

КСЕНИЯ

ШАШКОВА

Мой
любозник
не
смотрит
мои
сторис

между осознанностью и одержимостью

18+

СТЕКЛО

СТЕКЛО. То, что всегда происходит с кем-то другим

Ксения Шашкова

**Мой любовник не
смотрит мои сторис**

«ЭКСМО»

2026

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

Шашкова К.

Мой любовник не смотрит мои сторис / К. Шашкова — «Эксмо»,
2026 — (СТЕКЛО. То, что всегда происходит с кем-то другим)

ISBN 978-5-04-250115-9

Психологическая интеллектуальная проза с неподдельными эмоциями, к которой невозможно остаться равнодушным. Честная, откровенная и жесткая книга о современном браке, страхе, любви и сексуальности. Между осознанностью и одержимостью... Юля замужем, у неё есть ребёнок, обязанности и устоявшаяся жизнь. В эту жизнь внезапно входит Матвей — однокашник по курсам психологии. Их общение начинается как безопасное и «осознанное»: несколько сообщений в день, разговоры об эмоциях, границах, травмах, истинном «я». Они словно ведут друг с другом бесконечную терапию — точно подбирая слова, вскрывая реакции, препарирруя чувства. Юля втягивается в переписку и не замечает момента, когда начинает жить от сообщения до сообщения — отслеживать его онлайн, искать смыслы в паузах и интерпретировать каждую интонацию. Она оказывается в ситуации, где нужно выбрать между стабильностью и чувством к другому мужчине. Но выйти из любовного треугольника привычными способами — через разрыв, компромисс или однозначный выбор — невозможно. И тогда Юля ищет другой путь, разбирая по слоям собственное желание, страх и иллюзии близости. «Роман о притяжении, которое меняет все. Жизненная яркая история про эмоциональную измену внутри супружеской жизни. О том, как мы придумываем чувства, проживаем их до конца и пытаемся выяснить: "Что из этого все же было настоящее?"» — Анна Теплицкая, автор романа «Нино и ее призраки» Ксения Шашкова — психолог-консультант, работающий в подходах схема-терапии и нарративной практики, переводчица и автор. Родилась в Нижнем Новгороде, живет в Москве. Окончила НГЛУ им. Н. А. Добролюбова по специальности «перевод и переводоведение» (немецкий и английский языки), преподавала в Гёте-Институте и занималась синхронным переводом. Переводила книги для издательств «Эксмо», «Питер», «Стрекоза» и Ad Marginem, стала лауреатом конкурса художественного перевода им.

Э. Л. Линецкой и участвовала в немецкой переводческой мастерской ViceVersa. Ведет авторские телеграм-каналы о переводе, немецком языке и литературе, публиковалась как автор текстов о немецкой литературе. Содержит нецензурную лексику Упоминающиеся в книге социальные сети «Фейсбук» и «Инстаграм», принадлежащие корпорации Meta, признанной в России экстремистской организацией, запрещены на территории РФ.

УДК 821.161.1-31

ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-250115-9

© Шашкова К., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Пролог	7
Часть I	8
1	8
2	9
3	11
4	13
5	14
6	16
7	18
8	19
9	22
10	23
11	24
12	25
13	26
14	27
15	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Ксения Владимировна Шашкова

Мой любовник не смотрит мои сторис

© Шашкова К., текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

моим мужчинам и женщинам

Catch me if you can

Working on my tan

Salvatore

Dying by the hand

Of a foreign man

Happily

Lana del Rey

Пролог

Начинался очередной, похожий на все предыдущие рабочие дни, день. Дядя Саша шел вытянутый, как жердь: в одной руке пакет с мусором, в другой – портфель. Ступать ему было тяжело – за ночь опять намело, а почистить вокруг дома еще не успели. Каркнула ворона. Дядя Саша спугнул голубей, ковырявших засохшую горбушку. В восемь уже светло, время повернулось к весне. Подошел к мусорке – запах, как всегда, неприятный, хочется бросить свой пакет и уйти поскорее. Замахнулся – закинуть бы подальше, в огромный железный контейнер, – и дернулся назад. Из горы прозрачных пакетов, набитых до отказа отбросами, торчала белая рука. Торчала так, будто кто-то воткнул ее сверху, как свечку в торт. На секунду дядя Саша подумал, что это какой-то розыгрыш, сейчас чего только в интернете не купишь, и руки, похожие на настоящие, там наверняка тоже есть. Но он пересилил отвращение, подошел поближе и присмотрелся. Потом достал из портфеля телефон и набрал номер.

Часть I

1

Всё началось с Лизиного развода.

В январе 2023 года моя младшая сестра Лиза узнала, что ее муж Вася в долгах на миллион рублей. Она узнала об этом, обнаружив отсутствие налички в их «общаке» – нижнем ящике прикроватной тумбочки. Она спросила его: «Где деньги?» Он ответил, что потратил их на билеты в Армению, когда в сентябре началась всеобщая паника. Его глаза бегали туда-сюда, пока он говорил, но Лиза отказывалась замечать, что он врет. Она лишь отчитала его в привычной манере: «Почему ты не посоветовался со мной?!»

