

18+

Милана Морис



НЕУТАСАЕМАЯ *любовь*

**Любовь не умирает
Умирают лишь наши страхи и роли**

*От кризиса к близости:
история отношений
+ практическое руководство для пар*

Милана Морис
Неугасаемая любовь.
От кризиса к близости: история
отношений + практическое
руководство для пар

*<https://litres.ru/74257152>
ISBN 9785007057783*

Аннотация

«Неугасаемая любовь» — не просто история спасения брака. Это откровенное руководство по спасению себя. Героиня романа — Милана Морис, коуч и жена с двадцатилетним стажем — оказывается на краю пропасти: ложь, измена на грани, отчуждение. Казалось бы, финал предreshен. Но вместо бегства она выбирает остаться и начать революцию изнутри.

Милана разбирает брак до основания, обнаруживая, что кризис — не наказание, а зеркало её страхов, травм и неосознанных ролей.

Содержание

От автора	6
Предисловие	8
Часть первая. Отражения в разбитом зеркале	15
Тот день, когда чаша начала переполняться	15
Первая капля яда.	20
Признание. Когда рушится мир	35
Ночной допрос.	40
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Неугасаемая любовь От кризиса к близости: история отношений + практическое руководство для пар

Милана Морис

Все текстовые и графические материалы защищены законом об авторском праве. Любое копирование и использование текста является нарушением авторского права. Данное произведение — художественный вымысел автора и не является диагностическим инструментом состояния отношений, не заменяет работу со специалистом. Любое совпадение с реальными событиями, людьми, местами - случайно. Автор не несет ответственности за использование произведения читателем. Создано при поддержке Центра Раскрытия Авторов Олеси Кунис ЦОКРА.

Авторская орфография.

Редактор Олеся Владимировна Кунис
Автор идеи Людмила Михайловна Карпова

© Милана Морис, 2026

ISBN 978-5-0070-5778-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*С благодарностью моему мужу и детям.
Вы помогли мне понять, что такое любовь.
Спасибо за каждый урок, за каждую боль,
за каждый шаг навстречу.*

*Ваша вера в меня и поддержка —
это бесценный дар.
Спасибо, что вы у меня есть. Что росли вместе со
мной.
Вы — моя неугасаемая любовь.*

От автора

Милана Морис, мой псевдоним и персонаж одновременно. Она родилась из моего желания подарить миру не просто историю, а живого, дышащего, узнаваемого проводника. Я создавала её как собирательный образ современной женщины, в которой каждая из нас может узнать себя — с её страхами, надеждами, падениями и возрождениями.

Имя Милана выбрано мной не случайно — оно означает «милая, любимая», то есть ту самую суть, которую героиня учится видеть в себе, проходя через кризис. Да и фамилия Морис, в переводе — «уклад» — как напоминание о том, что любовь — не хаос, а уклад, который мы создаём сами. Получается такое уравнение: Любовь + система = осознанная любовь... Милана — сама любовь! Милана — сама осознанность!

В Милане я соединила черты многих женщин, с которыми работала как коуч, и не только. Она так сильно верит, что неугасающая любовь — это не сказка, а результат ежедневного труда, терпения и веры в себя, что готова вкладываться в отношения, НО не ценой собственного достоинства. Да, она романтична и наивна, часто летает в облаках и своих мечтах, она очень ранима и даже несколько инфантильна. И она умеет быть уязвимой, но не беззащитной!

Создавая ее, мне пришла мысль, а что, если бы Милана

решила написать свою собственную книгу? Какой бы она была? Наверное, розовой и непременно с сердцем по центру на обложке. Именно такой я вижу Милану. Девочка цветочек, сама нежность, но системная, подумала я, и решила — пусть она увлекается квантовой психологией и работает коучем, как многие женщины сейчас, все-таки стержень у нее есть, и целеустремленность тоже.

А когда я думала, о чем может быть ее книга? Ну конечно же это будет история о любви... Да не просто о любви, о НЕУГАСАЕМОЙ ЛЮБВИ... И эта история начинается уже сейчас...

Ну что ж, Милана, тебе слово...

«Настоящая любовь — это не то, что нисходит с небес, а то, что создается здесь, на земле, усилиями двух людей.»

#

Лев Толстой

Предисловие

Любовь... Ах, любовь — чистая, светлая, верная, страстная, искренняя, исцеляющая. Такая красивая... От одной лишь мысли растекается тепло внутри меня...

Именно о такой любви я мечтала в детстве. Такую любовь я искала всегда, с самых ранних лет.

Я помню, как замирала, наблюдая за тем, как обнимаются родители среди бесконечных ссор, криков и драк, разрушавших все вокруг. В моей памяти навсегда остались эти редкие милые моменты — будто в замедленной съёмке. Они согревали меня и вселяли надежду.

Сейчас я понимаю: именно детские воспоминания формируют наши представления об отношениях. Поэтому еще тогда я точно знала: у меня тоже будет так тепло. Только — без этих драм. И это убеждение зафиксировалось у меня где-то в подсознании — «я не хочу как мама». Хм, так интересно, но у моей младшей сестры в этот же момент зародилось своё, противоположенное убеждение, и спустя много лет её жизненный путь сложился в соответствии с ним. И я понимаю, что у каждого свой путь, свой выбор какое убеждение нести по жизни и соответственно этому — **своя реальность и свои уроки...**

Прошли годы. Казалось, я нашла ту самую любовь.

Я не знала тогда, что своей детской мечтой я заложила мощный запрос во Вселенную. Я сфокусировалась на образе «теплой любви без драм» с такой силой и верой, что он не мог не материализоваться.

Но я и представить не могла, какой ценный и болезненный урок мне предстоит пройти, чтобы этот запрос исполнился. Да, даже самая светлая любовь может оказаться на краю пропасти...

Знакомо ли вам это чувство? Когда смотришь в глаза человеку, с которым прожил много лет, и не узнаешь? Когда его слова, как кинжалы, пронзают насквозь, а молчание ранит больше крика? Когда кажется, что единственный выход — бежать, бежать от боли, просто чтобы выжить?

Так вот — это называется «травмой привязанности» — паническим ужасом, когда рушится самая главная связь в твоей жизни, твоя эмоциональная безопасность.

Эта книга родилась из боли. Из той всепоглощающей, физической боли, от которой не спасают ни слезы, ни крик. Когда самый дорогой на свете человек методично, без единого удара, убивает в тебе все — веру, доверие, любовь, самооценку, а вместе с ними и желание жить. Я смотрела на него и видела ужасного монстра. А его слова и поступки, как кри-вое зеркало, многократно усиливали и искажали мой соб-

ственный, древний страх брошенности. Это был не просто детский каприз — это был рептильный ужас, доставшийся от предков: страх быть изгнанным из стаи, отвергнутым, оставленным умирать в одиночестве. Моё тело знало этот сигнал лучше, чем разум — оно готовилось к смерти от покинутости.

Я сама, своим вниманием и ожиданием боли, неизбежно притягивала и укрепляла ту версию, которую боялась больше всего — версию мужчины, который меня не любит и не ценит. Версию отца, который бросил меня едва узнав о беременности мамы. И эта проекция папы наложилась на мужа, вместе с той болью...

Возможно, сейчас это покажется вам слишком сложным для понимания, все эти проекции и травмы... Но, уверяю вас, именно такая насмотренность на чужой объясненный опыт, будет для вас самым ценным и полезным в жизни.

