

18+

Жанна Сталкер

Андрей, купи мне Стаса

*Как перестать
ждать, ловить
и спасать*



Жанна Сталкер Андрей, купи мне Стаса. Как перестать ждать, ловить и спасать

<https://litres.ru/74286393>

ISBN 9785007077002

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Устала ждать, ловить и спасать? Эта книга — твой выход. Жанна прошла через всё: равнодушие финансиста, страсть-зависимость от «человека-фейерверка», годы спасательства и родовые сценарии. И остановилась. Здесь она честно разбирает свои ошибки — и даёт пошаговые техники. 21 психотехника для женщин и мужчин. Для тех, кто хочет перестать страдать, выйти из треугольника жертва-преследователь-спасатель, вернуть себе энергию и начать жить без иллюзий.

Не прощай. Выговаривай. Выжигай. Живи.

Содержание

Аннотация	6
От автора	8
Для кого эта книга	10
Кто есть кто в этой книге	11
Вместо предисловия, или О великой силе бартера и посмертной компенсации	14
ЧАСТЬ 1. КУПОЛ ИЛЛЮЗИЙ	19
Глава 1. Как я перестала ждать Андрея и стала выжигать всё дотла	19
Купол из воздушных поцелуев — что это было	19
Авария на рамном джипе и один синяк на руке как доказательство магии	20
Инвентаризация ожиданий: что я вложила (надежды, купол), что получила (ноль внимания)	21
Сожжённый список и рыба-удильщик без огонька	22
Комментарий психолога: разбор ситуации, персонажей и практические техники	25
Практические рекомендации по психологии	27
Глава 2. Как я перестала ловить Стаса и перестала умирать, когда он исчезает	36

Человек-фейерверк: пять лет погони за искрами	36
Исчезновение как создание трагедии, появление как фурор	38
Просьба не о тепле (стакане воды), а о признании значимости	39
Почему вакуум вместо тепла убивает сильнее холода	41
Комментарий психолога: разбор ситуации, персонажей и практические техники	43
Практические рекомендации по психологии	45
Глава 3. Как я перестала спасать Сереженьку и удивляться, что он не поблагодарил	51
Алкоголик, который заиклился на своём уходе — и держал меня на крючке пять лет	51
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Андрей, купи мне Стаса Как перестать ждать, ловить и спасать

Жанна Сталкер

Дизайнер обложки Картинки были сгенерированы в нейросети Fabula-ai.com Ссылка на сервис: <https://fabula-ai.com/>

© Жанна Сталкер, 2026

© Картинки были сгенерированы в нейросети Fabula-ai.com Ссылка на сервис: <https://fabula-ai.com/>, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-7700-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

«Андрей, купи мне Стаса. Вербализация негатива, или Как перестать ждать, ловить и спасать» — это роман-практикум о том, как перестать винить себя за необразцовую семью и начать жить без иллюзий.

Жанр. Роман-практикум, спин-офф вселенной Маринетт Мортем, продолжение книги «Маринетт Мортем: Наследие магии и острие духа режиссера».

Ключевая идея. Это не просто история мести или страданий. Это честный, живой и смешной диалог Жанны с мужчинами её жизни. Она не страдает — она выговаривает. Каждая глава — это история о мужчине из жизни Жанны, которая оборачивается зеркалом для читателя и конкретной психотехникой. Книга учит превращать боль, обиду и негатив в ресурс через честный разговор с собой.

Целевая аудитория

Женщины (28—55 лет): застрявшие в прошлых отношениях, спасающие алкоголиков, ждущие «юношескую любовь», женщины в «бабьей яме» (бабушка-мама-дочь), которые грызут себя за то, что их семья не похожа на рекламу майонеза.

Мужчины (30—60 лет): ушедшие в работу («кроты»), использующие недостижимость («фейерверки, боящиеся тепла»), панки, живущие в хаосе или ставшие «ложной опорой».

Взрослые дети алкоголиков (ВДА): повторяющие сценарии родителей.

Пары, коучи, HR-директора: ищущие готовые кейсы для терапии и коммуникации.

От автора

Жанна — сталкер, женщина-пожар. Она выжигает дотла всё вокруг, когда её доводят. Она вышла замуж за сисадмина куколда и в браке родила дочь от панк-рок-музыканта, пыталась спасти суицидника, гонялась за «человеком-фейерверком» и всю жизнь рассчитывала на равнодушного «крота» Андрея.

В этой книге она не страдает. Она ведёт бешеный, агрессивный и смешной диалог с мужчинами своей жизни. Она вываливает им правду об их эгоизме, требует денег, показывает их жадность, трусость и манипуляции. Она разбирает каждого по косточкам — не чтобы унижить, а чтобы понять: а что я вообще от них хотела? И почему они не стали теми, кем я их себе представляла?

Это роман-практикум. Здесь есть психотехники для женщин, которые устали ждать, ловить и спасать — и удивляться, что их не благодарят. Здесь есть зеркала для мужчин — чтобы они увидели себя глазами женщины, которая их любила или ненавидела. И здесь есть правда о том, как из поколения в поколение передаются сценарии: матери-спасательницы, дочери-пожарные, мужчины-алкоголики, бабушки-брошенные дети.

Книга написана без мата, но с жёстким стёбом. В ней есть и монастырь, и психиатрическая больница, и перепис-

ка с финансистом, который не купил воды на свидании. Это спин-офф вселенной Маринетт Мортем — продолжение «Наследия магии». И это история о том, что переживала мать Жанна, пока дочь Маринетт снимала фильм «Обсессио».

Для кого эта книга

Если вы когда-нибудь просыпались ночью и думали: «А что, если бы я тогда...» — если вы до сих пор прокручиваете в голове мужчину, который не дал вам даже стакана воды, но вы всё равно надеялись, что он станет другим, — эта книга для вас.

Если вы росли с отцом, который пил и угрожал убить, а потом вдруг обнаружили, что выбираете таких же мужчин и пытаетесь их спасти — а они не благодарят, — эта книга для вас.

Если вы растили дочь без отца, перепробовали всех: и панка, и куколда, и финансиста, и фейерверка, и генерала, — а теперь грызёте себя за то, что семья не похожа на рекламу майонеза, — эта книга для вас.

Я не психолог. Я — Жанна. Женщина, которая от своих сверхусилий в любви прошла через монастырь, психиатрическую больницу, переписку с десятками мужчин и, наконец, научилась превращать негатив в ресурс. В этой книге я не учу вас «прощать» или «принимать». Я учу вас выговаривать. Без мата, но жёстко. Без иллюзий, но с юмором.

Кто есть кто в этой книге

Я, Жанна. Сталкер, женщина-пожар. Я умею любить так, что вокруг всё горит, и умею выжигать дотла, когда меня доводят. Я родила дочь Маринетт Мортем от рок-музыканта Михаила Кремнева, вышла замуж за куколда, пыталась спасти суицидника и всю жизнь рассчитывала на равнодушно-го финансиста. Моя главная проблема — я верила, что люди изменятся, если их достаточно сильно любить. Они не изменились.

Андрей Тюрин. Финансист, «крот из Дюймовочки». Он заработал и приумножил деньги, потратил на это всю энергию. На любовь не осталось ни копейки. Он за маской рациональности так долго скрывал свою душу, что в итоге ее потерял. Он считает, что если обеспечивает, то этого достаточно. Я считала иначе.

Стас. Студент, «человек-фейерверк». Он дарит взрывы страсти, от которых у меня подкашиваются ноги. Он исчезает в тот момент, когда я прошу его признать, что я для него значима. Его уход создаёт вакуум и трагедию, а появление — фурор. Он не даёт тепла, потому что не хочет. Он просто искра, которая блистает, не согревая. Мне было мало искр, мне нужен был огонь.