Катая на следующий день их годовалую дочку на санках возле дома, она приняла решение. Оно захватило ее так стремительно, что, приняв его, она уже никак не могла отменить, хоть и отчаянно желала вернуться в райское состояние незнания. Когда они пришли домой, Лиза сняла с себя и дочки верхнюю одежду, разложила перед малышкой игрушки и подошла к Васе. Ее зрачки расширились, губы приоткрылись и побелели, в руках появилась дрожь. Она заглянула ему в глаза и сказала: «А покажи мне эти билеты».

После запутанных рассказов о том, что он купил их на «Авито» и поэтому теперь их нельзя посмотреть, он вдруг смолк, заплакал и сказал: «Лиз, у меня кредиты на миллион рублей». Он обманывал ее десять лет. Мир Лизы рухнул, и спустя несколько недель она приняла решение о разводе.

2

Я записывала ей одно голосовое за другим, пытаюсь поддержать и проанализировать случившееся. Ната еще не ходила в садик. Мне прислали первый текст на перевод после родов. Я усаживала Нату за мультики и колдовала над заметками немецкой искусствоведки. Потом мы шли на прогулку, я слушала поток сознания Лизы и отвечала ей своим потоком сознания.

Я вспомнила, каково это – сидеть часами за ноутбуком, постоянно отвлекаясь на соцсети и чай с печеньем. Потом вновь отрывать себя от прокрастинации и погружаться в слова. Слова, как камни во рту, – все не то. Не так звучит. Не тот смысл. Спина затекает и шея. Какое счастье, что можно выйти на свежий воздух и записать голосовое.

Мне не нравится переводить. Это осознание приходит, когда на двадцатый день работы над текстом я усаживаюсь в свое рабочее кресло. Фоном звучат слащавые «Мальшарики». Я загрузила pdf оригинала и документ, в котором печатала перевод. Головная боль загрузилась вместе с текстами, и я заметила ее. Я застыла от удивления: *а мне не нравится все это*.

Годами я переводила в мучениях, но потом видела свое имя – где-то в конце книги или, если повезет, в начале – и проживала миг маленького триумфа. Я выкладывала в соцсети фото вышедшей книги и строчку «Перевод: Юлия Ланская» на титульном листе. Но теперь этого оказалось недостаточно.

Если мне не нравится переводить, то что же мне нравится? Я не замечаю времени, когда записываю голосовые Лизе. Вспомнила, что захлеб читала Фрейда, еще когда училась на переводчика. А потом каждый год думала: «Мне уже поздно идти учиться на психолога, я не справлюсь с конкуренцией». Я нашла у себя в избранном сохраненную на днях на всякий случай рекламу онлайн-школы «Психостадия». Прикинула, сколько мне заплатят за перевод и сколько нужно добавить к этой сумме, чтобы оплатить обучение.

Стоило Диме переступить порог квартиры, как мы с Натой заскакали вокруг него – две трехлетки.

– Дим, ты поешь сначала, а потом нам надо кое о чем поговорить.

– Папа, папа! Ты починишь мне зайку? – Ната вторила мне, размахивая порванным зайцем.

– Конечно, солнышко, – кивнул он дочери.

Дима прошел в спальню, распахнул шкаф и начал переодеваться в домашнюю одежду – менять костюм на треники и футболку:

– Нет, Юль, говори сейчас. Хочу поесть спокойно и не думать. – Оскал, маскирующийся под улыбку.

– В общем, я все-таки решила идти учиться на психолога. Смотри, можно начать работать после переподготовки. Она длится всего год!

– Сколько стоит? – откликнулся Дима по пути в ванную.

– Папа, мама! Послушайте меня! – Ната безуспешно пыталась вклиниться в наш разговор.

– 180 тысяч. Мне заплатят 60 тысяч за перевод, я вложу их. С тебя только часть, я потом отдам. Можно еще рассрочку...

Ната повисла на мне так, что я согнулась пополам.

– Ната, прекрати! – Я сурово посмотрела на нее, освобождаясь от цепких ручек.

– Ну послушайте же меня! Я хочу сказать!

– Ну, говори, – крикнул ей Дима из ванной, где мыл руки.

– Я... эээ... – От неожиданного внимания она растерялась. – А мама – какашка! – И, гогоча в восторге от собственного остроумия, Ната скрылась у себя в комнате.

На секунду нам с Димой стало очень смешно, и мы расхохотались. Прошли на кухню.

– Не надо рассрочку, не надо отдавать. Деньги от перевода оставь себе, – сказал Дима безрадостно, серьезно.

– Нет, Дим, правда, я заплачу. Это будет честно.

– Я заплачу, расслабься.

– Спасибо тебе, я буду очень благодарна.

– Подожди только. – Он плюхнулся на стул. Потер руками лицо. Я ставлю перед ним разогретую за пару минут до его прихода тарелку с котлетой и пюре. Салат уже на столе. – Ты уверена, что это хорошее решение? Это вообще кому-то интересно, эта психология?

– Я не знаю. – Я тоже села на стул с противоположного края нашего круглого стола. – Ну а что делать дальше... Я так задолбалась с этим переводом... А заплатят мне сущие копейки...

– Что верно, то верно. Неблагодарный труд. – Он расчленил котлету вилкой.

В прихожей зазвонил Димин телефон. Он оставил его в сумке. Я достала его и принесла ему. На экране светилось «Мама».

Дима сразу взял.

– Да. Привет. Все хорошо. Да вот, ем. Только пришел. Ага. Как у тебя дела?