И я знаю каждый сантиметр этой боли. К тому моменту я уже несколько лет была коучем для женщин. Я всегда делилась только тем, что прошло через мое сердце и было проверено на моей собственной шкуре. И всё же в моей жизни случился кризис, который поставил под вопрос всё.

Это не значит, что мои знания были лишь теорией. Ско-

рее, это означало, что жизнь подкинула мне задачку **высшей лиги**. Теперь предстояло применить весь свой арсенал не для точечной работы над отдельным страхом или блоком, а для спасения всего — любви, семьи, веры в себя и в него. Это была не поломка методики. Это был **стресс-тест** на прочность.

И я благодарна этому кризису. Потому что он заставил меня спуститься ещё на один этаж вглубь — туда, где живут самые древние страхи и самые мощные ресурсы. Я не просто применяла свои инструменты. Я создавала новые, прямо на поле боя, под огнём.

Но эта книга — не о том, как всё рухнуло.

Эта книга — не про то, как страдать.

И не про то, как сбежать.

Эта книга — про то, как остаться. И победить.

Это — руководство по созданию своей счастливой реальности. О том, как я научилась не бороться с той жизнью, что меня не устраивала, а просто начать наблюдать за другой — той, где мы счастливы, любим, поддерживаем и слышим друг друга. И эта реальность, отдаваясь эхом, начала проявляться в нашей жизни.

Это честный и детальный отчет о том, как можно с одним и тем же человеком, **разобрать до основания** руины нашего брака, **найти корень проблем, создать новые правила**, где есть место правде, страсти, и безусловной поддержке, и **самое главное — полюбить себя** настолько, чтобы

захотелось дарить эту любовь другому.

Этот путь нельзя было назвать лёгким. На нём приходилось ежедневно делать выбор: сдаться или продолжить идти? Искать причину в нём или наконец посмотреть на себя? И самый главный вопрос, который меня преследовал: что, если чтобы вернуть его, мне нужно было не его менять, а полностью пересобирать саму себя? Ответ оказался и проще, и сложнее, чем я могла представить.

И знаете, что стало самым большим открытием? Оказалось, можно не просто «наладить отношения». Можно создать совершенно новый союз с одним и тем же мужчиной — тот, о котором мы даже не мечтали, потому что не знали, что такое возможно. Более зрелый. Более страстный. По-настоящему наш.

Мы словно перешагнули в другую реальность, где были возможны иные сценарии. Мы не стали искать новых партнёров — мы изменили то самое пространство между нами.

Когда я сменила поле страха на поле любви, он, как отражение в связанных зеркалах, естественно и мягко подстроился под новый ритм.

Я расскажу вам, как мы это сделали. Без прикрас, без сладких сказок. С болью, гневом, отчаянием, но и с удивительными открытиями.

Но есть важное уточнение: я не претендую на истину в последней инстанции. Я не гуру и не пророк. Я — женщина, которая прошла через кризис в своих отношениях и нашла

свой, единственный для неё, выход. Я делюсь с вами не инструкцией, а своей личной картой, по которой шла сама. На ней могут быть тропы, которые окажутся тупиковыми для вас, или развилки, которые я не заметила. Возможно, ваша дорога будет другой. И это нормально. Моя история — не универсальный рецепт, а доказательство того, что выход есть всегда. Это приглашение задуматься, прислушаться к себе и найти свой собственный путь к «неугасаемой любви».

И главное открытие моё было таким: наш кризис не был наказанием. Он был зеркалом, которое кричало мне: «Посмотри на себя! Ты живешь в кошмаре собственных страхов!».

Я поняла, что не «накликала» беду, а просто, в силу усталости и старых травм, перестала видеть все другие версии мужа и наших отношений, видя лишь одну — самую болезненную. И реальность, как послушное зеркало, зафиксировала именно её.

***Это и есть тот самый квантовый закон,
который я познала на собственном опыте:
реальность — это диалог, а не монолог.***

Да, да, дорогие мои, вы не ослышались, я сказала «квантовый закон», именно квантовая психология станет той самой красной нитью, что свяжет воедино каждую страницу моей книги. Готовьтесь погрузиться в глубокий мир тайных знаний, где внешняя реальность становится честным зерка-

лом нашей внутренней вселенной. Это путешествие расширит ваше мышление — и, возможно, изменит всё, что вы знали о любви, о себе и о том, кто рядом.

Мы получаем не то, что заслуживаем, а то, во что по-настоящему верим и что подпитываем своим вниманием.

Вот теперь я готова поделиться с вами своей историей и практическими шагами, которые может сделать каждый. И если вы держите в руках эту книгу, значит, вы либо в отчаянии, либо в поиске. И в том, и в другом случае — вы по адресу. Приготовьтесь к честному разговору.

Добро пожаловать в нашу историю. В историю «Неугасимой любви», которую мы заслужили.

#

— Милана Морис

Часть первая. Отражения в разбитом зеркале

Тот день, когда чаша начала переполняться

*Самые страшные катастрофы начинаются с
едва слышного треска.*

— Эрих Мария Ремарк

#

#

Утро. Солнечный свет, настойчивый и ласковый, пробивался сквозь щель между шторами. Он медленно полз по стене, пока не упал мне на лицо.

Я зажмурилась, улыбаясь, и потянулась. В тот же миг крепкие, знакомые до каждой молекулы руки заключили меня в объятия сзади, прижав к теплой, твердой груди.

«Как же я счастлива», — пронеслось в голове чистой, ясной мыслью.

Это была не просто мысль. Это было физическое ощущение — теплое, густое, как мед, растекающееся по венам. Дом. Не из бетона и кирпича, а из этого дыхания за спиной. Из этого запаха его кожи.

В тот момент огромное, почти неуемное по своей силе чувство благодарности и любви заполнило меня целиком, вытеснив остатки сна. Это было глубокое, выстраданное за двадцать лет чувство дома. Дома в другом человеке.

Двадцать лет.

Двадцать лет общих детей, общей жизни, общих морщинок у глаз. Мы знали ритм дыхания друг друга во сне. Знали, как кто-то из нас ворочается в три часа ночи, если мозг отказывается отключаться.

Это была наша крепость. Непрístupная.

Но у каждой крепости есть слабое место. Один крошечный камень, который начинал подрагивать всё чаще.

И вот однажды мы оказались на краю пропасти. Наша любовь, проверенная временем, замерла перед бездной непонимания и боли. Наша крепость рухнула. Не со взрыва, а с тихого, едва слышного треска — того самого, о котором писал Ремарк.

Это был треск чаши счастья. Он был слышен только мне.

Те же самые руки, та же кровать, та же любовь лежали в руинах. От неё оставались осколки, которые больно впились в сердце при каждом воспоминании. Тогда наши отношения могли закончиться навсегда, наполняясь до краёв болью, обидой и всепоглощающим гневом.

Я боялась той женщины, которой стала — сжатой в тиски страха, вечно ожидающей нового удара.

Я повернулась и уткнулась лицом в его шею, вдохнула зна-

комый запах. Он был здесь. Реальный. И мы были вместе.

Но тень того «тогда» навсегда осталась со мной. Не как призрак, а как мудрый, суровый учитель, который привел нас к этому утру.