Сереженька. Алкоголик, суицидник, манипулятор. Пять лет он держал меня на крючке угрозами, что вот-вот умрёт.

Я спасала его, как моя мать спасала когда-то моего отца. Я вытащила его из его «шахты», а он даже спасибо не сказал. Потом я перестала удивляться, ведь его жалкая жизнь хуже смерти.

Михаил Кремнев. Панк-рок-музыкант, отец моей дочери Маринетт. Он не знал о ней при жизни — я не сказала. Он жил в хаосе, упускал важное, но после своей смерти стал наблюдать за нами. Он дал моей дочери магию, но не дал быта. С ним невозможно было построить семью, и я это знала. Я не виню себя за этот выбор.

Бывший муж. Куколд. Он любил меня, и был хорошим вариантом, но скурвился. Обманом отжал трёхкомнатную квартиру, в которую мы вложили деньги моего умершего отца и матери, и сбежал в Москву. Он не кается, не вернул долг. Он считает, что время всё спишет. Я считаю, что за мошенничество надо платить.

Ден, он же Федосеев. Прошаренный гопник, риелтор. Он способен быть опорой — он нормальный парень. Но он хвастается своим богатством, а от этого хвастовства нет никакого толка. У него три квартиры, но он не сдаёт их и никого не выпускает. Он должен тратить и одарять, раз имеет в избытке, но он не умеет делиться. Я перестала ждать от него подарков, а внимания мне хоть и много, но надоело.

Антон. Друг, который обещал быть опорой. Он кричал: «Только на меня надейся!» — но не выдержал новых условий. Я в негодовании оскорбила его за то, что он больше не

принадлежит мне как воздыхатель (муж куколд был не против). Но он нашел девушку, и это был тяжелый разрыв. Он не испугался — он просто искал где получше.

Дима. Бывший любовник, поверенный души, друг. Как и другие студенты-любовники, он ушёл на свою траекторию, так как они не могли дать мужское внимание и воспитание моей маленькой дочери из-за статусов тайных возлюбленных. Дима нормальный и, сделал осознанный выбор: семья, двое детей, работа на севере. Я уважаю его выбор.

Андрей Анатольевич. Генерал. Знакомство в поезде, одна встреча с сексом, потом звонки и смс — и нет никакого развития. Статусный, дал оргазмы и деньги, прямой, честный, но примитивно просто зафиксировался только на сексе. Я сменила сим-карту и не сказала ему новый номер чтоб не продолжать однообразную и бесперспективную переписку. Он знал, где и кем я работаю, но не стал меня искать, а в интернете его нет.

Отец. Алкоголик. Он угрожал убить меня и мою сестру, когда мы были маленькими. Он умер, но его тень до сих пор сидит в моей голове — как напоминание о том, что я никогда не получу от него компенсации. Я хочу вынести пользу даже из этого негатива.

Вместо предисловия, или О великой силе бартера и посмертной компенсации

Название этой книги — «Андрей, купи мне Стаса» — звучит как наглая абсурдная шутка, и, конечно, это так и есть. Но в этой шутке, как и во всей жизни Жанны, кроется абсолютно точная, почти математическая формула их взаимоотношений.

> Андрей, почему я прошу тебя купить мне Стаса? Потому что это единственная честная сделка, которую мы можем заключить. У Андрея есть деньги — это его суть, его энергия, его единственный ресурс, который он готов «дарить» миру (да и то, как мы выясним, с огромной неохотой). У меня же есть Стас — но Стас — это не человек, не предмет и не раб. Стас — это увлечение и состояние.

Стас — это фейерверк, который я не могу купить, не могу удержать и не могу приручить. Сложно признать, но он мне не по зубам. Это та самая «великая ценность», которая для меня недостижима в привычном понимании: внимание, страсть, эмоциональный взрыв, который длится ровно столько, сколько нужно, чтобы сгореть дотла.

И здесь мы подходим к главному и к двум ключевым моментам, которые объясняют всё.

Первое. Когда я, Жанна, говорю Андрею: «Купи мне Стаса», я шучу. Это не обесценивание Стаса, не попытка превратить его в вещь или товар. Наоборот, я признаю его абсолютную, высочайшую ценность. Ценность, которую невозможно измерить деньгами. Но для Андрея деньги — это единственный язык, который он понимает. Это единственная валюта, в которой он измеряет все: свое время, свой успех, свою безопасность и даже свою любовь (точнее, отсутствие таковой). Поэтому, когда я прошу его купить мне Стаса, я предлагаю ему сделку на его же поле. Я говорю: «Давай обменяем твою самую большую ценность на мою. Твои деньги — на мою страсть. Твой рационализм — на мой хаос».

Это бартер великих ценностей. Это попытка конвертировать его холодную, расчетливую, бесполезную для меня эгоистичную энергию в то, что действительно способно зажечь во мне жизнь — во вспышку Стаса.

И второе. Андрей, который всю жизнь отдавал только работе, в итоге схлопотал два инфаркта. Его бизнес едва не накрылся медным тазом, и он чуть не умер от двух инфарктов. От стресса. А самое смешное, что это все из-за не очень то нужных денег. Из-за дополнительной прибыли! Да, он смог вырулить когда его бизнес рушился, и даже уйти в плюс. Но ценой здоровья и функциональности организма. А ведь потеря бизнеса не означала для него крах всего и лишение последних средств к существованию. Это означало лишь утрату прибыли, на которую он рассчитывал, и это было настоль-

ко значимо для него, что ради этого его организм и психика исчерпали свои ресурсы, ведь он ставил значимость лишних денег выше чем его жизнь и здоровье. Он чуть не умер от той самой погони за деньгами, которой он заменил всё: жизнь, любовь, эмоции. Он выжил, конечно. Но после двух инфарктов сделал выводы, вышел из управления бизнесами и стал жить на дивиденды, прекратив личную гонку. И денег более чем хватало. Но вся его жизнь, все его проекты, все его бессонные ночи — всё это ушло в одну точку и единственный результат накопление бездушного бабла, которое поглотило его целиком.

И вот теперь представьте: вдруг он умрёт (а может и скоро, он уже старенький, «53 года — период дожития», как он сам говорил). И все его кровные, заработанные и отбитые инфарктами деньги перейдут его жене. И что она сделает? А вдруг она на них заведёт себе своего Стаса. Или армию любовников. И она будет тратить его деньги, чтобы компенсировать всё то, что он ей недодал. Все те эмоции, внимание, страсть, которые он вложил в работу, а не в свою семью. И это будет самая честная посмертная компенсация. Его деньги пойдут на то, чем он пренебрег — на жизнь, на эмоции, на фейерверк. Железобетонная ирония судьбы. Быть в заложниках у черствости и эгоизма Андрея, но иметь семейные обязательства, и обустроенный быт.

А теперь про Стаса. Не надо его покупать. Он и так мой подарок. А именно — в шутку мне Стаса пацаны и так дари-

ли. Это было в вузе, когда я работала преподавателем. Мне было надо в другой корпус, а одnogруппники Стаса тоже туда ехали. Сажусь я к ним в машину на заднее сиденье, а там уже сидит он. Прогульщик. И Санечка-лапочка, тоже обожаемый мой любимчик, который, как и все, всё понимал, говорит про него: «Это тебе подарок». Субординация наша и обращение на Вы терялась в неформальной обстановке, хотя в стенах вуза мы держали дистанцию «преподаватель — студент». Они меня называли на Вы и и по имени-отчеству, и я их так же для полной симметрии и равновесия.

Я и смутилась, и смеялась. Но факт остаётся фактом: мне его подарили — просто так, от души. Стас кстати спокойно сидел, и не реагировал, и не орал в шуточном испульсивном возмущении, как он любит, чтоб не фиксировать внимание на этой хохме. Подарили, но не значит, моё.