Я сидела и думала о том, что его мама умудряется вклиниться в наш разговор, хотя живет в другом городе. Спасибо технологиям за это.

Когда они закончили, Дима сказал:

– Спасибо, что приготовила ужин.

– Пожалуйста, – ответила я.

3

С февраля я начала учиться в «Психостадии» – по вечерам, когда Дима приходил с работы и брал на себя Нату. Неожиданным плюсом моего решения пойти учиться оказалось то, что у меня появилась возможность отдохнуть от материнства и звонков Диминой мамы.

Программа обучения состояла из лекций, записанных заранее, вебинаров в зуме с преподавателями и созвонов в тройках, где мы отработывали навыки психолога-консультанта. Если на вебинарах еще можно было тихонько отсидеться в уголке экрана, то созвоны в тройках вызывали дрожь. И так было непросто общаться с какими-то незнакомыми людьми, а играть перед ними терапевта и сталкиваться с потенциальной критикой – в разы сложнее. Но со временем страх превратился в легкое волнение, даже скорее предвкушение.

Вскоре я обнаружила, что изголодалась по новым людям. У меня были Дима и наша дочь. У меня были Лиза, родители и Серафима – моя подруга со времен универа. Но Лиза и родители жили в Нижнем Новгороде. А с Серафимой мы виделись не чаще одного раза в месяц. Я и до декрета вела затворнический образ жизни: сидела дома и работала с людьми тет-а-тет, когда преподавала немецкий. Когда я искала работу после университета, я получила несколько офферов для работы в офисе, но сама мысль о коллективе так сильно меня тогда напугала, что я выбрала переводить дома в одиночестве. Особенно меня отпугивали мужчины-начальники: после платонического романа с моим университетским преподавателем накануне свадьбы с Димой я боялась себя и своего влечения к мужчинам. Наверное, именно поэтому я так пристально за ними наблюдала.

На нашем курсе в «Психостадии» было трое мужчин.

Алеша всегда сидел в светлой комнате, похожей на пустую университетскую аудиторию. Он был худощав, черноволос. Его узко посаженные глаза напоминали мне Димины. Однажды я попала с ним в тройку, и он измучил нас всех своим занудством. Он хотел, чтобы мы не торопились и выполняли каждое задание в четко отведенное на него время. «Мы заплатили за это деньги, ребята», – говорил он.

Явным лидером нашего потока был Сеня – он все время делился в чате историями: то хвастался, то жаловался. Мне казалось, что у него роман с Таней – самой симпатичной девушкой на потоке, на мой вкус. Они часто переписывались при всех в чате так, будто сидят в нем вдвоем. Это вызывало у меня приступы ревности, и как-то я даже поделилась этим с Лизой и мамой, когда гостила у родителей в Нижнем, и, рассказывая им за ужином про свою новую учебу, сплетничала про людей, которые приходят учиться на психологов.

– И как же меня бесит, что они флиртуют у всех на виду! Это что, роман?

– Наверное, ты злишься, потому что хотела бы быть на их месте, – посмеялась надо мной мама.

Третьего мужчину звали Матвей. У него был трудночитаемый ник, странные – *бредовые* – аватарки. Глаза в майонезе, капибара, пиксельные кермиты, котики и жабки. В апреле он написал в чате:

@Matvey:

Доброе утро! Я тут понял, что мы с вами вместе уже почти два месяца. Обычно курсы у меня вызывают сопротивление и желание все бросить/забыть, но сегодня я осознал, как незаметно прошло это время, и мне все интересно, есть желание двигаться дальше, а мыслей закончить даже не возникало. В связи с этим хочу поблагодарить всех за хорошую атмосферу и грамотно выстроенный план обучения!

Именно я тогда ответила ему. Меня так тронули его слова, что я подумала: «Почему не я это написала, ведь я сама так считаю!»

@Julia:

Прямо хочется присоединиться к словам Матвея. У меня учеба вызывает пока только положительные эмоции! Надеюсь сохранить этот настрой до самого конца!

Однако тогда я плохо представляла себе, как он выглядит, – зум упорно не хотел ставить нас в тройки.

4

В середине июля мы договорились встретиться москвичами. Наша встреча организовалась вокруг приезда Вики – она жила в Норвегии и раз в год навещала родителей в Москве.

В «Кофеманию» на Полянке Оля пришла первой; когда я подходила к кафе со стороны «ГЭС–2», она написала в общем чате: «Ребята, похоже, я самая тревожная из вас, потому что я уже на месте». Прямо передо мной в кафе зашли двое парней, одного из которых я определила как Сеню.

Мы много раз сказали друг другу о том, как «здорово развиртуализироваться».

Оля, Матвей, Вика, Сеня, я, Аида. Сеня напротив Оли, я напротив Матвея, а Аида напротив Вики. Стали смотреть меню. В «Кофемании» было дорого. Матвей сказал, что ничего не будет заказывать, потому что «он пришел подготовленным».

Я брезгливо подумала: «Жадный или бедный?» И переключила внимание на яркого и нарциссичного Сеню, который много говорил.

На улице заморосило. Кто-то сказал: «Смотрите-ка, дождь». И я, разгоряченная общением, как-то чрезмерно охнула: «Ого, дождь!» Матвей спародировал мою реакцию, насмехаясь над бессмысленностью моего переживания: «Ого, там дождь! А мы здесь сидим, представляешь?..» Я рассмеялась: Матвей словно вырвал смех из моего горла и тем самым вынудил меня обратить на себя внимание.