Сейчас, оглядываясь назад, я вижу ту ситуацию иначе. Мы с мужем были как две запутанные частицы. Когда я смотрела на него с любовью и доверием, я «наблюдала» за реальностью, в которой он — мой любящий муж и лучший друг. Но когда в моем сердце поселился страх, когда я начала «наблюдать» за ним в поисках подтверждения своей неуверенности, реальность буквально свернулась, коллапсировала в ту самую болезненную версию, которую я так боялась увидеть. Я сама, своим ожиданием ненужности, притянула ее. И это не магия. Это — закон.

Куда внимание — туда и реальность

А ведь началось все с, казалось бы, невинного корпоратива. С того самого вечера, который должен был стать приятным выходом в свет, а вместо этого стал тем самым зеркалом, в котором я впервые увидела **трещину**. С того ужина, где пазл нашей старой жизни рассыпался, чтобы освободить место для новой картинки.

Тогда я еще не знала этих законов. Я знала только одно: мы идём на праздник компании мужа, где будут его коллеги,

партнёры, важные лица. Ничего не предвещало беды. Я надела то самое платье, в котором чувствовала себя уверенно. Вечер начался так же легко, как начинается это сегодняшнее теплое и полное любви утро. Но внутри меня уже была крошечная трещина, которую я сама же и создала. Трещина отдаления с самым близким человеком.

Это и есть главный парадокс эмоциональной привязанности. Самый близкий человек становится самым уязвимым местом. Его отдаление мозг воспринимает не как досадное недоразумение, а как угрозу выживанию. Включается старая травма, древний, рептильный ужас: быть брошенным — значит умереть. И когда эта базовая безопасность рушится, включается паника. Та самая «травма привязанности», что заставляет либо яростно цепляться, либо в ужасе бежать. Наш «танец отдаления» начинался с тихих, почти неслышных шагов.

Я ещё не знала, выходя из дома в тот вечер, что мне предстоит услышать этот тихий треск. Увидеть, как его плечо, то самое, к которому я сейчас прижимаюсь, станет опорой для чужой, настойчивой руки. И как чаша, до краев наполненная светом наших двадцати лет, дрогнет, и первая горькая капля страха упадет на дно, чтобы отравить всё наше прошлое и отнять будущее...

Когда рушится мир, кажется, что больше не на что опе-

реться. Но в этой полной тишине после взрыва рождается нечто важное — ясность. Я поняла, что та пропасть, которая возникла между нами, была выкопана нашими же руками. Молчанием, невысказанными ожиданиями, детскими страхами, наложенными на взрослые отношения. Кризис стал безжалостным, но честным диагнозом: наш брак был болен не потому, что мы разлюбили, а потому, **что разучились видеть друг в друге не роли, а живых людей.** Это осознание и стало точкой, от которой начался мой путь вниз — в бездну, чтобы найти там опору.

Первая капля яда. Молчание перед бурей

Самое страшное в одиночестве — это когда тебе больно, а человек, который всегда был рядом, делает вид, что ничего не происходит. #

— Эльчин Сафарли

#

Катастрофы в отношениях редко начинаются со скандала. Чаще — с едва уловимой фальши в голосе, с неловкой шутки, со слишком долгого взгляда в сторону. Наша катастрофа началась с корпоративного вечера, с нарядного ужина, который должен был стать приятным свиданием, а стал первым предвестником бури.

Тот вечер начался как идеальная открытка: изысканный ресторан, приглушенный свет, деловой гул голосов. Мы были той самой парой, на которую все смотрят с лёгкой завистью. «Любимый, возьми мое пальто», — сказала я, и он тут же помог, мягко коснувшись моей спины. Его улыбка была такой же ослепительной, как сверкание хрусталя на столе. Я ловила его взгляд сквозь толпу и думала: «Мой. Навсегда». Я ещё не понимала, что сценарий будущего кризиса был написан мной же задолго до этого вечера.

Теперь я вижу четкую причинно-следственную связь, вы-

строенную как цепь решений. И хотя тогда они казались мне вынужденными, сегодня я понимаю: каждое из них было верным, ведь именно они, как ступени, привели меня к тому счастью, что есть сейчас.

Всё началось с роли «добытчика». Эта роль была выбрана не случайно — она была моим родовым наследием.

И мама, и бабушка, с которой я росла с восьми лет, и, как я предполагаю, женичины в поколениях до них — все несли в себе один и тот же девиз: «Я всё сама», «Главное — быть независимой ни от кого». Эти фразы были саундтреком моего детства.

Всех мужчин нашего рода сильные женичины называли слабаками. Возможно, именно потому, что женичины сами всё делали, а всё, что пытались делать мужчины, — третиروвали и обесценивали. Фраза «лучше я сама!» звучала как приговор. У мужчин просто не было права на пробу и ошибку — фундаментального права, на котором строится любая мужская уверенность. И поэтому многие мужчины моего рода стали пить алкоголь, и пить много, а кто-то стал наркоманом и закончил свою жизнь сам. Или изначально с таким видением мужчин женичины моего рода привлекали только слабых, чтобы на их фоне быть сильными, и подтверждать свою правоту...

Возможно, именно это убеждение — «все мужики слабаки, а женичина — сильная» — и создавало ту реальность, в которой они жили. И у мужчин не было мотивации что-

либо делать, раз их усилия всё равно объявлялись негодными, а женищина в итоге всё переделывала. Это был порочный круг, в котором они все были и жертвами, и тиранами одновременно. Круг, который я была обречена повторить, если бы не остановилась и не спросила: «А где же в этом круге место для Любви?»

Я погрузилась в эту роль «добытчика» с головой вначале отношений, когда после универа пошла работать, а муж продолжал учиться. Я работала как одержимая, выжимая из себя все соки. Трудоголизм стал моей броней и моей ловушкой одновременно, все по родовому наследию. Я отдавала себя другим — много, допоздна, даже по выходным. Это выматывало не только морально, но и физически, порождая хроническое напряжение и тревожность. И мое тело, зажатое в тисках этого стресса, ответило мне молчаливым протестом — невозможностью зачать ребенка. Неудивительно, ведь я жила в работе как «мужчина».

Мы долго искали причину, ходили по врачам, задаваясь вопросом: «Почему?». Ответ пришел не из медицинского заключения, а из жизни. Мое «нет» старой реальности прозвучало тогда, когда работать в офисе стало невыносимо. И сама работа стала выталкивать меня. Так часто и бывает: если ты сам не идешь в перемены, которых хочет душа, жизнь выталкивает тебя сама, ломая тесные рамки твоих же убеждений.

И я поняла фундаментальный закон: реальность не тер-

пит застоя. Она либо принимает твою энергию роста, либо начинает давить, подталкивая к выходу из зоны комфорта, которая уже стала тесной и токсичной.

Представьте ребенка в утробе матери. Девять месяцев он растет в идеальном мире. Этот мир — его вселенная. Он теплый, темный и безопасный. Здесь всё предсказуемо: ритмичный стук сердца — как метроном, приглушенные звуки извне — как далекая музыка. Ему не нужно дышать, не нужно искать пищу. Все потребности удовлетворяются еще до того, как он их осознает. Это состояние чистой, безмятежной защищенности. Ему по-настоящему тесно лишь в последние дни, но эта теснота — еще часть привычного порядка вещей.

И вдруг всё меняется. Идеальный мир, который был его домом, начинает сжиматься. Сначала тихо, потом все сильнее. Эти ритмичные, волнообразные сжатия — схватки — не несут ему ничего, кроме паники. Это нарушает весь его уклад, его мир, его реальность. Ему страшно. Он инстинктивно цепляется за старую реальность, ведь она — всё, что он знает. Ему кажется, что его мир рушится, что он умирает.