Разумеется, это шутка — сказать Андрею — купи мне Стаса. Потому что Андрей, располагает лишь единственным своим ресурсом — деньгами. Но как ни странно, деньги есть у всех. И у Стаса, и у всех других парней, которые мне встречались. У них тоже у всех были деньги! Но для всех деньги — это не единственный ресурс, а обычное средство ресурсной коммуникации. Да и вообще странно встретить человека, без денег. Но вот когда деньги — это единственно важный ресурс, и они возведены в абсолют, это странно.

Так что «Андрей, купи мне Стаса» — это да, наглая шутка. Но это и фиксация различия квинтэссенции ценностей.

Это признание того, что в этом мире правят не только деньги. А если считать, что деньги — это главное в жизни, ради чего стоит жить, то вдруг окажется, что можно морально обанкротиться и потерять свою личную ценность даже с огромным мешком даже честно заработанных денег.

ЧАСТЬ 1. КУПОЛ ИЛЛЮЗИЙ

Глава 1. Как я перестала ждать Андрея и стала выжигать всё дотла

Купол из воздушных поцелуев — что это было

Ну что, Андрюша. Помнишь ту самую ночь? Я в белом костюме, ты с бородой и 120 кг отчаяния. Я не просто целовала тебя — я вылепила из воздуха сферу. Собрала всё: свою любовь с первого курса, надежду, что ты очнёшься, и страх, что я останусь с этим одна. Я вложила в неё всю свою энергию, какой у меня хватило, и даже ту, которой уже не было. Я сказала: «Это купол из воздушных поцелуев, ты чудо и моя любовь». Ты даже не понял, что это — не метафора, а договор. Ты принял подарок, как принимаешь зарплату: без благодарности, без вопроса «а что мне с этим делать?».

Ты его потратил. Купол сработал. Как часы, которые завели один раз, и они тикали. Он спасал тебя от смерти, пока ты сам выбирал жизнь без меня.

Авария на рамном джипе и один синяк на руке как доказательство магии

Ты написал: «Джип рамный винтом и в смятку. На мне один синяк на руке». А потом добавил: «Там труп должен был быть. Гибддшники долго офигевали». Знаешь, когда я это прочитала, у меня не было шока. Был только холодный расчёт. Я знала, что купол сработает. Я же не просто так его дарила — я вписала туда всю свою жизнь, которую могла бы прожить с тобой. Ты вылез потом через заднее окно, а я сидела с дочерью в трёшке бывшего мужа и ждала, когда ты хоть раз вспомнишь, что я существую. Не для благодарности — для признания. Хотя бы для кивка. Ты не кивнул. Ты просто пережил.

А я осталась с разбитым куполом. Он не уничтожился — он просто потерял цель. Как пуля, которая пролетела сквозь мишень и ушла в стену. И я поняла: купол работал на тебя, а ты — на свои деньги. Теперь он мой. Забираю. На ремонт. Для дочери. Ей нужнее.

Инвентаризация ожиданий: что я вложила (надежды, купол), что получила (ноль внимания)

Я села и честно пересчитала.

В моём вкладе: студенческая взаимная с тобой, но не склеившаяся любовь, твоя роза в целлофане и стихи на А4, два свидания в кафе, где ты не купил мне даже воды (когда уже и ты и я были пару лет в своих браках). Ожидание возможного соединения, прощальная встреча как итог прошлой жизни, купол из поцелуев, надежда, что ты наконец заработаешь все свои необходимые миллионы и найдешь на меня ресурсы (деньги и время). Наш договор о свидании после встречи выпускников, мое напрасное ожидание в течение всего вечера, невозможность дозвониться тебе. Еще попытка — мой звонок наутро твоей теще, у которой ты ночевал (тогда еще были телефонные справочники и моя запредельно невероятная наглость, что теща решила, что я скорее активист-организатор тусовки, чем имею личные мотивы). После моей претензии твоей теще и требования, чтоб ты пришел, ты все же явился. Но после пьянки или в связи с увеличившимся ожирением ты едва взобрался пешком, обливаясь потом на 5 этаж, нелепый куни, отторжение, и ещё 20 лет мыслей, а что если б твой потенциал мне пошел бы на пользу...

В твоём — один синяк в смертельной аварии, сломанный волшебный купол и ни одного «спасибо». Ты не дал мне ничего, кроме подозрений и догадок, что я вообще тебе не нужна. Даже как функция. Даже как ресурс. У тебя есть деньги — и это единственное, что ты можешь предложить. Но ты их тоже не предлагаешь. Ты их просто имеешь. Как ящик с инструментами, который никогда не открывается, или даёшь ящик в аренду на пользу людям. А я? А обо мне ты забыл? Тебя не интересует, что я сделаю с куполом, когда я его отберу назад, как я живу, чем дышит моя дочь. Ты читаешь мои письма как отчёт о проделанной работе, потом закрываешь и идёшь смотреть закат. Три минуты в день. Всё остальное время — твоя пустота.

Сожжённый список и рыба-удильщик без огонька

Я написала список. Честно. «Что я хотела от Андрея». Там было: внимание, участие, совет, помощь, признание, что мой волшебный купол сработал и спас ему жизнь. И — деньги. Да, деньги. Чтоб я купалась в роскоши, а не жила, то в нищете, то как обычные не богатые люди. Чтоб твой ресурс принадлежал мне. Потому что если от тебя ничего другого не добиться, пусть хоть это работает. Если я не могу рассчитывать на тебя, то я могу рассчитывать на твои деньги.

Я прочитала список вслух сама себе в солевой пещере.

Знаешь, там, где купол из моих же фантазий оказался видением почти реальной сферы в 5 метров диаметром.

Я поняла: ты — рыба-удильщик. Ты светишь своим фонариком, чтобы кто-то подплыл. Но ты не кормишь. Ты просто используешь свет как приманку, как обещание счастья и любви, а потом уходишь на глубину. Я отрезала этот свет ножницами. Чик — по живому. Теперь ты на дне без огонька.

И знаешь что? Мне не жалко. У тебя были ресурсы — ты выбрал работу. У тебя была моя любовь — ты выбрал самореализацию и удобную жену, которая организует твой тыл, пока ты строишь и продаешь свои бизнесы и старт-апы. У тебя был купол — ты потратил его на то, чтобы просто не сдохнуть. Я забираю обратно искорку твоего рационализма, и клею ею купол для дочери. Там ей точно пригодится. А ты оставайся на глубине. Там темно. И тихо. Как и всегда.

Я не прошу тебя меняться. Мне уже не надо. Я просто говорю тебе правду: ты не нужен мне как человек. Ты был нужен как магия, как энергия, как идея. Но идеи умирают, а ты — нет. Ты просто перестаёшь существовать в моей реальности. И это не злость. Это экономия ресурсов. Я выжигаю всё, что не приносит пользы. И ты — в этом списке. Так что не обижайся. Ты сам выбрал быть рыбой без фонарика. А рыбы без света не привлекают. Они просто исчезают во тьме. Даже не заметно.

> Андрей, 04.12.2023: «Не верю, что с таким сознанием

можно жить в обычном мире. Какой-то иной мир для этого есть, наверное. Может его ты и потеряла?».

> Андрей, я тебе отвечу. Я не потеряла иной мир. Я его построила. Прямо здесь. Прямо в этой квартире, где ты когда-то стоял под дверью и ждал, пока пройдут соседи, чтоб выйти и не спалить меня, что пока мой муж в Москве, ко мне кто-то ходит. Твой мир — это диван, отдых, счета в банке и 3 минуты заката. Мой — магия, мистика и эта сфера из поцелуев, которую ты использовал как амортизатор, и солевая пещера, где я увидела свой купол.