Я предложила по очереди представляться и рассказывать, какая у нас была предыдущая профессия.

Переводчица (я), сммщик (Сеня), визажист (Оля), риелтор (Вика), маркетолог (Аида), инженер-лаборант (Матвей).

Обсуждали преподав, лекции, как искать клиентов, как продвигаться.

– Почему вы решили стать психологами?

Я призналась, что люблю давать советы и учить жизни, а это легальный способ сублимировать тягу к власти.

Сеня рассказал, что личная терапия спасла его от самоубийства и он решил теперь помогать другим людям.

Матвей заявил, что «он типичный спасатель». Я обратила внимание на то, что голос у него тихий и по-женски тонкий – если он не шутит, а говорит серьезно.

Перед уходом из «Кофемании» мы все разбежались по туалетам. Я вышла и стала ждать Олю. Почему-то возвращаться к столику, за которым – я видела – сидел один Сеня, мне было неловко. Возле туалета также топтался Матвей – наверное, по той же причине. Я спросила его не слишком любезно: «А ты что тут стоишь?» Он ответил мне в том же тоне: «Хочу и стою».

5

Распускались розы, дул летний ветер, увядали розы.

Я носила сарафаны на тонких бретельках и розовые босоножки на низком оливковом каблукке. Мы ходили втроем с Димой и Натой за самым вкусным на свете лавашем на Москворецкий рынок и до Лайф Варшавской – глазеть, как застраивают бывшую промзону.

Гуляли по набережной в Нагатинском затоне. Ната неслась впереди нас на фиолетовом самокате. Она уже слопала свое мороженое из «ВкусВилла», а мы свое еще нет.

– Если я попрошу 450, мы можем попробовать взять ипотеку, – говорил Дима, кусая пломбир. Он думал о том, чтобы искать новую работу.

Квартира в новостройке, картинки из пинтереста с идеальным и модным ремонтом – все это манило, обольщало, возбуждало. Мы уже десять лет жили в небольшой трехкомнатной квартире, которую нам купили Димины родители после нашего переезда в Москву. Дима тогда только начинал свою карьеру айтишника, и свекровь активно нам помогала. Но дом, в котором мы жили, строили в 70-х, а мы мечтали о новом жилье.

Дима сомневался:

– Хотя сейчас айтишников сокращают... и в чатах пишут, что зарплаты сжимаются...

– Ну, ты же только попробуешь, – говорила я. – Ты же не уйдешь в никуда, если у тебя не будет оффера на руках.

Я наконец-то решила организовать платный разговорный онлайн-клуб для тех, кто учит немецкий. Уже месяц я вела его бесплатно, и теперь мне нужно было сообщить участникам, что я меняю формат и бесплатного больше не будет.

– Просто не представляю, как я им это скажу... «Извините... теперь я делаю это за деньги...» Хочется сквозь землю провалиться.

– Какая разница, что они подумают.

– Они разозлятся.

– Ну и что?

– Тоже верно. Я же не заставляю их ходить за деньги, они могут и отказаться. Скорее всего, откажутся.

– А вдруг нет?

Мы сели на лавочку.

– Я хочу домой, – заныла Ната.

– Подожди еще немного, Натуль, мы ведь только приехали, – в отчаянии начал Дима.

– Тут скуучно.

– Ната, ты тут не одна, мы с папой хотим погулять еще.

– Вы дурацкие родители.

Мы с Димой переглянулись. Я вздохнула и откинулась на спинку скамьи.

– Вот мы уедем, и ты отдохнешь, – заметил Дима так, как будто только я одна уставала от Наты и ее капризов.

Дима впервые поехал к родителям на выходные без меня и забрал Нату с собой. «Юля не приедет, потому что у нее работа».

Я с трудом могла вспомнить, когда я последний раз оставалась одна. Без него, без дочери. Кажется, я была тогда на последнем месяце беременности, у Димы умерла бабушка, и он поехал на похороны без меня.

Тишина оглушала. Никто не дергал меня за рукав, никто не обращался ко мне с просьбами.

После разговорного клуба я надела длинное ретро-платье с белым воротничком и отправилась бродить по центру Москвы. Думала написать Серафиме, но не хотелось заставлять себя

слушать кого-то, реагировать на услышанное. Дошла до англиканской церкви, которую мечтала посетить еще в прошлой жизни, до материнства. Сфотографировала вид и отправила Диме. «Хорошо тебе там», – ответил он и прислал их с Натой селфи на фоне маминых роз.

Вечером я перебирала фильмы с нотками эротики и не могла выбрать, что посмотреть. Остановилась на «Укрощении строптивого». Какой же он скучный, но Орнелла Мути хороша.

Красивая картинка возбудила меня. Я накрасила губы красной помадой. Надела белье в белую паутинку, чулки телесного цвета, короткую юбку в фиолетовую клетку и белую рубашку. Поставила штатив за свой рабочий стол и сняла серию эротических видео в рабочем кресле; сначала я гладила себя через одежду, потом расстегнула рубашку; я трогала свою грудь в кружевном корсете. В финале я задирала юбку и ласкала себя, отодвинув трусики в сторону. Я отправила эти видео Диме, и он был в восторге.

Лето пытело, как вулкан. Лето как предчувствие землетрясения – осени.