Но он не умирает. Он — рождается.

То, что для него было как конец света, на самом деле было путем в новый, невообразимый для него мир. Мир, где есть свет, цвета, пространство, где нужно дышать легкими и где его ждут объятия любящих рук. Сжатие матки

было не атакой на него, а помощью. Это был сигнал о том, что процесс роста в старой форме завершен и пора переходить на следующий уровень бытия.

И это давление в моей жизни — не наказание. Это был момент, когда кокон моих старых убеждений начал трескаться, выпуская на свет новую меня.

Мой старый мир — мир тотального контроля, роли «до-бытчика» — был той самой «утробой». Он долгое время был моей зоной комфорта, моей вселенной, где я чувствовала себя, хоть и иллюзорно, но безопасно, потому что всё зависело только от меня. Но моя душа переросла эту форму.

И когда я достигла предела на тот момент, этот мир начал сжиматься. Офисная работа стала невыносимой, отношения превратились в ледяную пустыню, а мысль о том, что я как женщина несостоятельна, раз не могу забеременеть, разрывала мое сердце и убивала самооценку, и боль стала всепоглощающей. Мне было так же тесно, страшно и казалось, что всё рушится. Я, как тот ребенок, цеплялась за старые убеждения: «Надо стараться больше! Надо больше работать, больше контролировать!» — я не понимала, что это агония старой реальности.

Но это сжатие было не против меня.

Оно было для меня.

Оно было сигналом моей души, криком всей моей жизни:

«Ты выполнила уроки этого уровня! Ты переросла эту роль! Твоя реальность стала тюрьмой!».

То, что я воспринимала как крах, на самом деле было мучительным, но единственным путем к рождению в новую реальность. Реальность, где я могу быть уязвимой, где можно доверять, где можно быть Женищиной, а не «мужиком в юбке». Где любовь строится не на контроле, а на взаимном уважении и поддержке.

*Старая жизнь, сжимаясь, чтобы вытолкнуть меня, совершила последний акт любви. Она заставляла меня сделать тот самый рывок — **сменить убеждения, сместить фокус со страха на доверие и родиться заново.***

Уйти с работы было страшно: муж еще не работал, не было базы клиентов, предстояло начинать с нуля. Но остаться было уже невозможно. Но я приняла решение. Ушла. И, наконец — расслабилась.

И реальность немедленно откликнулась на мое новое, спокойное состояние. Я забеременела.

Таков закон: когда ты отпускаешь контроль, меняешь убеждения о себе и мире, доверяешься потоку жизни, то она поддерживает тебя самым неожиданным и волшебным образом. И тут не нужно думать, что одними мыслями мы всё меняем, конечно нужны и действия тоже, не нужно отлетать...

А потом, после рождения детей, я незаметно перешла в роль «мамочки для всех»...

Первая беременность была сложной, роды — испытанием, и вот я стала мамой прекрасной дочери. Но вместо ожидаемого счастья меня накрыла волна послеродовой депрессии и болезни дочери, череда больниц на полтора года. Мне казалось, что весь мир предал меня. А я, ранимый и чувствительный человек, была не готова к суровым мамским будням — к бессонным ночам, к постоянному чувству ответственности, к исчезновению «себя» в бесконечных заботах о ребенке. Никто не говорил мне о такой изнанке материнства. Все вокруг — подруги, родные — так восхваляли его, что я чувствовала себя чудовищно одинокой в своем отчаянии.

И тут же, как по накатанной колее, включились мои старые, проверенные программы рода — «Я плохая мать». Эта вина, знакомая до боли, стала топливом. Чтобы заглушить её, я бросилась в новую крайность — стала Идеальной Матерью. Я должна была всё делать безупречно: развивать, кормить по графику, поддерживать стерильную чистоту. Гиперконтроль, спасший меня когда-то в карьере, теперь набросился на материнство.

Я перестала доверять миру, но не мужу. В этом был весь парадокс. Он помогал мне бесконечно — носил ребенка на руках, вставал по ночам, менял памперсы с трогательной серьезностью. Мы были прекрасной командой. Родителями. Но мы перестали быть мужчиной и женщиной. Наши роли спутались, как разноцветные нити, ставшие

одним серым клубком. Я была Мамой с большой буквы — не только для дочки, но и для него. Он же постепенно занимал то роль второго «родителя», то роль послушного сына, который старается угодить уставшей матери. Постепенно наша семья превратилась в эффективное предприятие по воспитанию ребенка, где у нас были свои обязанности, графики и планы. Но в этом предприятии не осталось отдела, отвечающего за страсть, за легкое безумие в глазах, за шепот в два часа ночи не о прикорме, а о нас самих.

Я встроила его в систему моего материнства, сделав удобным и предсказуемым винтиком. Я благодарно принимала его помощь, но моим главным, неосознанным посылом было: «Ты — мой надежный партнер в этом проекте». А того, настоящего мужчину внутри него, того, кто когда-то закружил меня в танце на школьном выпускном, того, кто смотрел на меня как на желанную женщину, кто катал меня на мотоцикле, возил смотреть закаты, кто пел мне песни под гитару, кто говорил со мной обо всем бесконечно — того мужчину я все чаще не видела, не наблюдала...

Наш брак, едва оправившийся после истории с бесплодием, снова начал трещать по швам. Только на этот раз трещины были не от громких ссор, а от оглушительной тишины между нами в постели. Не от бурь, а от ледяного безразличия к тому, что происходит в наших сердцах. Я в точности повторяла родовой сценарий, где женщина — функциональна, а мужчина — на подхвате. Я строила наш общий

дом, не понимая, что возвожсу его по старым чертежам, в которых не было комнаты для Любви.

Вторая беременность прошла легче, роды отлично, появился сын. Но «мамочкой для всех» я не перестала быть. И вот как только ребенок подрос и пошел в сад, я начала вновь работать, и вновь ушла на старые рельсы «добытчика». И вроде, пока я была в декрете, добытчиком был он, но и я не отпускала контроль, продолжая его в быту и в семье, и по-прежнему мне все равно хотелось своих денег, так как просить у мужа мне не привычно, это было для меня чем-то постыдным, ведь сама должна быть независима, чтобы не просить и не унижаться, как говорили в моем роду. Именно поэтому я неосознанно ждала выхода на работу, и своего дохода. Быть сильной и независимой. Да еще и социальные сети в то время кричали о самореализации и «успешном успехе», сравнение себя с другим включалось, и не хотелось быть просто матерью в декрете ничего не добившейся и деградирующей..., и я стала вновь работать, вновь стала «матерью-добытчиком»...

Я не просто брала на себя обязанности — я методично выстраивала новую иерархию в наших отношениях, где я была у себя на последнем месте. Мой тотальный контроль был не проявлением силы, а маскировкой глубинного, животного страха: «Если я отпущу возжси, всё рассыпется».

Я носила броню гиперответственности, думая, что так стану лучше. Но настоящая сила гибка, а моя броня была

неподвижна и холодна. В её тесных латах не оставалось места для живой, эмоциональной, иногда ревнивой и требовательной женщины — той, что умеет смеяться до слёз, злиться, капризничать и просить о помощи. Я сама, своим «взрослым» и «разумным» выбором, задвинула её в самый дальний угол и надела маску непробиваемого спокойствия. Я запрещала себе ревновать («Это недостойно!»), требовать внимания («Я же независимая!»), показывать уязвимость («Это признак слабости!») — всё то, что является естественным языком женской природы, её подлинной силой. Этот язык кричит мужчине без слов: «Я здесь! Я живая! Я нуждаюсь в тебе! Защити меня, завоюй меня снова и снова!»