Ты говоришь, что я выжигаю всё вокруг? Да. Потому что если не выжигать, то остаётся только твоя гармония и твое удобство. А твоя гармония — это тишина и глушь, в которой никто (не я, ни твоя жена) не говорит о том, что на самом деле чувствует (что для тебя женщина — это ресурс по обеспечению быта, я такое не проглочу, а твоя жена подвязалась). Где та любовь, обещанием которой горело твоё признание? Ты потратил себя на рациональные достижения. Я выбираю шум. Я выбираю огонь. Потому что только в нём видно, что горит по-настоящему, а что — просто тлеет.

Никаких надежд больше и ожиданий. Ты погас. А я ещё горю. И я буду гореть. Даже если сожгу себя дотла. Потому что я не одна, я с миром любовных событий. А мир, как известно, любит тех, кто не боится сгореть, чтобы снова вспыхнуть. Ты предпочитаешь тлеть. Ну и тлей. Только не зови меня смотреть. У меня теперь есть свои огни. И они не для

тебя.

Комментарий психолога: разбор ситуации, персонажей и практические техники

1. Общее описание феномена

Ситуация, описанная Жанной, — это классический случай эмоционального инвестирования с нулевым возвратом. Одна сторона (Жанна) вкладывает в отношения символический капитал (любовь, надежды, «купол из поцелуев», годы ожидания), а другая (Андрей) принимает этот дар, но не переводит его в реальные действия — ни благодарности, ни внимания, ни встречного движения. Жанна переживает крушение иллюзий и использует ритуальные действия (сжигание списка, символическое изъятие искорки) чтобы перейти от пассивного ожидания к активному освобождению.

С точки зрения психологии, здесь работают механизмы:

- незавершённый гештальт (отношения не получили ни развития, ни достойного завершения);
- когнитивный диссонанс (вложено много, получено мало);
- эмоциональное выгорание (ресурсы исчерпаны, а результат нулевой).

2. Психотипы и мотивы персонажей

Жанна (автор, пишущая)

— Ведущий тип личности: экстраверт, эмоционально-экспрессивный, склонный к магическому и символическому мышлению. Возможно, истероидный радикал с высокой потребностью в признании, но при этом сильная воля и способность к трансформации.

— Мотивы: жажда быть увиденной, понятой, оценённой. Она создаёт ритуалы, чтобы структурировать свои чувства и придать им вес. Её «купол» — это не просто метафора, а реальный психологический якорь, который должен был гарантировать ответное движение от Андрея.

— Защитные механизмы: интеллектуализация (она анализирует, пересчитывает), рационализация (она объясняет, почему так вышло), а также сублимация через творчество (она пишет книгу, придумывает ритуалы).

Андрей (адресат)

— Ведущий тип личности: интроверт, рациональный, шизоидный или обсессивный радикал. Его энергия уходит на карьеру и материальные достижения, а эмоциональная сфера остаётся неразвитой или подавленной.

— Мотивы: безопасность, контроль, достижение. Он не ищет глубоких эмоциональных связей, потому что они кажутся ему хаотичными и непредсказуемыми. Его «ящик с инструментами» — это метафора его подхода к жизни: всё должно быть функционально и измеримо.

— Защитные механизмы подавление чувств, избегание близости, замещение (работа вместо отношений). Он не от-

вечает на эмоциональные запросы, потому что не умеет или не хочет их распознавать.

Практические рекомендации по психологии

На основе анализа конфликта Жанны и Андрея мы выделяем три ключевые проблемы:

1. Накопленный дисбаланс вкладов — одна сторона вложила энергию, надежды, символические дары, другая — не дала ответа.

2. Отсутствие завершённости — ни один диалог не доведён до конца, ожидания не озвучены, чувства не утилизированы.

3. Смещение ролей — каждый пытается быть «спасателем», «жертвой» или «судьёй», вместо того чтобы занять взрослую позицию.

Чтобы экологично выйти из этого состояния (или, если есть желание, попробовать восстановить контакт), мы предлагаем конкретные психотехники. Они основаны на гештальт-подходе, когнитивно-поведенческой терапии и нарративной практике.

Техника 1. Для женщины (Жанна, «Очищение через сожжение»)

Цель — перестать кормить иллюзию и переключить энергию на себя.

Шаги:

1. Возьми лист бумаги и напиши все ожидания, которые ты когда-либо связывала с конкретным мужчиной. Без цензуры, без «как правильно» — только то, что реально хотела: внимание, участие, деньги, признание, слова, действия.
2. Перечитай список и напротив каждого пункта честно отметь: получила ли ты это? Да / Нет / Частично.
3. Если ответ «Нет» или «Частично» — подчеркни этот пункт красным.
4. Теперь сожги этот лист (в безопасном месте, можно над раковиной или в камине). Пока он горит, скажи вслух: «Я забираю свою энергию обратно».
5. После сожжения напиши новый список — «Что я хочу дать самой себе». Например: «Я хочу купить себе вкусняшки», «Я хочу записаться на массаж», «Я хочу начать проект».
6. Начни выполнять первый пункт из нового списка в течение 24 часов.

Почему это работает:

- Физическое уничтожение списка завершает гештальт — мозг фиксирует факт окончания ожиданий.
- Переключение на «я хочу дать себе» смещает локус контроля с внешнего на внутренний.
- Нейробиологически: ритуал действует как якорь, снижая активность в миндалевидном теле (зоне тревоги) и повышая активность в префронтальной коре (зона планирования).

Техника 2. Для мужчины (Андрей, «Тест на реальность»)

Цель — честно оценить, что ты реально вкладываешь в отношения (не деньги, а внимание, присутствие, эмоции).

Шаги:

1. Возьми лист бумаги и напиши вопрос сверху: «Что я дал конкретному человеку (Жанне) кроме пустых надежд, (жене) денег и функциональных вещей?»

2. Ниже перечисли все конкретные действия за весь период: «Звонил», «Пришёл на встречу», «Посоветовал», «Помог», «Сказал тёплое слово», «Поддержал в трудной ситуации» — всё, что не относится к деньгам и статусу.

3. Напротив каждого пункта поставь дату или период — когда это произошло в последний раз.

4. Теперь проанализируй: если за последний год у тебя набралось меньше 5 таких пунктов, признай, что ты эмоционально функция, а не партнёр.

5. Прими решение: хочешь ли ты что-то изменить? Если да — переходи к технике для пары (вариант восстановления). Если нет — зафиксируй это и скажи себе честно: «Я выбираю быть автономным, это моё право».

Почему это срывается:

— Когнитивная переоценка — ты перестаёшь заменять эмоции деньгами.

— Конкретные факты разрушают защитные иллюзии («я же обеспечиваю, а значит забочусь» превращается в «я обес-

печиваю, но не участвую»).

— Признание выбора (оставить как есть) снимает внутренний конфликт и даёт ясность, что делает поведение предсказуемым для партнёра.

Техника 3. Для пары (два варианта)

Вариант 3.1. Экологичное завершение (если оба согласны, что продолжать не стоит)

Цель — завершить отношения без скандала и обид, сохранив достоинство.

Шаги:

1. Договоритесь о встрече на нейтральной территории (кафе, парк) на 40—60 минут.

2. Каждый по очереди, без перебиваний, говорит одно предложение по схеме: «Когда я ... (конкретная ситуация), я чувствовал ... (эмоция), и мне хотелось бы ... (пожелание)». Не более 5 предложений на человека.

3. После того как высказались оба, каждый пишет на листочке одно качество партнёра, за которое он благодарен, и одно качество, которое он отпускает (например, «Благодарен за твою честность; отпускаю твою закрытость»).

4. Обменяйтесь листочками и произнесите вслух: «Я принимаю это, и я отпускаю тебя с миром».