В конце августа на родительской даче мы с Лизой устроили фотосет; я купила черную атласную ночную сорочку, мы взяли у мамы белое одеяло, стул и отправились в поле. Мать Васи подарила им на свадьбу зеркалку, и Лиза оставила ее себе в качестве моральной компенсации. Собирая себя по кусочкам после развода, Лиза решила пойти учиться на фотографа, и я горячо ее в этом поддерживала. Она хотела потренироваться на мне.

Я улыбаюсь во весь рот на этих фотографиях. Я публикую их в соцсетях, ставлю на аватарки. На одной из них я сижу на стуле в траве. У меня запрокинута голова, рот приоткрыт, вырез сорочки открывает бедро. Казалось, у меня роман с самой жизнью.

6

В сентябре на учебе начались аквариумы – первая серьезная практика в роли психолога. Вы с кем-то из одноклассников целый час разыгрываете пару «клиент – терапевт», за этим наблюдают остальные 25 студентов и преподаватель. Потом еще час длится разбор ошибок и удач.

Чтобы поучаствовать в аквариуме в роли психолога, надо было записаться заранее. Самые шустрые – а среди них была и я – сразу кинулись занимать места, как только куратор прислала таблицу для записи. Можно было записываться и клиентом и терапевтом. Я записалась психологом на 21 сентября. Меня ждало боевое крещение.

У нас был активный поток, и аквариумов на всех не хватило. Будущие психологи смогли отстоять себя и попросили у организаторов курса еще слотов. Я просматривала тех, кто не успел записаться терапевтом в прошлый раз, и думала, к кому бы записаться клиентом. Я видела, что Сеня занят. Как и Алеша. А вот Матвей... Будет терапевтом 7 декабря, и поле «клиент» напротив его фамилии пустовало.

Я быстро впечатала туда свое имя. Пальцы мои, пальцы, бегущие печатать вперед меня. «Интересно, он заметил, что я к нему записалась?»

Теперь я стала чаще его замечать. Вечером нас поделили на две группы, поскольку аквариумов стало вдвое больше, и куратор вывешивала списки, кто куда должен идти. Однажды я обратила внимание на то, что Матвей появился в зуме на одном из аквариумов моей группы, хотя я видела его фамилию в другой.

Я напечатала ему в личку в зуме: «Матвей, а ты вроде должен быть в другой группе? Я увидела твой ник и решила, что это я все перепутала». *Опять виноваты пальцы?*

Он ответил: «О, а я не знал, что нужно ходить в какую-то конкретную группу, – выбирал пойти туда, кого интереснее смотреть».

Спустя неделю на другом аквариуме теперь уже он написал мне в личку в зуме: «Я проник сюда законно, отвечаю! *(ржущий смайлик)*»

Спустя еще неделю, когда преподаватель спросила, хочет ли кто-то сыграть сейчас терапевта, он же: «Ты видела, как Вика испуганно опустила руку? *(ржущий смайлик)*».

Перед своим аквариумом я сильно волновалась. Быть в роли терапевта не в уютной тройке, а перед целой группой с преподавателем было страшно. Перед началом сессии Ната закатила истерику на ровном месте. Я уже всю собирала информацию о клиентке (ею оказалась требовательная и депрессивная Ангелина), но еще целых десять минут слышала, как дочь плачет в соседней комнате, а Дима ее утешает. Если учитывать этот дополнительный фактор стресса, справилась я неплохо. После пары я переписывалась с Олей и Аидой в телеграме – мы обсуждали, как все прошло, в чем были сложности. Внезапно я увидела сообщение от Матвея в списке чатов. К моим щекам прилила кровь. Внутри меня было и «да зачем он пишет?!», и что-то вроде «mmm, как приятно получать внимание от мужчин», и «ха! а я знала, что он напишет».

@Matvey:

Привет, решил прислать, что позаписывал сегодня, может, будет полезно, может, нет

И документ во вложении: «“Лазарус”¹ + записи Юлия-Ангелина».

@Julia:

¹ Арнольд Лазарус (1922–2002) – автор мультимодальной диагностической стратегии, направленной на то, чтобы за короткое время составить максимально полную и структурированную картину личности клиента и его проблемы.

Суууупер! Спасибо большое. Ты так каждый раз делаешь? Офигенный навык. Классно ты слова препода резюмировал в конце

С 21 сентября – дня моего аквариума – Матвей стал регулярно писать мне в телеграме, когда мы выходили в зум.

7

Начиналась пара, и он писал мне в телеге. Всегда непринужденно, о чем-то незначительном, но регулярность, с которой он писал, давила на меня, и я ощущала с самого начала, что не могу отвергнуть его.

То ли мне было его жалко, то ли я боялась ранить его отвержением, то ли его интерес был так мне ценен и так будоражил меня, что я не могла сказать «стоп». Однажды он так смешно пошутил про Сеню, что мне пришлось выключить камеру в зуме, чтобы проржаться. Потом я почувствовала, что мой смех – это не окей. После пары я пошла к Диме – он лежал на кровати в спальне – и рассказала ему о том, что одноклассник очень смешно пошутил, и даже пересказала ему эту шутку. Дима спокойно сказал: «Я рад, что ты веселишься, но я не понимаю соли шутки». Я пыталась сделать законной свою чрезмерную реакцию через демонстрацию ее Диме.