Но я молчала. Вместо этого я транслировала ему лишь одну, смертоносную для отношений мантру: «Со мной всё в порядке. Мне ничего от тебя не нужно. Я сама со всем справлюсь». И он, будучи не телепатом, а простым мужчиной, в итоге поверил этому послышу. Зачем предлагать помощь, если её не ждут? Зачем добиваться женщины, которая демонстрирует полную самодостаточность? Зачем защищать крепость, на стенах которой написано «Вход воспрещен»?

И он пошел по пути наименьшего сопротивления — туда, где его мужское начало было востребовано. Туда, где его видели не как функцию, а как желанного мужчину. Он потянулся к лёгкости и неподдельному эмоциональному отклику,

который я в себе подавила.

Квантовое поле — это совершенная система обратной связи. Оно не просто отвечает на наш запрос, оно с математической точностью отражает наше глубинное, истинное, выстраданное состояние. А моим состоянием был холодный контроль, порожденный страхом, что без моего тотального участия мир рухнет. Реальность на то вечере стала буквальным, зеркальным отражением моего внутреннего выбора — быть «мужиком в юбке», а не Женщиной. Я была готова к роли «сильной», которая выше таких пустяков, как флирт и чужие руки. Я ожидала, что наша связь будет держаться на одной лишь силе моего характера и волевому усилию. И это ожидание, эта внутренняя установка «ты мне не нужен, чтобы выжить», стала тем самосбывающимся пророчеством, которое материализовалось на том самом корпоративе и едва не стоило мне семьи.

Я сама, своим отречением от женской сути, развязала ему руки и дала молчаливое разрешение искать эмоций на стороне...

Вечер корпоратива. Коктейли, деловой гул, общая приподнятая атмосфера успеха. И вот — момент, который врезался в память, как кадр из замедленной съёмки.

Коллега, давайте назовём её Ирой, с нарочитой лёгкостью взяла его за локоть. «Пойдём, познакомлю тебя с нашим новым партнёром!» — потянула она его через зал. И он... он

не отстранился. Они шли, её рука лежала на его руке, прямо в моём поле зрения. Секунда длилась вечность. Во рту пересохло от дорогого вина, которое стало горчить. Я видела его дежурную улыбку — не сопротивление, а вежливое потворство. Слабый, безвольный жест, который ударил больнее, чем откровенное предательство.

Интересно, но это и есть «протестное поведение» при травме привязанности. Мой мозг зафиксировал угрозу. Но вместо того, чтобы ясно обозначить свой дискомфорт, я, как когда-то в детстве, надела маску светской безупречности. Внутри — панический вопль «Заметь меня! Убери руку от неё!», внешне — ледяная, натянутая улыбка.

Я подошла ближе. Мой голос прозвучал ровно, но в нём была сталь: «Дорогой, нас ищет глава твоего отдела». Я пыталась вернуть его в наше общее поле, ввести в разговор, превратить всё в деловую необходимость.

Ира обернулась, её взгляд скользнул по мне оценивающе: «Мы как раз обсуждали важный проект. Подойдем позже. Или ты ревнуешь?».

Слово-ловушка. Ревность — значит обнажить свою уязвимость, показать «Ты мне нужен, и я боюсь тебя потерять». Для той, кто привык быть «сильной», это равносильно признанию в слабости.

«Конечно нет, — фальшиво улыбнулась я, отступая. — Не хотела прерывать». Мой первый проигранный бой на этой территории. Бой за него и за саму себя.

Позже, когда компании перемешались у высоких столиков, случилось нечто, окончательно выбившее почву из-под ног. Ира, проходя мимо с бокалом, как бы случайно, игриво наклонилась к его уху, что-то прошептала и легонько, почти интимно, куснула его за край воротника, оставив едва заметный след помады. В висках застучало, вытесняя шум толпы.

Это был момент «схлопывания вероятностей». Мои худшие ожидания, мой страх быть публично униженной и отодвинутой, получили материальное подтверждение на глазах у полужнакомых людей. Чаша моего доверия дала первую, но уже роковую трещину. Реальность свернулась в ту самую ветку, где мой муж позволяет другой женщине публично нарушать его личные границы. А он, пойманный в ловушку светских условностей и своего нежелания устраивать сцену, стал пассивным участником этого схлопывания.

«КАК?.. — стучало в висках. — Как он может это позволять здесь? Я же тут, рядом! Как ты можешь так меня ранить на глазах у всех?» Боль, непонимание, шок и дикий страх заполнили меня изнутри. Но я снова не показала ничего. Боялась показаться «истеричной женой», боялась раз-

рушить его репутацию, стать темой пересудов. Вместо того чтобы заявить о себе, я... нашла предлог и ушла в дамскую комнату. Оставила его в зале. С ней.

Оставшуюся часть вечера принесла ложное утешение. Он нашел меня, обнял за плечи, шепнул что-то ласковое.казалось, всё как прежде. Мы вместе смеялись над чьей-то шуткой, и это ощущение «своей пары» на миг смыло всю боль. Мы были снова командой, снова «нами».

Но это было затишье. Эмоциональный рейс снова набирал высоту.

Уже ближе к полуночи, когда гости расслабились, я танцевала в небольшом кругу. А он... он снова с ней. Они уединились у барной стойки, их головы близко наклонены друг к другу. Они о чём-то живо беседовали, и он улыбался той улыбкой — непринуждённой, какой не было у него весь вечер со мной. И снова этот нож в сердце — обида, что он не со мной, не с коллегами-мужчинами, а именно с ней. И снова щемящее ощущение, будто я наблюдаю чужой сюжет, где я — статист.

По пути в гардероб, Ира, накидывая пальто, нагнулась ко мне. Её слова пахли дорогим парфюмом и ядом: «Твой муж мне по секрету сказал, что ему скучно на таких вечерах с женой. Ему хочется лёгкого, неуправляемого общения, вот мы и болтаем».

Мир замер в шуме гулко-го фойе. Но где-то в глубине, под слоем ледящей боли, загорелась крохотная искра неверия.

«Это ложь. Нет. Это не правда». Я спросила у него, едва мы сели в такси. «Какой бред! — искренне, почти с хохотом удивился он. — Я никогда такого не говорил. Мне не скучно с тобой. Просто светская болтовня, ты же понимаешь».

И тут прозвучал мой немой, отчаянный вопрос, который я так и не решилась задать вслух в такси: «Здесь были десятки людей. Почему „лёгкое общение“ — именно с ней? Почему оно требует таких интимных жестов?»

Усилием воли, из последних сил светского приличия и тающего, как лёд, доверия, я замолчала. Смотрела в тёмное окно.

В ту поездку домой я ещё не знала, что уже держу в руках осколки нашей прежней безопасности. Я думала, что переживаю лишь укол ревности и дурной тон. На самом деле, я впервые физически ощутила, как под нами дрогнула та самая общая почва уважения и исключительности, на которой стоял наш брак. И этот треск, заглушённый рёвом двигателя, уже невозможно было не слышать.

Признание. Когда рушится мир

«Иногда самый страшный ад — это когда разрушается не реальность, а твоё восприятие реальности».

