваем руку. И только в отношении почему-то входим, веря, что здесь всё случится само.

Шелковица здесь плодоносила, потому что кто-то когда-то ее посадил и годами заботился о ней, оберегал от вредителей. Виноград появился, потому что нашёлся тот, кто

его растил, вбил в стену арматуру, чтобы он вился по ней, создавая нежную тень. Ничто в этом дворе не выросло само.

Но мы растим сад наших отношений, приходя в него с прежними рюкзаками за плечами, и в них — всё, что мы накопили с детства, за всю жизнь, не разобрав. Свои страхи, свои запреты, своих тараканов. Мы сеем их сами, не глядя, между розами, и потом удивляемся, отчего сад болеет.

Я стояла в тени этого маленького дворового оазиса, и впервые за долгое время задала себе вопрос. Что я внесла в наш сад в своём рюкзаке? И готова ли я наконец его открыть?

Я внесла к нам в дом не только чемодан. Я внесла всё, чему меня научили до тебя: что любовь надо заслуживать, что просить — стыдно, что лучше промолчать. Ты тоже что-то внёс. Мы так и не разобрали этих рюкзаков, мы просто поставили их в угол и стали жить, обходя.

Из письма, которое я не отправила

Если назвать те запреты по именам, их выходит пять, пять негласных правил, что передаются во многих семьях из рода в род, как фамильное серебро, но только наоборот. Вот они, которые бессознательно проявлялись в нашем каждодневном общении:

Не давай тепла, даже если оно есть и просится наружу.

Не проси тепла, даже когда оно тебе очень нужно, — пусть догадаться сам партнер.

Не принимай тепла, когда его дают, — отмахнись, обесцень, смутись.

Не отвергай холодного слова, даже если оно не про тебя, а прими любой упрёк на свой счёт.

И последнее, самое тихое: не грей самого себя. Все эти пять запретов я везла в своём рюкзаке, бережно завёрнутые, и долго не знала, что это не серебро, а ржавые грабли, которые потом перепортили весь наш сад.



Прежде чем идти дальше, спросите себя:

Что мы внесли в наш сад в своих рюкзаках?

И вот зов, который я слышала в этом старом дворике: «проверь свои инструменты для сада отношений, все ли они тебе нужны?».

ШАГ ВТОРОЙ



Порог. Уход

*Остановка: туфовые пороги и старые двери квартала
Конд*



В Конд ведет крутой подъем со стороны улицы Амиряна. Это самый старый квартал Еревана, вокруг него выросал город, проспект за проспектом, и все-таки он устоял. Узкие улицы лепятся к склону, дома врастают друг в друга, и всюду

— двери. Низкие, выгоревшие, в облупившейся краске, с тяжёлыми скобами и порогами, стёртыми в ложбинку сотнями ног. Каждая такая дверь когда-то отделяла своё от чужого, тепло от ветра, семью от мира.

Я ходила по Конду мимо этих потертых порогов и думала о том, что порог — древнейший символ перехода: место, где кончается одно и начинается другое. Именно здесь невесту переносил через него жених, выносили покойника, встречали и провожали гостя. Перешагнуть порог означало совершить переход, после которого нет возврата к прежнему себе.

Человек не может стать зрелым, не покинув отчий дом. Это первое и самое трудное условие. Нельзя построить взрослые отношения с партнером, не выйдя сначала из той внутренней комнаты детства, где мы всё ещё ждём, что к нам придёт идеальный взрослый «родитель» и закроет за нас все наши нужды.

Я вышла от тебя через дверь, которую сама же годами держала запертой. Странно: открыть её оказалось легче, чем я думала. Трудно было признать, что я давно стояла у неё — спиной к комнате, лицом к улице.

Из письма, которое я не отправила

Я поняла, что есть два разных ухода из отношений. Один — побег, когда уходят от боли, не разобравшись в ней, и несут её с собой в следующий дом. Другой — переход: когда уходят с пониманием, что отношения угасли, как костер.

Наш брак закончился не в день, когда я собрала вещи. Он

закончился задолго до этого — в той тишине, в которой мы медленно отдалялись друг от друга. Огонь гаснет медленно, и когда однажды ты протягиваешь к нему руки, ты вдруг не чувствуешь тепла. Я виновата в этом не меньше: я тоже отошла от очага, тоже перестала подкладывать угли. Мы остыли вдвоём, согласно, не сговариваясь.

И ещё одно понимание пришло ко мне позднее. Иногда закрыть дверь — не предательство любви, а самая честная её форма. Ясное, не злое «нет», сказанное вовремя, бывает последней заботой о двоих: оно отпускает обоих туда, где у каждого ещё может родиться любовь. Не всякая закрытая дверь — конец; иная закрывается лишь затем, чтобы в дом перестали дуть сквозняки притворства.