8

Я давно мечтала пойти на танцевальную групповую терапию – я следила в инстаграме² за одной танцтерапевткой, и она анонсировала набор новой онлайн-группы. Время совпадало с одной из вечерних пар в «Психостадии». Я подумала, что проблемы в этом нет, – я же могу ходить в утреннюю группу.

В начале октября у Димы был отпуск, мы сняли модный треугольный домик в Подмосковье и уехали втроем на ферму на несколько дней. Я решила устроить себе полноценный отдых и сказала куратору, что заболела, – чтобы не терять посещаемость. Я думала, заметит ли Матвей, что меня нет на паре, – и он, конечно же, заметил. Я сказала ему, что в отпуске, «обманула куратора». Он спросил, можно ли ему ругаться при мне матом, и прислал мне стикер с мемом из «Большого Лебовски» – *Знаешь, что бывает с наебщиками?*

Его ждало еще одно разочарование – я рассказала, что не буду ходить два месяца на пары по четвергам, потому что пойду на танцевальную терапию. И он начал меня подкалывать:

@Matvey:

Можно я буду психологом-юморотерапевтом?

@Matvey:

Раз пошла такая ПЛЯСКА...

@Matvey:

Это как-то связано с Индией? В индийских сериалах любят танцевать

@Matvey:

Интересно, с пением что-то есть?

Намека на несерьезность моей затеи я не выдержала и сказала, что такие подколы мне не нравятся.

@Matvey:

Скинешь ссылочку на танцтерапевта?

@Julia:

Естественно, нет)) после твоих шуточек) Зачем мне подставляться?

@Julia:

Я не люблю, когда меня высмеивают) Сорри))))

@Matvey:

Извини, не хотел обесценить...

@Julia:

Извинения приняты

@Matvey:

Я погрузился в глубинные размышления о том, что я постоянно так общаюсь. Это значит, что я токсичный?

@Julia:

Весело смеяться вместе над другими) но над собеседником стоит с осторожностью) есть темы, в которых я не собираюсь иронизировать над собой)

@Julia:

Кажется, я сейчас вообще не называю кого-то токсичным или не токсичным)

² Instagram, владелец Meta Platforms Inc., признана экстремистской организацией на основании решения Тверского районного суда гор. Москвы от 21.03.2022 года, и ее деятельность запрещена на территории Российской Федерации.

@Julia:

Я выросла в семье, где ржать друг над другом было основой коммуникации, иногда за насмешками скрывалась пассивная агрессия. Ну, напрямую же трудно конфронтировать, но можно уколоть насмешкой. Вроде как легально)

@Julia:

Поэтому... Извинения приняты)

@Matvey:

Спасибо, что сразу выстроила границы, приняла, извинения и рассказала о своем опыте

@Matvey:

Про токсичность – это я сам назвал, я скорее о способе коммуникации. Да, возможно, это пассивная агрессия, а если я не вкладываю в это агрессию? И нет стремления обидеть и обесценить, но так получается само собой, то что, блин, это?

@Matvey:

Понаблюдаю за собой

@Julia:

Спасибо тебе тоже, что понял меня)

@Julia:

Я думаю, это привычка иронизировать надо всем) но что там за ней – это уж тебе виднее

@Julia:

Ты можешь посмеяться над всем своим опытом, проявлениями?

@Matvey:

Да, над своим изи)

@Julia:

Воооот оно)))

@Matvey:

Что?

@Julia:

Я не эксперт пока что (ржущий смайлик), но предполагаю, что у всех нас есть что-то, над чем не получится посмеяться. Ты утратил чувствительность по отношению к себе в каких-то местах и все равно смеешься (=отдаляешься). Следствие: ты не чувствуешь, когда можешь ранить смехом другого

@Julia:

Возможно, я вообще не права))) просто предположила. Но я хочу сказать, что на самом деле мы все люди и легко задеваем друг друга в коммуникации. И мы не Нострадамусы, чтобы знать на 100 %, где другой ранится

@Julia:

Поэтому круто, когда можно об этом сказать и все ок)

@Matvey:

Могу сказать, что кто-то психологически толстокожий, а кто-то с кожей потоньше. Кого-то мои подколы вообще не задевают, а для кого-то это крах мира. Зависит много от чего. И да, классно, что обсудили.

@Julia:

Тоже верно!)

@Julia:

Ну, нюансов много

@Julia:

Спокойной ночи, добрых снов

Я радовалась как дитя. Я смогла отстоять себя. Мне казалось, что я наконец-то умничка. Нечто темное наступало на меня, какая-то история, какая-то опасность – да-да, как тогда с преподом в универе, но я отразила атаку злого мужчины. Я гордилась собой.

9

В треугольном доме мне очень хотелось секса, но Дима заболел, и мы так и не занялись им. У меня была вторая фаза цикла, и меня поглотила тоска. Мой летний роман с жизнью закончился.

Диме предстояло собеседование на новую должность, которая в перспективе сулила нам ипотеку. Мне пришла пора повесить объявление для поиска первых клиентов. Я жаждала этого и боялась.

Наш треугольный домик стоял прямо на берегу реки. Мы катались вдвоем на лодке, ходили есть жареный сыр местного производства в фермерскую кафешку. Гуляли по еще зеленому лесу.