— *Неизвестный автор*

#

#

Правда, произнесённая вслух, обладает страшной силой. Она не просто меняет настроение — она меняет реальность. Признание, которое прозвучало в такси на опустевших ночных улицах, стало тем самым словом, которое стёрло с лица земли целую вселенную — вселенную нашего прежнего «МЫ».

Дорога из того ресторана стала для меня дорогой в ад. Мы ехали, и в салоне висело то самое молчание — густое, липкое, давящее. Оно было громче любого крика. Я смотрела в окно на мелькающие огни, пытаюсь ухватиться за их стабильный ритм, но внутри всё продолжало падать.

Именно тогда, под монотонный гул двигателя, он решил стать откровенным.

«Знаешь, — начал он, и его голос прозвучал так, будто он сообщает о погоде, — когда ты ушла в дамскую комнату... она меня поцеловала. У лифта».

Вселенная схлопнулась до размеров его зрачков, отражён-

ных в тёмном стекле. Воздух перестал поступать в легкие.

«Я её оттолкнул», — добавил он, и в его голосе прозвучали нотки чего-то, что должно было быть похоже на гордость. На праведный гнев. На что угодно, кроме того, что я услышала дальше.

«Но позже, когда я выходил курить, она подошла снова. Сказала что-то вроде „не будь занудой“ и... повторила поцелуй. Пришлось оттолкнуть ещё раз. В общем, она не в моём вкусе».

Я сидела, не двигаясь. Я превратилась в один большой слуховой проход. В один огромный нерв, на котором играли, как на расстроенной гитаре.

Это и был момент полного обвала реальности. Не схлопывание одной вероятности, а тотальное разрушение всего поля, в котором я существовала. Тот фундамент, на котором двадцать лет стоял мой мир — его честность, наше «мы», — рассыпался в пыль. Атомы доверия распались.

И тогда, сквозь онемение, я задала единственный вопрос, на который у меня не было сил, но не спросить который я не могла. Вопрос, от которого зависело всё.

«А если бы на ее месте была девушка, привлекающая тебя... оттолкнул бы?»

Он не стал ни врать, ни юлить. Он выдохнул и выдал самую честную и самую страшную правду нашей жизни.

«Нет. Не оттолкнул бы».

Три слова. Три тихих, аккуратных ножевых удара в сердце.

Это был не просто ответ. Это был акт эмоционального ядерного взрыва. В системе нашей привязанности, где он был моей безопасной гаванью, он собственноручно поджег причал. Мозг, получающий такой сигнал, не интерпретирует его как «измену». Он декодирует его как смертельную угрозу: «ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ УНИЧТОЖЕНА. ТЫ ОДНА. ВЫЖИВАЙ».

Внутри меня что-то сломалось. Треснуло. Издало тот самый тихий, нечеловеческий хруст. Меня затрясло. Я, выученная быть стойкой и независимой, отвернулась к запотевшему стеклу такси, чтобы он не видел, как по моему лицу текут слезы. Горячие, беззвучные, бесконечные. Они были не выражением печали. Они были физиологическим дренажом шока. Тело пыталось вывести наружу дозу яда, которую ему только что ввели прямо в сердце.

Он видел, что я плачу. Он слышал мои подавленные всхлипы. И он... ничего не сделал. Не попросил водителя остановиться. Не взял за руку. Не попытался обнять. Он просто смотрел в окно на свою сторону. Его молчание в тот момент ранило больше, чем его слова. Это было молчание-предательство. Молчание-приговор. Оно кричало: «Твоя боль

— это твоя проблема. Я выдал тебе правду, а что с ней делать — разбирайся сама».

Теперь я понимаю, что это был его травматический ответ «замирания». А может нет. Столкнувшись с цунами моих эмоций, которое он же и вызвал, его собственная психика, не готовая к такому уровню конфликта посреди ночной поездки, просто отключила эмоции и перевела его в режим автопилота. Он не был монстром. Он был напуганным мальчиком, который не знал, что делать с разрухой, которую устроил, и сам этого не понимал. А как он мог понимать, если наша привычная стратегия — молчать. Я замалчивала обиды и просьбы, и он отражал мне то же самое. Но тогда, в тот момент, для меня он был палачом.

Такси притормозило у нашего дома. Дом, который за несколько часов до этого был нашей крепостью, а теперь стал просто набором стен. Он вышел, заплатил. Я стояла на тротуаре, не в силах пошевелиться. «Я... — выдохнул он... — я поеду за детьми к родителям», — бросил он, не глядя, сел в машину и уехал. А я осталась одна в гробовой тишине ночного подъезда, потом — пустой квартиры.

Я прошла в ванную, посмотрела на своё заплаканное лицо в зеркале и не узнала себя. На меня смотрела незнакомая женщина с разбитой душой. На мне всё ещё было вечернее платье, на шее — холодные блёстки от размазанных слёз.

Я плакала до тех пор, пока не кончились слезы. Плакала по тому мужу, в которого верила. По той любви, которая, как мне казалось, была нерушимой и неугасаемой. По тому будущему, которое мы больше никогда не увидим.

А потом, сквозь боль, пробился тот самый, выстраданный вопрос, который я задавала себе в начале этой книги: «А где же здесь место для Любви?»

И я поняла, что ответа на него нет. Потому что в том круге, в котором мы оказались, ее не было. Была только боль, страх и разрушение.

Но где-то очень глубоко, на дне, куда ещё не добрался яд, шевельнулось что-то твёрдое. Что-то, что не хотело умирать. Что-то, что позже назову Решением.

Я ждала его возвращения с детьми. Я знала, что наш разговор не окончен. Он только начинался. И я была готова пройти через ночной ад, чтобы докопаться до сути.

Чтобы выжить.

Ночной допрос.

Эмоциональное убийство

*«Боль — это не всегда крик. Иногда это
оглушительная тишина, в которой слышно,
как трескается душа».*

— *Неизвестный автор*

#

#

Тот вечер стал для меня хирургическим столом без наркоза. Помню, как дети, радостные и уставшие от бабушки, щебетали о своих впечатлениях. Их голоса доносились будто из-под толстого слоя стекла — я видела их лица, но не слышала смысла. Внутри все было оглушено гулом собственной боли. Я механически улыбалась, обнимала их, а сама думала: «Какой же я актрисой стала. Целая жизнь — и вот финальная сцена, где главная героиня разваливается на части, но обязана держать улыбку».

Мы уложили детей. Обычный ритуал — сказка, поцелуй на ночь, приглушенный свет ночника. Дверь в их комнату закрылась, и в квартире воцарилась та самая оглушительная тишина, что бывает только перед бурей. Мы остались одни. Два чужих человека, разделенные пропастью, которую вырыли сами.

Он попытался сделать вид, что ничего не произошло.

Прошел на кухню, включил чайник. Этот бытовой, такой привычный звук вызвал во мне приступ ярости. *«Как он может?! Как можно так легко и невозмутимо ходить, когда наша вселенная лежит в руинах?»*

— Давай поговорим, — прозвучал мой голос. Хриплый, чужой, но твердый.

Он обернулся, увидел мое лицо и понял — отступить некуда.

Мы сидели в гостиной. Между нами, за столом стояла невидимая стена. Я начала. И спросила то, что не давало мне покоя всю дорогу.

— Почему ты не сказал мне это сразу? Там, на вечере? — мой голос прозвучал приглушенно, будто я боялась разбудить спящую в нас обоих боль.

Он тяжело вздохнул, отводя взгляд в сторону, к темному окну, где плыло отражение нашей искаженной светом лампы жизни. Казалось, он взвешивал каждое слово на невидимых весах.