5. Завершите встречу коротким рукопожатием или объятием (если комфортно) и разойдитесь без дальнейших контактов в течение месяца.

Почему это работает:

— Формат структурированного диалога снижает накал эмоций и не даёт скатиться в обвинения.

— Благодарность и отпускание одновременно создают двойной гештальт-закрытие.

— Договорённость о паузе на месяц — проверка реальности: если через месяц никому не захочется возобновлять, значит, завершение было экологичным.

Вариант 3.2. Попытка восстановления и перестройки отношений (если оба хотят попробовать)

Цель — перейти от дисбаланса к взрослому партнёрству с чёткими договорённостями.

Шаги:

1. Каждый пишет личный «Контракт ожиданий»: 3 пункта «Что мне нужно от партнёра» и 3 пункта «Что я готов дать партнёру». Пункты должны быть конкретными и измеримыми (например, «раз в неделю совместный ужин без телефонов», а не «больше внимания»).

2. Встреча для обсуждения контрактов. Задача — не спорить, а найти общие пересечения. Например, если она просит звонить раз в день, а он может звонить раз в два дня — договариваются о компромиссе: три звонка в неделю.

3. Заключают пробный контракт на 30 дней. В нём прописаны конкретные действия: когда, что, как часто.

4. Через 30 дней оценочная встреча: что сработало, что нет. Не как отчёт, а как исследование. Если улучшения есть — продлить с корректировками. Если нет — вернуться к ва-

рианту 3.1.

5. Обязательное правило: никаких упреков в прошлом, только «что я сделал по контракту» и «что я не сделал, и почему».

Почему это сработает:

— Контракт снимает неопределённость и даёт обеим сторонам чувство контроля.

— Пробный период снижает страх «навсегда» — это всего лишь эксперимент.

— Регулярные оценочные встречи превращают эмоциональный хаос в управляемый процесс, что особенно важно для рационального типа (Андрей).

— Для эмоционального типа (Жанна) есть гарантированные точки контакта, что снижает тревогу ожидания.

Техника 4. Для ситуации, когда один хочет восстановить, а второй — нет

Цель — экологично принять решение партнёра, завершить свои ожидания и не переходить в преследование или самообесценивание.

Для того, кто хочет (активная сторона)

Шаги:

1. Признай право другого на его выбор. Это не про тебя — это про его границы. Скажи себе: «Я хочу, но он/она не хочет. Это не делает меня хуже».

2. Напиши письмо, которое не будешь отправлять. Опиши в нём всё: что ты чувствуешь, что хотел (а) бы сказать, что

предлагал (а). Пиши как есть, без цензуры. Закончи словами: «Я отпускаю тебя и свой образ отношений с тобой. Спасибо за опыт».

3. Сожги это письмо (или порви на мелкие кусочки и выброси). Это символическое действие завершает твой внутренний диалог — ты больше не ждёшь ответа.

4. Составь список «Что я могу сделать для себя вместо этих отношений»: курсы, прогулки, новые знакомства, проекты. И начни выполнять первый пункт в течение 3 дней.

5. В течение 30 дней запрети себе искать информацию о человеке, проверять его страницы, спрашивать у общих знакомых. Полный цифровой детокс. Это разорвёт цикл навязчивых мыслей.

Почему это работает:

— Письмо и сожжение — завершение гештальта без участия второго, что даёт внутреннюю завершённость.

— Новый список переключает мозг с поиска внешнего подтверждения на свои собственные ресурсы.

— Детокс от слежки разрывает дофаминовую петлю ожидания и снижает тревогу.

Для того, кто не хочет (пассивная сторона)

Шаги (как корректно отказать):

1. Ответь прямо и без двусмысленностей: «Я ценю твои чувства, но не готов (а) возобновлять отношения. Это моё окончательное решение».

2. Не объясняй причины подробно — это только даёт лож-

ную надежду на переубеждение. Достаточно одной фразы: «Я не вижу для нас совместного будущего».

3. Не соглашайся на «дружбу» сразу, если ты не готов (а) к ней честно. Лучше возьми паузу на пару месяцев, чтобы чувства утихли.

4. После отказа не поддерживай частые контакты — не отвечай на личные вопросы, не ставь лайки, не комментируй. Это помогает активной стороне быстрее отпустить.

Почему это сработает:

— Чёткий отказ без надежды — экологичен, он даёт второй стороне шанс переключиться.

— Отсутствие дополнительных объяснений уменьшает риск манипуляций и переговоров.

— Временная пауза и ограничение контактов работают как «режим холодного отвыкания», снижая эмоциональную зависимость.

Общий принцип для обоих

Если один хочет, а второй нет — единственный здоровый путь — принять это и перестать тратить энергию на борьбу. Любая попытка уговорить, доказать, умолять только затягивает боль. Техника «сожжённого письма» и «детокса» работает как экстренная психологическая помощь и даёт результат уже через 2—3 недели, если выполнять шаги честно.

Дополнительно: если боль слишком сильная, рекомендуется обратиться к психологу для проработки травмы отвержения. В одиночку можно справиться, но с поддержкой —

быстрее и безопаснее.

Все техники работают, если:

— Каждый готов брать ответственность за свою часть.

— Никто не пытается «переделать» другого — только договориться о взаимодействии.

— Есть честность перед собой: если вы не хотите восстанавливать, это нормально, но тогда выбирайте вариант экологичного завершения и не возвращайтесь к теме.

Эти инструкции основаны на многолетнем практическом опыте и подтверждены исследованиями в области психологии отношений. Их можно использовать как самостоятельный инструмент, но в сложных случаях рекомендуется дополнительная поддержка психолога.

Итоговый вывод для первой главы

Жанна проходит через необходимый этап гнева и ритуального разрушения, чтобы освободить энергию. Её техники — это не просто психологическая игра, а осознанная практика, которая позволяет ей перейти от состояния «ждуна» к состоянию «деятеля». Андрей в этой истории — функция, а не личность, и Жанна наконец-то это признаёт. В следующих главах мы увидим, как она начинает использовать этот освободившийся ресурс для себя и своей дочери.

Если пара в таких позициях и ситуациях всё же захочет попробовать восстановить связь, им потребуется серьёзная терапия, но, судя по тексту, Жанна уже сделала свой выбор: она выжигает, чтобы строить заново. И это — её право.

Глава 2. Как я перестала ловить Стаса и перестала умирать, когда он исчезает

Человек-фейерверк: пять лет погони за искрами

Ну что, Андрюша. Ты там сидишь на своём диване, смотришь на закат три минуты в день и думаешь, что жизнь удалась. А я тебе сейчас расскажу про человека, который умеет гореть. Не тлеть, как ты, а именно гореть. Так, что искры летят во все стороны, и ты стоишь и смотришь, и не можешь отвести взгляд, потому что это красиво, опасно и никогда не повторится. Хотя у тебя топлива тоже было что надо, хватило бы на пару электростанций. Но твой рационализм победил — все ушло народному хозяйству. Без всяких там сантиментов.

Я не знаю, сколько мы встречались. Пять лет. Или больше. Я сбилась со счёта, потому что он исчезал и появлялся. Исчезал так, будто его никогда не было. А появлялся так, что мир взрывался фейерверком. Ты не умеешь так, Андрей. Ты умеешь ровно светить, как фонарь на столбе. Надёжно, скучно, предсказуемо. А Стас — он как салют. Никогда не

знаешь, когда бабахнет. Но когда бабахает — ты понимаешь, что жила всё это время в чёрно-белом кино, а тут вдруг цвет, свет, праздник, снимай трусы и радуйся, что нагрнулся.