Пока Дима с Натой кормили козочек обрезками овощей с нашего стола, я качалась на гамаке, завернувшись в пальто. Я сняла сапоги и закинула ноги в носках на гамак. Ногам было холодно. Но мне все равно нравилось. Я грустила. Солнце манило сквозь кроны берез. Я думала: жизнь утекает сквозь деревья, куда-то вверх, мимо меня, в обход меня. А я ничего не успеваю, я не успеваю жить.

10

После возвращения из отпуска я разместила в соцсетях объявление о том, что начинаю практику. Мол, после третьего модуля имею право. Попросила подруг порепостить его, и вскоре ко мне на консультацию записались пять человек. Я, ставившая себе цель найти хотя бы двух клиентов за год, была приятно удивлена. Я проводила первые сессии и испытывала потрясающее чувство «у меня получается». Быть психологом – это «мое». Моя судьба. Мое предназначение. Несмотря на волнение перед началом очередной сессии, разговоры с клиентами давались мне легко. Я видела, что люди готовы работать со мной дальше. Казалось, у меня получается их поддерживать, отражать, валидировать, разбираться в тонкостях их жизненных перипетий. Я скакала от радости по квартире после каждой сессии, но по утрам часто задумывалась: почему я не могу насладиться этим чувством счастья подольше? Оно так мимолетно, и я никак не могу продлить его. Я словно чиркаю спичкой о коробок – искры летят, но где пламя? Ничего не получается. Я чувствовала невозможность зажечь спичку и понаблюдать за тем, как она горит. Мне уготованы лишь попытки зажечь ее, и ничего более. И что-то давит внутри: «Надо пытаться дальше».

11

Это перекликалось с тем, как в последнее время я не могла достичь оргазма. Я начала жить половой жизнью довольно поздно – в 22 года, за год до свадьбы с Димой. Но и «жизнью» это можно было назвать тогда с трудом. Надо мной довлел материнский запрет «до свадьбы ни-ни», и я, как парализованная, лежала на диване в Диминой съемной квартире в Нижнем, не чувствуя ни тела, ни желания. Мне было больно. Я не пускала его в себя. После свадьбы ситуация немного улучшилась – секс был для нас обоих чем-то для галочки; однако из-за того, что я вся сжималась, я довольно легко и ярко получала оргазмы. После родов спазм влагалища (который, как я прочитала в интернете, назывался вагинизм) ушел; заняться сексом стало просто – ни следа прежних мучений. Мы радовались, что мы из тех пар, у которых секс со временем стал только лучше. Обсуждали, как нам повезло. Но потом я потеряла оргазм. Раньше я не заботилась о нем, и он обрушивался на меня как внезапное расслабление. Теперь же я наслаждалась процессом, но оргазм стал неуловим. Так же сложно я достигала его и во время мастурбации. Во время секса я ощущала, что подхожу к нему, почти дотягиваюсь до него, и... все. Тишина, пустота, спад – но не тот. То же чирканье спичкой по коробку.

12

Иногда я валялась на нашей супружеской постели после секса и думала: «Как жаль, что я не смогу познать иного мужчину». Мысль-таракан, баг... Нет, скорее просто туман в районе висков – вот Дима вернулся в комнату, и туман рассеялся. Ничего и не было, мне показалось. Хотя Лизе я говорила: «Я даже немного завидую тебе, что ты рассталась с Васей, потому что ты познаешь еще одного мужчину в отличие от меня».

Лиза отвечала: «Мы такие разные с тобой. Эта перспектива – спать с каким-то новым человеком – меня вообще не радует».

Порой меня одолевали фантазии на тему страсти, измен, одержимостей. Я искала в людях, встречавшихся мне, отголоски интересующих меня сюжетов, придумывала им тайную жизнь. Я мечтала, что напишу роман про измены и это освободит меня от этих состояний, сделает спокойнее.

13

Я вносила в планер, висящий на холодильнике, сессии и уроки немецкого. Я радовалась, что начала хорошо зарабатывать. Что бросила перевод. Что становлюсь независимой. Но вместе с тем во мне что-то гудело. Я писала список дел – что нужно почитать по учебе, какие видео посмотреть, как лучше подготовиться к сессиям. И отвлекалась на чаты – на общий чат с одноклассниками, где обсуждали подходы, на семейный чат с фотками племянницы. Я скроллила их безо всякого интереса и тем не менее не могла не заходить в них и не чекать новые сообщения. Раздражение на саму себя росло. Иногда в голове мелькала мысль, что я не расслабляюсь, я как натянутая струна. «Может, посмотреть сериал?» – думала я, но мне было лень искать, вовлекаться, погружаться. И еще мне не хотелось впасть в зависимость. Я смотрела на людей, зависимых от сериалов, свысока. Я же считала себя теперь здоровой во всех жизненных аспектах. Тем более моя мама смотрела сериалы, и я не хотела уподобляться ей.

Быт раздражал меня. Мне стало внезапно в тягость готовить, в тягость прибираться. Ната теперь ходила в садик. Вечерами я не могла заставить себя поделаться с ней хоть что-нибудь – казалось бы, ребенок почти весь день был не дома, *ты же соскучилась*, но я не могла напитаться одиночеством, работой, своей новой жизнью. Я не понимала, зачем мне ребенок, зачем материнство, и ругала себя за это.