— Я не хотел портить вечер. — Пауза была долгой и тягучей, как смола. — Зная тебя, ты бы устроила сцену прямо там. Всё бы испортилось.

В его «зная тебя» прозвучало не понимание, а усталое предвосхищение истерики. Меня будто окатили ледяной водой. Это было не просто слово, это был приговор моему характеру, моей эмоциональности, всему, что я из себя представляла в его глазах.

Теперь же я вижу в этом — классический паттерн «Избегающего» в нашем танце привязанности. Его логика, отливавшая мне ядом, была проста: избежать конфликта — значит сохранить мир. Но эта ложная экономия чувств всегда ведет к банкротству. Вместо того чтобы быть моей «безопасной гаванью» в момент шторма, он предпочел сделать вид, что шторма нет. Он оставил меня одну в бушующем море моих страхов, а сам спрятался в тихой бухте молчания. Его молчание было не защитой, а предательством.

— Ты правда считаешь, что я такая истеричка? — вырвалось у меня, и голос задрожал от возмущения, смешанного с горьким осознанием. Сердце заколотилось, отстаивая свою правду. — Хотя... — я сдалась, и плечи мои бессильно опустились, — ты знаешь, наверное, так и было бы... — Признать это было невыносимо больно. Это значило согласиться с его версией себя — неадекватной, взрывной, той, что портит всё прикосновением.

Я посмотрела на него, ища в его глазах хоть каплю сомнения, хоть искру того, кто видел во мне не только это.

— Но неужели ты так боишься моей реакции? Неужели я такой тиран для тебя, что ты предпочитаешь прятать правду, как провинившийся школьник? Мне так больно это слышать... Я твоя жена, а не надзиратель.

Он отвернулся, его взгляд утонул в узоре на ковре, будто ища там ответа или просто спасения от моего взгляда.

— Ну мне же много чего нельзя... — пробормотал он так тихо, что слова почти потонули в тишине, но для моего обостренного слуха они прозвучали громче выстрела.

— Что??? — это вырвалось у меня не словом, а выдохом, полным такого острого непонимания и оскорбленной несправедливостью, что комната поплыла перед глазами. Внутри всё перевернулось. «Нельзя? ЕМУ нельзя?» Это он, позволивший другой женщине висеть на нем на глазах у коллег, он, чьи слова в такси перепахали мою душу, сейчас чувствовал себя ущемлённым? Горячая волна возмущения подкатила к горлу.

— Я тебе вообще ничего не запрещала! — голос мой сорвался, в нем звенели и боль, и гнев. — Ты хотел остаться со всеми, болтать, пить вино, а я — уйти, потому что мне было физически дурно. И я ушла! Я дала тебе эту свободу, сквозь сжатые зубы, сквозь ком в горле несмотря на то, что мне было до мурашек, до тошноты неприятно видеть её руку на твоём плече, её взгляд, твою пассивность! — Я снова увидела тот момент, как будто он происходил прямо сейчас: её пальцы, впивающиеся в рукав его пиджака, его вежливая, ничего не значащая улыбка, моё онемение. — Я пыталась быть взрослой, не устраивать сцен... А ты... ты сейчас говоришь, будто я твой тюремщик?!

Он смотрел куда-то мимо меня, его лицо было каменной

маской, за которой, как я думаю, клубилось раздражение.

— В этом нет ничего такого, — он отмахнулся, одним жестом пытаясь смахнуть всю мою боль, все мои слезы, как назойливую мошку. — Простая вежливость, светское общение. — И затем, его взгляд наконец уперся в меня, и в нем читался немой, но ясный упрек: — А что ты молчала?

Этот вопрос был как удар под дых. «Что я молчала? Я замирала от боли, как кролик перед удавом! Я пыталась быть „крутой“, „светской“ женой, которая не истерит по пустякам на людях!»

— Я думала, это очевидно, — выдохнула я. — Я думала, ты сам всё понимаешь.

— Нет, я не знал, что мне так нельзя, — его голос начал звучать обиженно. — Кокетливый намёк, танцы, шутка у барной стойки тебе тоже не понравится? Этого тоже нельзя? Мне вообще что-то можно? А то я смотрю, мне всё запрещено!

Он переворачивает всё с ног на голову. Из обвиняемого он превращается в жертву моих «запретов». Я становлюсь тюремщицей, а он — бедным узником. Это так несправедливо! Но где мой гнев? Где мои крики? Почему я, как всегда, пытаюсь быть «справедливой» и «войти в его положение» как это делала всегда, зачем вновь становлюсь всепонимающей?

— Я не запрещаю, — сказала я, сдерживая крик, чувствуя этот ком в горле от слез, чувствуя, как почва уходит из-под ног. — Но я хочу сказать: видимо ты не понимаешь, что мож-

но, а что нельзя в отношениях... Хотя я думала, это очевидно. И ты сам знаешь, какая я ревнивая. Мне странно, что ты сейчас так говоришь.

У меня было полное ощущение, будто у него пелена на глазах, как будто он оморочен, я не узнавала его, того мужчину, за которого я вышла замуж, того мужчину, с которым обвенчалась на алтаре.

Я сделала глубокий вдох. Это был момент истины. Момент, когда нужно было устанавливать правила выживания. Внезапно и страшно я осознала, что мы стоим на обломках старого брака, и если мы хотим построить что-то новое, то должны начать с фундамента — с честного, повзрослому жесткого разговора, который почему-то не состоялся двадцать лет назад. Словно мы только что встретились и должны заново узнавать друг друга, без иллюзий и проекций. Я поняла: любовь без границ — это не безусловность, а медленное самоуничтожение. Границы — это не стены, отгораживающие друг от друга, это правила безопасности на общей территории, которые позволяют двум людям оставаться собой, не раня друг друга. Это язык, на котором мы говорим миру и партнеру: «Вот где заканчиваюсь я и начинаешься ты. Вот что для меня священо, а что — разрушительно». И если этот язык не выучить, отношения обречены на медленную смерть от тысячи ран, нанесенных по незнанию.

— Давай я озвучу на будущее, что я не приемлю, — сказала я, и мой голос наконец обрел сталь. — Поцелуи. Объятия. Флирт. Переписки с другими женщинами. Встречи за моей спиной. Все это ранит меня. Хочешь общения — пожалуйста, общайся. С мужчинами. Я никогда тебе этого не запрещала. Уходить встречаться с парнями — не запрещала. Ходить в зал или заниматься хобби — не запрещала. Я не тиран, каким ты меня сейчас выставляешь.

Он посмотрел на меня, и в его глазах читалось неподдельное недоумение.

— Но мне не интересно с мужчинами. Мне интересно с женщинами.

Тишина повисла тяжелым свинцом. Самый главный вопрос, которого я боялась, наполнил комнату.

— Чего тебе во мне не хватает? — прошептала я. — Что происходит?

— Всего хватает, — сказал он, как будто оправдываясь. — Просто мне хочется немного другого общения...

— Какого другого? — леденящий ужас окатил меня с ног до головы... — Это касается секса? Ты на это намекаешь?

Он отвел взгляд. Потом произнес то, что стало приговором для моей самооценки, тем кинжалом, который он вонзил и провернул несколько раз.

— Ну... ты не особо-то инициативна в постели. Не хочешь секса так часто, как я.