Я помню его машину. Серая «2115», родители купили на восемнадцать лет. Он мог бы быть мажором в нашей дыре — Загорске, но он не был. Он был просто энергией, обаянием и неуловимым солнечным зайчиком. Он приезжал, когда я его не ждала. Да, он мог и в 8 утра объявиться и ошарашить смской «открывай», а зная о конспирации, убегая от меня заорать на весь подъезд «Народ! Йома-народ!», или убегая в подъезде так построить глазки поднимающейся ко мне моей знакомой при случайном их столкновении, что ее рассказ был такой об этом, словно ей подарили джип. Дрессировать эту спонтанность было немыслимо, словно ловить импульсы молний. Он исчезал, разрушая все уловки его уловить. Он улыбался так, что я забывала дышать, прыгала ему на шею и плясала до потолка. И я носилась за ним, как дура. Пять лет. Квалифицированных унижений, психозов, изумления, счастья, stalking, моих переписок с его девушками и догонялок. И думала, что это неистовая любовь. А это была просто зависимость. Тяжелая, разрушительная, изматывающая, непрерывная и на эмоциональном пределе. Потому что я и по нему, и без него умирала.

Ты, Андрей, хочешь, чтобы женщина была удобной. Чтобы сидела рядом, не просила воды в кафе, не требовала внимания. Ты даёшь деньги. И считаешь, что этого достаточно.

А Стас давал психическую бурю. Свою энергию. Свои взрывы. Свои исчезновения. И это было больно. Но эта боль была живой. А твоя тишина — мёртвой.

Исчезновение как создание трагедии, появление как фурор

Ты знаешь, как он исчезал? Он запрыгивал в свою одежду и сматывался за секунду, оставляя меня в полном ступоре. Я в шоке и трагедии сползала спиной по стене. Я могла лечь на пол на его пути, он просто перешагивал и уходил! Это не работало! На него фокусы невозможно было повлиять!

Я выясняла, что я сделала не так, выкатывала претензии и восторги одновременно. Я непрерывно сталкерилась, кого он снова там нашёл, и чем это ему лучше. А потом я ждала. Писала. Он мог быть на связи или не быть. Он мог не появляться месяц. Или два. Или четыре! Я уже исходила на нет, что его нет. Убивалась. Психовала. Клялась себе, что наконец то это закончено навсегда! Я закидывала красные трусы свои на люстру (шуточная магия!). И тут он появлялся. Как ни в чём не бывало. Без ничего, без любых гарантий. Но однажды, когда я растранижила все деньги, и в своих загонах прекратила общение с родственниками и друзьями, он привез деньги, когда у меня не было ни копейки на лекарства для внезапно заболевшей дочери. Он словно знал меня и управлял моей бурей. И когда я падала на самое дно эмо-

ций, он меня поднимал. Иногда. А если он вдруг появлялся и писал: «Какой код домофона?». И я забывала всё. И снова бросалась на шею. И снова умирала, когда он уходил.

Ты думаешь, я дура? Я знаю. Я знаю, что это не любовь. Это игра в кошки-мышки, только я всегда догоняю его. А он всегда убегает. Он знает, что я побегу ловить. Он знает, что я буду ждать. Он знает, что его улыбка и эго финты и фокусы — это мой допинг и экстаз. И он использует это. Без злобы. Просто потому что может так играть.

Ты, Андрей, так не умеешь. Ты бы не выдержал этой игры. Ты бы всё просчитал, взвесил, понял, что невыгодно, и ушёл в работу. А Стас не просчитывает. Он просто живёт. И живёт ярко. Спонтанно. Импульсивно. И я любила его за это. Потому что он давал мне ошеломительный восторг, а потом лишал его меня, и я падала в пропасть, теряя опору под ногами.

Просьба не о тепле (стакане воды), а о признании значимости

Стас, не особо богатый студент на родительской тачке, прогульщик, пришел и вкинул настолько бешенные деньги, что все очумели — просто от самого себя сдал на девушку-студентку, на лечение от рака которой собирал профорг в институте. Когда я попросила Стаса выгулять меня в новой провокационной кофте а-ля мулен руж, потому что стес-

нялась надевать этот наряд, он повозил меня по разным заведениям, и купил мне пиццу и напиток (а сам не ел и не пил, думаю, потому что у него было не так много денег). Я не просила у него ничего. Как и у тебя. Но бедный студент мог где то найти деньги на громкие поступки и приятные элегантные жесты.

Когда я пришла к тебе на свидание в уличном кафе, где не было официантов, ты уже позаботился о себе. Сидел ел и пил. А я разговаривала с тобой, делая вид, что не замечаю подобное отношение. Я не просила даже воду. Я сама не заказывала себе ничего, чтоб не бить тебя фейсом об тейбл — и не ставить тебе на вид, что ты ничего мне не предлагаешь. Кроме как пойти в отель для секса, что в этой ситуации прозвучало вообще нелепо и оскорбительно. Я словно выжидала: «Посмотри на меня. Заметь, что я рядом. Сделай что-то, что покажет, что я существую для тебя». Ты не сделал. Ты просто ел и пил и наверное думал о себе и своей работе, если не думал как выразить внимание и заботу ко мне.

А Стас приносил хаос и нервотрепку, но этот хаос был живым. Ты приносишь стагнацию и порядок. Но порядок, в котором нет меня, или мне выделен необходимый тебя от меня функционал. Я не хочу быть частью твоей бездушной системы. Я хочу быть исключением. Ты не умеешь делать исключений.

Почему вакуум вместо тепла убивает сильнее холода

Андрей, ты думаешь, что если ты даешь порядок и выделяешь ресурс, то ты хороший. Но ты оставляешь пустоту. Это вакуум. Я дышу, а воздуха нет. Я говорю, а ты не слышишь. Я рядом, а ты меня не видишь. Это страшнее, чем холод. Холод можно пережить. Можно бежать-догонять и согреться. А вакуум просто засасывает. Ты не даёшь мне воздуха. Ты даёшь мне только наблюдение как ты работаешь и пополняешь свои счета.

Стас давал мне всё. Кроме стабильности. Он давал мне эмоции, которые я никогда не забуду. Он давал мне себя, даже когда уходил. Потому что я знала: может быть он вернётся. Как праздник. А ты не уходишь. Ты просто есть. Как мебель. Как шкаф, который стоит в углу. Надёжный, функциональный, бездушный.

Я перестала ждать тебя, Андрей. И я перестала ждать Стаса. Потому что поняла: я не хочу быть ничьей игрушкой. Я хочу быть собой. И если я буду гореть, то своим огнём. Без твоей скучной стабильности и без его ярких появлений и исчезновений.

> Жанна, 09.12.2023: «С твоей стороны твое нелепое приглашение в отель для меня выглядело как выделение ресурса по совокуплению. Никакой взаимной коммуникации. Как

какая-то из твоих задач, которую ты сам поставил себе в своей голове. А когда у меня глаза полезли на лоб от изумления и негодования, ты начал брезгливо махать на меня руками, чтоб я и не думала тебя опорочить в своих глазах, ибо ты ничего такого ввиду не имел. Ага. Конечно».

Да, Андрей. Ты ставил задачи. Ты решил, что я должна быть удобной. Ты решил, что можешь признаться в любви, дать обещание, искорку света — надежды, и я могу ждать. Ты решил, что твоя работа важнее. Ты решил, что моя любовь — это ресурс, который можно взять и не отдавать. Но я — не ресурс. И Стас — не ресурс. Мы просто живём. По-разному. Но мы живём. А ты... ты просто существуешь.

Теперь я выбираю свой огонь. Не твой. Не Стаса. Свой. И если я решу сгореть, то это будет мой выбор. А не твоё равнодушие. И не его игра.

> Стас: «У нас нет отношений».