14

Дима вышел на новую работу. На него обрушился шквал новых задач и проектов. В течение дня у него порой не было свободной минуты, чтобы написать мне «как дела?». Если он все-таки вырывался из мира программ и схем и спрашивал меня, то мой ответ «нормально, а как у тебя?» мог висеть непрочитанным до самого конца рабочего дня. Он приходил вечером домой и чуть ли не падал в прихожей от усталости. Его много критиковали и мало хвалили. Ему не хватало навыков и всему приходилось учиться на лету.

– Главное – продержаться испытательный срок, и мы возьмем ипотеку, – говорил он.

– Ты такой молодец, – отвечала я. – Я так тобой горжусь.

Он обнимал меня – обесточенный, выжатый – и ложился на кровать.

Я уходила из комнаты, видя, что он хочет побыть в одиночестве – посидеть в телефоне, выдохнуть. Укол ревности: если в комнату вбегала Ната, он оживал – улыбался ей и говорил теплым голосом: «Я сейчас отдохну полчаса и приду к тебе играть, хорошо?» Или если звонила мама... Однажды я сказала ему об этом:

– Ты всегда готов напрячься для них, но не для меня.

– Может быть, но ведь только с тобой я могу быть собой настоящим, – объяснил он. – Не держать лицо и не стараться.

Мне стало стыдно за свой «наезд»: я знала, как ему тяжело, как много он трудится, обеспечивая нас с Натой, как много помогает мне с ребенком, чтобы я могла учиться и работать. И это ведь здорово, что близкий человек может быть собой рядом со мной. Но почему-то мне становилось от этого очень горько.

Его недоступность из-за усталости от работы иногда так расстраивала меня, что я начинала рассуждать при нем о том, а нужна ли нам вообще эта дорогушая ипотека. У нас ведь уже есть квартира, даже трехкомнатная. Может, лучше жить счастливее, пусть и беднее? Если бы он меньше вкалывал, мы больше бы общались, отдыхали. Теперь я уже ревновала его не к дочери и маме, а к его работе и целям. Все для него важнее меня.

Дима говорил, что категорически со мной не согласен. Что он мыслит как стратег, как отец семейства, что он думает о будущем Наты, об инвестициях, о нашем будущем.

– Да и разве ты сама всего этого не хочешь, Юль?! – удивлялся он.

Тут моя жажда язвить о том, что капитализм навязывает ему свою повестку, отступала, и я говорила:

– Да, ты прав, я так хочу этого всего тоже! И мне так не хватает твоего умения мыслить долгосрочно.

15

На занятия «Психостадии» по четвергам я ходила с утренней группой. А вечером занималась танцтерапией, которая довольно быстро меня разочаровала. По парам во вторник Матвей мне больше не писал. Это меня несказанно радовало и... вызывало легкую досаду. Я думала о том, не выписаться ли мне из его клиентов 7 декабря, но было неловко, потому что в какой-то из первых переписок мы уже обсудили это. Радость от того, что я смогла себя отстоять, постепенно сменилась чувством вины перед Матвеем – *я так грубо его отшила, а ведь он не особо меня и задел*. Периодически я спрашивала себя, готова ли я возобновить дружескую переписку, и отвечала себе, что нет. Я наслаждалась его отсутствием. Пока однажды не увидела в общем чате шутку: «Если ты шутишь, а психолог не смеется и что-то записывает в блокнот, то он пытается украсть твою шутку». Секунда – и я переслала эту шутку Матвею со словами «Матвей, а вот и мем про тебя».

Он сразу включился в переписку – как будто и не было никакого перерыва. Он рассказал мне, что за это время защитил кандидатскую по химмотологии. И теперь он к.т.н. – кандидат технических наук. Я восхитилась – люди из науки всегда казались мне по-особенному притягательными. Я ведь и сама могла когда-то пойти учиться в аспирантуру – к тому преподу по переводу.

@Matvey:

Юля! Ты не представляешь, какой геморрой с документами нужно пройти, чтобы защититься, а потом и чтобы в ВАК все подать (безумный смайлик)

@Julia:

Сочувствую. Искренне. Но тем не менее это круто! Чтоб защитить кандидатскую, нужны мозги. Очевидно, у тебя они есть. Это здорово

Я спросила его («извини за личный вопрос»), сколько ему лет.

@Matvey:

Сначала поиграем в «угадай с трех раз».

@Julia:

Пожалуйста, неееееет

@Julia:

Я не готова

@Matvey:

Три рандомные цифры напиши

@Julia:

22, 24, 26

@Matvey:

Нет, нет, нет

@Matvey:

Мне (скрыто под спойлер) 29

Между нами лежали три года. Он казался мне значительно моложе. Но был моим ровесником.

@Matvey:

К.т.н. же не может быть таким молодым, вообще-то

@Julia:

Блин, точно

Мы продолжили переписываться теперь и вне пар. Обычно первым писал он. Мы обсуждали психологию и наши планы, связанные с ней, срачи в общем чате, которых в последнее время стало излишнее количество, и почему я активно в них участвую, а он отстраняется.

@Matvey:

Мне нравится занимать нейтральную позицию – как позиция терапевта. Связано ли это со страхом проявиться? Возможно, да

@Matvey:

Мне также больше нравится рассуждать и философствовать. Исследовать и понимать, что, почему и зачем, а не делить на черное и белое. Но в этом есть минус: мне сложно выбрать сторону, принимать решения

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.