В этот момент наша «эмоциональная пропасть» стала бездонной. И только сейчас поняла — Его жалоба на секс была не просто констатацией факта. Это был крик о помощи, замаскированный под обвинение. Он говорил: «Я не чувствую себя желанным. Я не чувствую с тобой связи». Но тогда для моего травмированного мозга, уже и так находящегося в состоянии паники, это прозвучало как: «Ты — никчемная жена и любовница. Ты не справляешься со своей главной обязанностью». Моя система привязанности получила второй, сокрушительный удар. Если первый удар: «не оттолкнул бы» и скрывание этого поцелуя — разрушил доверие, то этот — уничтожил мою ценность.

ЧТООООО?! — это был крик в моей голове...

Всё. Конец. Всё, во что я верила, — ложь. Я — плохая жена. Недостаточно хороша. Недостаточно сексуальна. Всё мое перманентное чувство вины, которое я ношу с детства, все мои страхи оказались правдой. Я виновата. Во всем виновата я. Руки опустились. Сознание кричало: «Всё! Всёёёёё! Это конец!»

Я не помню, что говорила дальше. Помню только, что рыдала. Это были не слезы, а какие-то надрывные, животные всхлипы, выворачивающие душу наизнанку. Я видела, как он смотрел на мои слезы, и в его глазах читалось не сострадание, а раздражение и желание сбежать.

Он отстранялся. Вставал, уходил в другую комнату. А я, как раненый зверь, ползла за ним. Мне нужно было продолжать этот разговор, докопаться до сути, найти какое-то дно в этой бездне. Я цеплялась за него, а он отталкивал — не физически, а эмоционально. Его молчание было стеною.

Наш «танец» достиг своего пика. Я — «Преследователь», отчаянно стремящийся восстановить связь любой ценой, даже ценой унижения. Он — «Отстраняющийся», который, не в силах вынести мою боль и свои чувства стыда, уходит в глухую оборону. Чем больше я преследовала, тем дальше он отдалялся. Чем дальше он отдалялся, тем сильнее я паниковала и преследовала. Это был порочный круг, засасывающий нас на дно.

И самой чудовищной ошибкой стало то, что я в это поверила. Не проверила, не прошла по фактам нашей жизни, не оттолкнулась, не возмутилась — а поверила. Взяла его слова, пропитанные обидой и его растерянностью, как сухой гипс и начала заливать их в форму собственной самооценки. Я приняла его версию за объективную реальность, оттолкнувшись от своих старых установок: «Если любимый говорит — значит, так и есть. Значит, это я недостаточно хороша».

Я опиралась на внешнее — на его голос, слова, на его факты, на его взгляд, полный раздражения. И только спустя время я поняла: то, что он говорит — это ложь. Это его

боль, его фрустрация, его крик, вывернутый наружу в виде обвинения. Но в тот момент он прозвучал для меня как приговор.

И эта ложь, этот «приговор» сигнализировал мне не о том, что со мной что-то не так. Он кричал о другом: «Ты забыла выбрать свою реальность! Ты провалилась в чужую! Ты отдала право решать, кто ты, — ему!»

Но тогда, в той ночи, сквозь рёв боли, я даже не могла об этом думать. Я могла только падать и медленно умирать.

В какой-то момент, сквозь соленые потоки слез, которые я уже даже не пыталась смахивать, у меня вырвался шёпот, обжигающий горло: «Чего тебе не хватает? Скажи честно... В сексе... Во мне?..»

Воздух в комнате застыл, будто и он затаил дыхание в ожидании ответа. Он смотрел на меня, и в его глазах плескалась странная смесь вины и внезапного любопытства, будто дверца в потаенную комнату его сознания приоткрылась.

— Я... иногда мечтаю о сексе втроем, — он выдохнул это робко, слова путались, казалось, вот-вот он их проглотит. Но, видя, что я не взрываюсь, не бросаюсь на него с кулаками, а просто сижу и слушаю в желании сделать всё, что он попросит, лишь бы исправить всё, он набрался уверенности. Голос его окреп, в нем появились почти деловые нотки. — Можно сначала вариант — ты и двое мужчин... — Он сделал паузу, давая мне представить эту проникновенную картину.

— А потом — я и две женщины...

Мир сузился до точки. Звуки за окном — шум машин, чей-то смех — исчезли, растворились в оглушительном гуле в ушах. *Кто этот человек?* Где мой мужчина, который после выпускного, дрожа от волнения, снимал с меня платье? Где муж, что шептал на ушко нашей спящей дочери: «Я твой папа, а это твоя мама, и мы тебя любим больше жизни»? Он предлагал мне стать... кем? Участницей какого-то спектакля? Он хотел разделить мое тело, наше священное пространство, с кем-то посторонним? Или это была лишь уловка, чтобы получить карт-бланш на собственную свободу? Это была какая-то чужая, бездушная сказка, а я в ней — немой, бесправный персонаж, кукла, которой предстоит принять правила чужой игры.

И тут из самых потаенных, испуганных уголков моей души выполз сладкий, шипящий голосок: «Согласись. Разве это такая большая цена? ... переживешь. Главное — чтобы он был рядом». Этот голос был таким убедительным, таким соблазнительным, что на миг я почувствовала головокружение.

Моя реакция была клочьями, обрывками. Сначала — резкое, животное, инстинктивное «НЕТ!», вырвавшееся из самого нутра. Потом, поддавшись леденящему страху потери, я... начала вглядываться в этот кошмар. Я стала рассматривать его. Мозг, ищущий хоть какую-то соломинку, за которую можно ухватиться, заставил мои пальцы потянуться к

телефону. Я искала в интернете, изучала, читала чужие истории, пыталась понять, примерить на себя эту роль — роль «современной», «свободной» женщины, которая не ревнует, которой всё нипочем. Я готова была распять на алтаре наших отношений самое ценное — свое достоинство, свою целостность, саму себя. Лишь бы сохранить отношения. Ведь он был моим первым и единственным мужчиной во всем, что касалось любви и секса; всей моей вселенной, моей точкой отсчета. Как я могла представить себе жизнь, в которой его дыхание не звучало бы рядом во сне?

Но где-то на самом дне, под толщей отчаяния, под грудой обломков моей самооценки, теплился крошечный, но неумолимо яркий огонек. Огонек самоуважения. Он не кричал, он тихо и настойчиво шептал, пробиваясь сквозь шум паники: «Остановись. Если ты переступишь через эту черту, ты уничтожишь ту, кем являешься. Ты станешь себе чужой. Ты будешь смотреть на себя в зеркало и видеть предательницу. Ты никогда этого не простишь. Это будет настоящим концом. Сначала — тебя. А потом — и вас обоих».

Я посмотрела на него — на этого незнакомца с лицом моего мужа — и сделала самый трудный и самый важный выбор в своей жизни. Выбор в пользу себя.

— Нет. — Это прозвучало негромко, но с такой несокрушимой, стальной твердостью, что даже воздух в комнате дрогнул. — Нет. Я не согласна. Не хочу и не буду.

Я смотрела на него, и сквозь пелену слёз вдруг увидела

всё с пугающей ясностью.

— Секс для меня — святое. Не просто так я ждала своего единственного, хранила себя... Для меня это не физиология, а главное доказательство доверия и любви. — Голос срывался, но я продолжала, выговаривая каждое слово с болезненной чёткостью. — И это... это касается только двоих. Только нас. Впустить в нашу постель кого-то постороннего... для меня это всё равно что осквернить храм. Это не обсуждается. Это — не рушимо.

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.