Туфовый порог под моей ногой был горячим — камень держал дневное тепло от солнца. Я перешагнула порог и пошла вверх, в гору, прочь от центра. За спиной осталась закрытая дверь. А впереди начиналась дорога, на которой, я знала, будут испытания. Так всегда: стоит перейти порог, и мир, едва ты в него вышел, проверяет, всерьёз ли ты вышел.



ШАГ ТРЕТИЙ



Озеро. Испытание

Остановка: озеро с лодками в парке Победы (Ахтанак)



В парке Ахтанак — Победы — есть озеро с лодками. Рядом с ним, на холме, стоит Мать-Армения, и её меч виден отовсюду; а внизу, у воды, дети кормят уток и катаются на лодках, выкрашенных в выцветший голубой и красный

Я подняла глаза к Матери-Армении. Немногие из тех, кто катается тут на лодках, помнят, что на этом постаменте прежде стоял другой исполин — огромный Сталин, один из самых высоких памятников вождю во всём Союзе. Его сняли в шестьдесят втором, а спустя несколько лет на освободившийся пьедестал поднялась Она: женщина с мечом, вложенным в ножны, и щитом у ног, обращённая лицом к Арарату. Говорят, архитектор, что строил постамент ещё под вождя, сложил его в форме старой армянской базилики, — он знал, что слава тиранов недолговечна, и втайне возводил церковь, которая переживёт любого, кто на неё взойдёт. Я смотрела на эту замену снизу вверх и думала: вот что мне ещё предстоит сделать внутри себя. Снять с пьедестала старую фигуру, которой я столько лет отдавала власть над собой, и возродиться новой собой — с мечом в ножнах, а не занесённым над головой.

Я села в лодку, оттолкнулась от мостков и выгребла на середину, где город отступает, и слышно только, как вёсла трогают воду. И вдруг подумала: а ведь лодка — это символ союза двоих. Когда двое в одной лодке оказываются на воде, то, что бы ни случилось с одним, случается с обоими. И вот здесь, на середине озера, вспоминая свое детство, я вдруг

поняла одну из причину течи в моей семейной лодке.

Мои воспоминания



Альбом с марками

У меня в детстве был альбом с марками, который подарила мне бабушка. Тяжёлый, в коленкоровом переплёте, с папиросной бумагой между листами. Она шуршала так, будто я перелистывала засушенные листья. Я смачивала палец, осторожно поддевала уголок, разглаживала марку на странице и замирала: вот зубчатый край чужой страны, которой я, возможно, никогда не увижу, вот диковинная птица, вот парусник, скользящий по глади моря. Я рассматривала этот яркий мир и не знала тогда, что параллельно завожу второй альбом, невидимый, без коленкора, и складываю в него совсем другое.

В тот, второй, я клеивала не карты стран, а карту своих детских обид. Несказанное слово поддержки. Невидящий взгляд, который прошёл сквозь меня. Вечер, когда я, подавленная, ждала, что меня спросят, что случилось, а меня не спросили. Я не знала, что для этого процесса в психологии есть метафора: «копить марки» — собирать обиды молча, раз за разом, чтобы однажды предъявить весь альбом сразу. Я просто чувствовала, как он тяжелеет.

Почему я не говорила прямо? Потому что сказать «мне больно» — это снять с двери засов и впустить другого туда, где у меня нет брони. С детства я усвоила: обида безопаснее,

она ничего не требует вслух, не рискует, не оголяет чувства. Собранные марки не спорят, а терпеливо ждут в альбоме. И пока я их собирала, мне казалось, что я держу себя в руках, хотя на самом деле это они держали меня.



Босоножки из детства

Этот навык я принесла в отношения с мужем из дома, как приносят с улицы запах подъезда. Будучи обиженной, я уходила в молчание с тихой, почти торжественной уверенностью: он сам должен догадаться, что сделал не так. В детстве я рано поняла: просить — опасно. Помню, как однажды мне очень захотелось новые босоножки, такие же как у подруги, но над этим моим желанием мать тихо усмехнулась, как над капризом, как над чем-то лишним: «у тебя есть, что носить этим летом». Ребёнок не умеет переспорить эту усмешку. Он просто делает вывод: моё желание неуместно, мою нужду лучше спрятать. И я научилась прятать: не просить, а намекать, не говорить, а ждать, что кто-то прочтёт меня без слов. Я выучила язык, в котором главным словом было молчание.

А молчание в родительском доме умело быть оглушительным. Я помню, как мать, на которую я смотрела снизу вверх, могла замолчать на несколько дней, ограничиваясь в общении со мной сухими назиданиями, и эта тишина накрывала меня болезненной тяжестью. Я не понимала, что случилось, и от этого было ещё страшнее. Так, с детства, во мне утвердилось понимание: тишина равнозначна тому, что тебя бро-

сают. И, чтобы не быть брошенной первой, я во взрослой жизни научилась бросать сама: уходить в холод раньше, чем уйдут от меня.

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.