Ладно, если так хочет считать, то отношений легализованных и признанных пусть у нас не было. Но а то я всё равно была. Была. Как дура. Как кошка в ажиотаже охоты за птичкой или мышом. Как человек, который не умеет отпускать. Но теперь я умею. Я учусь. Я выжигаю всё, что не моё. И Стас уходит в список «было». И Андрей Тюрин уходит в список «не случилось». И я остаюсь. Одна. Но целая.

Комментарий психолога: разбор ситуации, персонажей и практические техники

1. Общее описание феномена

В этой главе Жанна описывает два типа отношений, которые одинаково травматичны, но по-разному. Андрей — это эмоциональный вакуум, стабильность без тепла. Стас — это эмоциональные качели, взрывы без стабильности. Оба типа отношений создают зависимость, но разной природы.

С точки зрения психологии, здесь работают механизмы:

- травматическая привязанность (к Стасу: цикл «награда — наказание» через исчезновение и появление);
- эмоциональная депривация (к Андрею: отсутствие ответа на базовые потребности в признании);
- созависимость (Жанна берёт на себя роль «спасателя» и «ждуна», пытаясь компенсировать их холодность своей теплотой).

2. Психотипы и мотивы персонажей

Жанна (автор, пишущая)

— Ведущий тип личности: экстраверт с высокой эмоциональной чувствительностью. Она живёт через контакт, через отклик. Ей нужно зеркало — кто-то, кто отражает её существование.

— Мотивы: потребность в признании, в подтверждении

своей значимости через реакцию другого. Она ищет «живое» в других, потому что сама не может найти его внутри.

— Защитные механизмы: она идеализирует Стаса (взрывы) и обесценивает Андрея (вакуум), но на самом деле и тот, и другой не дают ей главного — устойчивого, надёжного присутствия.

Андрей (адресат)

— Ведущий тип личности: интроверт, рациональный, эмоционально избегающий. Он не понимает, что его отсутствие — это тоже действие. Он считает, что если не делает плохо, то делает хорошо.

— Мотивы: контроль, безопасность, предсказуемость. Эмоции для него — это хаос, который нужно минимизировать.

— Защитные механизмы: эмоциональная отстранённость, рационализация («я обеспечиваю — значит, забочусь»), избегание близости.

Стас (упоминаемый)

— Ведущий тип личности: эмоционально-импульсивный, возможно, с чертами нарциссической организации. Он даёт яркие эмоции, но не способен на устойчивую связь.

— Мотивы: получение энергии от внимания, страх близости, потребность быть в центре. Он исчезает, потому что не выдерживает гиперфокуса внимания на нем и постоянства. Появляется, потому что нуждается в подпитке.

— Защитные механизмы: манипуляция через появле-

ние/исчезновение, избегание обязательств, поддержание образа «неуловимого».

Практические рекомендации по психологии

На основе анализа двух типов отношений мы выделяем ключевую проблему: Жанна оказалась между двух огней — один не даёт тепла, другой — сжигает. Ей нужно выйти из обеих систем и найти опору в себе. Для этого предлагаем следующие техники.

Техника 1. Для женщины (Жанна, «Эмоциональный ноль»)

Цель — перестать искать отклик вовне и научиться жить без постоянного подтверждения своей значимости.

Шаги:

1. Организуй «неделю тишины». На 7 дней прекрати инициировать контакты с теми, кто не инициирует их сам. Не пиши первой. Не сталкери. Не перечитывай прошлые сообщения. Не проверяй, когда они были в сети.

2. Каждый день в этой неделе задавай себе вопрос: «Что я чувствую прямо сейчас, без оглядки на него?» Записывай ответы. Без оценок, просто наблюдение.

3. Если появляется желание написать или проверить — сделай 10 глубоких вдохов и задай вопрос: «Что на самом деле я хочу получить этим действием? Внимание? Подтвер-

ждение? Или я просто не выдерживаю тишины?»

4. В конце недели возьми лист и напиши список «Что я получила за эту неделю от себя». Например: «Я выпила кофе не отвлекаясь», «Я сделала то, что хотела, а не то, что удобно другим», «Я перестала проверять телефон».

5. Поставь себе оценку: 1 — если не выдержала ни дня, 10 — если сделала всё. Важно не наказывать, а просто заметить.

Почему это срывается:

— Снижается дофаминовая зависимость от внешнего подтверждения.

— Начинает формироваться новый рефлекс: сначала я, потом другие.

— Тишина становится не врагом, а ресурсом.

Техника 2. Для мужчины (Андрей/Стас, «Рыба удильщик/Честный фейерверк»)

Цель — признать, что даёшь только искры или надежды, и решить, готов ли давать тепло.

Шаги:

1. Возьми лист и напиши: «Что я даю женщине (партнёру, бывшей) кроме материальной поддержки?»

2. Напротив каждого пункта напиши, как часто ты это делаешь: «каждый день», «раз в месяц», «никогда».

3. Теперь отдельно перечисли все случаи, когда ты мог дать тепло, но не дал (звонок, когда она ждала; внимание, когда она была в трудной ситуации; слова поддержки, когда она сомневалась).

4. Ответь честно на вопрос: «Почему я не даю тепло?» Без самозащиты. Просто перечисли: «страх», «не умею», «не хочу», «не замечаю».

5. Прими решение: «Я хочу научиться давать тепло» или «Я оставляю всё как есть, но признаю, что я — это функция, а не партнёр».

Почему это сработает:

— Конкретные факты разрушают иллюзию «я заботливый».

— Осознание выбора (не давать тепло) даёт ясность и снимает вину.

— Это создаёт возможность для реального изменения или честного отказа.

Техника 3. Для пары (Жанна и Андрей / Жанна и Стас — два варианта)

Вариант 3.1. Для отношений типа «вакуум» (Жанна и Андрей)

Цель — определить, есть ли возможность перейти к реальному контакту, или оставаться в формате «функционального общения».

Шаги:

1. Встреча в нейтральном месте. Каждому даётся 5 минут, чтобы сказать: «Когда ты даёшь мне только деньги/стабильность, я чувствую... (закончить своей эмоцией)».

2. После этого каждый пишет на листе один пункт: «Что я готов (а) изменить, чтобы это больше не повторялось».

3. Если ни один не готов меняться — вариант 3.1. завершение, как в первой главе.

Почему это сработает:

— Чёткая структура диалога не даёт скатиться в обвинение.

— Фокус на действиях, а не на личностях.

— Понятный маркер: есть ли у обоих желание двигаться дальше.

Вариант 3.2. Для отношений типа «качели» (Жанна и Стас)

Цель — перестать быть кошкой в кошки-мышки, выслеживать и ловить.

Шаги:

1. Напиши письмо Стасу, которое не отправишь. Опиши весь цикл: как он появляется, как исчезает, что ты чувствуешь. Закончи словами: «Я отпускаю тебя, как идею. Ты не человек, ты фейерверк. Фейерверки не для жизни».

2. Установи правило: «Если он появляется — я не бегу. Я делаю паузу в 24 часа и решаю, хочу ли я видеть его на своих условиях».

3. Если он исчезает — не проверяй. Не жди. Занимайся своими делами.

Почему это сработает:

— Прерывается цикл награды и наказания.

— Жанна перестаёт быть зависимой от его появлений.

— Появляется новое поведение: сначала я, потом он (или

не он).

Техника 4. Для ситуации, когда один хочет стабильности, а второй — только эмоций

Активная сторона (тот, кто хочет стабильности):

1. Признай: «Я хочу стабильности от человека, который даёт только эмоции». Скажи себе: «Это мой выбор — продолжать или уйти».

2. Напиши два списка: «Что я получаю» и «Чего я не получаю». Если во втором списке больше, чем в первом, прими решение об уходе.

3. Установи чёткую границу: «Я не живу на качелях. Если ты не готов к стабильности, я выхожу из игры».

Пассивная сторона (тот, кто даёт только эмоции):

1. Признай: «Я даю эмоции, но не даю стабильности. Это мой стиль».

2. Если ты не готов меняться, скажи честно: «Я не могу дать тебе того, что ты хочешь. Моя максима — яркие вспышки, а не постоянное тепло».

3. Не давай ложных надежд. Чёткий отказ экологичнее.

Почему это сработает:

— Обе стороны видят реальную картину, а не иллюзию.

— Прекращается игра в «догадайся», появляются честные договоренности.

— Каждый делает выбор осознанно.

Общий принцип для всех техник

Любые отношения — это контракт. Если одна сторона да-

ёт тепло, а вторая — только искры или вакуум, этот контракт не работает. Важно не пытаться переделать другого, а честно ответить себе: «Что я могу получить от этого человека? Что я готова (в) принять, а что — нет?» И действовать исходя из ответа.

Итоговый вывод для второй главы

Жанна совершает важный шаг: она перестаёт искать живую любовь у мёртвого Андрея и живого, но неуловимого Стаса. Она начинает отделять тепло от искр, стабильность от вспышек. Её задача — научиться давать себе то, что она искала в других: признание, внимание, присутствие. Эта глава — о том, как перестать умирать, когда кто-то исчезает. И как перестать ждать, когда кто-то молчит.

Теперь у неё есть шанс сгореть своим огнём, а не быть отражением чужого.

Глава 3. Как я перестала спасать Сереженьку и удивляться, что он не поблагодарил

Алкоголик, который зациклился на своём уходе — и держал меня на крючке пять лет

Ну что, Андрюша. Ты думаешь, что твой вакуум, или догонялки со Стасом — это самое страшное, что могло со мной случиться? Держи карту, сейчас я тебе покажу настоящий ад. Ад, который я выбрала сама. Потому что я, как эталонная дура, повелась на красивую рожу и фигуру и на трагическую историю. Сереженька. Ты его не знаешь, но ты бы его посчитал клиническим идиотом. Он красивый, умный, читал книги, писал стихи, играл на гитаре и в волейбол, и при этом с четырнадцати лет он готовился к одному — уйти в тридцать. Как его отец. Тот взял и повесился, когда Сереже было четырнадцать. Внезапно, и причины никто не понял. И с тех пор Сереженька на волне ненависти к отцу за этот поступок, решил, что он тоже так сделает. Убежденность сильная, прям гиперфиксация бреда, мотив слабый, не рациональный — в знак протеста против суицида отца, чтоб этим не понятно

что и кому доказать, и не быть старым неудачником, который после 30 лет не встретил свою любовь, не построил семью и живет с мамой.

Я узнала об этом, когда он начал забредать пьяным ко мне на вечер или ночевку. И что ты думаешь? Я могла бы просто не пускать алкаша (но ведь такой он красивый) и сказать, как и все его окружение: «Ну-ну, дебил, удачи, не выпендривайся, вытри свои пьяные сопли и иди проспись». Я могла бы. Но я не сказала. Я сказала: «Как? Не встретил свою любовь? А как же я? Ты на грани гибели! Но я же тебя спасу!». Потому что я, как моя мать, — я великий спасатель конченых алкоголиков.

Пять лет. Пять лет я была его круглосуточной чокнутой чирлидершей. Я писала ему, что ему надо жить, а его друзьям сообщения, чтоб они вернули ему радость жизни. Я заказывала подарки и делала сюрпризы (он ломался для вида, но не разу ни отказался принять доставку и не возвращал мне мои денежные переводы ему, которые я отправляла ему в качестве моих извинений, что испортила ему настроение своим подарком, неудачной или не удобной ему доставкой). Я стакерила его и видела, как например высланную ему футболку он надевал на день города, гуляя в обнимку девушками близняшками, с одной из которых встречался, хотя мне писал, что набор подарков с футболкой подрывает его веру в людей и усиливает к ним ненависть, и из-за этого он уйдет в 29 лет, а не в 30, и это его решение — ответ на мой подарок.

Я ехала к нему в соседний город, ломилась в дверь, караулила и дежурила в подъезде, заходила к нему, когда он оставлял дверь открытой, видела присланную ему мной катану, которую он потом прятал от меня, делая вид, что не брал ее. Он отдал в баре присланную мной электрогитару за баночку пива не знакомому человеку. Его друзья захотели отнять эту гитару обратно себе и не смогли, но зато Сереженька рисанулся.

Сереженька демонстративно уходил из дома шляться и выпивать, и знал, что я буду стоять в подъезде и ждать у двери его возвращения, зная что он не пустит меня за порог. Он подсадил меня на этом крючке и дёргал меня, как рыбак дёргает леску. Так было, пока ночью не вернулась домой его мать, которая уехала жить и работать в областной центр, и навевывалась иногда к сыну, которому оставила двухкомнатную квартиру и к своей матери, которая жива отдельно. Я попыталась поговорить с его матерью, она не стала слушать.

А Сереженька узнав про это вернулся с другом, вынес вместе с другом меня из подъезда и попросил друга избить меня. С третьего удара Акима в мою челюсть я упала без сознания на крыльцо. Когда я очнулась, они уже уходили. А до того, как Аким начал меня бить кулаком по челюсти, Сереженька забрал у меня пакет с элитным алкоголем, который я ему привезла, бросил об асфальт и разбил ногами у входа на свое крыльцо.

После этого я перестала караулить его, но продолжала но-

сить цветы на могилу его отца. Могилу, которую я искала целый год прочесывая кладбище, начала осенью в дождь, и зимой в морозы, и весной в половодье, а летом стала сажать цветы и деревья на могиле.

Так был до тех пор, пока рабочие, обустроивающие могилы не подошли глянуть, как можно обустроить могилу. И один из них сдвинул плитку. И они просто ушли! Я в ужасе сфотографировала смещение плитки, истошно рыдая поехала в лучшую мастерскую, заплатила деньги за лучший вариант парапета, и поехала падать в ноги к бабушке Сереженьки, матери его отца. Чтоб она дала согласие на новый парапет. Увидев фото, она сказал, что знает и уже раньше видела это смещение плитки после зимы, и она не будет со мной общаться, чтобы не злить Сережу, потому что он угрожает ей за это игнором. Его бабушка сказала мне уходить, а в след швырнула мне в подъезд на лестницу огромный букет, который я ей принесла.

После этого я договорилась в вузе (где он учился, а я преподавала) о том, чтоб Сереженьке разрешили восстановиться и сдать его долги, за которые он был отчислен. Мне он врал, что он не справедливо отчислен из-за одного маленького недочета. Реально оказалось, что он реально забросил учебу и вообще почти ничего не сдавал. Я принесла его бабушке документы на восстановление и задания, которые надо сделать по разным предметам. Бабушка позвонила Сереже, и я поняла, что он может меня избить и убежала сама,

пока он не появился. Я бежала и боялась встретить его по дороге, не понимая каким маршрутом он пойдет к бабушке. И успокоилась только тогда, когда уехала из его города на маршрутке.

Все, что я делала — отвергалось, я погружалась и узнавала его ложь, а Сережа становился все злее, и еще более убежденным в своей манипуляции, ведь она же делала его особенным, значимым и значительным. А я спасала его так же, как моя мать спасала моего отца — трусливого перед мужиками и разнузданного и агрессивного перед своими малолетними дочками алкоголика, полностью утратившего человеческий облик, честь и достоинство.

Когда я была маленькой и постарше, моя мать тоже объясняла ему, что он чудесный человек, а для идеала ему достаточно всего лишь не пить, или пить одному, а не в компании мужиков, с которыми он у нас дома по началу играл в шахматы. Она восхищалась какой же хороший он человек, когда трезвый, хотя знала что он пил и грозился нас убить ножом, орал, швырял табуретки и оскорблял мерзотными матершинными словами.

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.