

ПИСЬМА С ТОЙ СТОРОНЫ

Тридцать писем от тех,
кого принято осуждать

ЖАННА ШУЛЬМАН



18+

Жанна Шульман

Письма с той стороны

«Автор»

2026

Шульман Ж.

Письма с той стороны / Ж. Шульман — «Автор», 2026

Этих людей мы обычно видим только с одной стороны, со стороны того, кому от них больно. Любовница, нарцисс, отдалившийся ребенок — это всегда чья-то роль в чужой беде, и мы знаем о ней ровно столько, сколько видно снаружи: поступок, удар, разрушенное. Поэтому мне захотелось опубликовать серию историй, дающих каждому из них слово. Письма от первого лица, но не для того, чтобы оправдать, и не для того, чтобы пожалеть. А для того, чтобы разглядеть механику: откуда берётся такое поведение, какая старая боль под ним прячется, от чего человек защищается так отчаянно, что в итоге ранит других. Это не реабилитация. Никто здесь не становится хорошим из-за того, что у него была причина. Это исследование, как именно собирается роль, которую мы осуждаем. Почти всегда она оказывается защитой: когда-то спасала, теперь разрушает, но человек продолжает носить её, потому что другой роли не знает.

© Шульман Ж., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	6
Вступление. О чём эта книга	7
Часть первая. Любовь и те, кто рядом	8
Любовница	8
Что это было на самом деле	9
Если вы в этой роли	10
Если вы — жена	10
Разлюбивший муж	11
Что это было на самом деле	11
Если вы узнали себя	12
Если рядом с вами такой мужчина	12
Вечный жених	13
Что это было на самом деле	14
Если вы узнали себя в «вечном женихе»	15
Если вы оказались рядом с «вечным женихом»	15
Тот, кто не смог выбрать	17
Что это было на самом деле	17
Если вы узнали себя	18
Если рядом с вами такой человек	18
Альфонс	19
Что это было на самом деле	19
Если вы узнали себя в альфонсе	20
Если вы рядом с альфонсом	21
Женщина без обязательств	22
Что это было на самом деле	22
Если вы узнали себя	23
Если рядом с вами такая женщина	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Жанна Шульман

Письма с той стороны

Жанна Шульман

ПИСЬМА С ТОЙ СТОРОНЫ

Тридцать писем от тех, кого принято осуждать

От автора

За период своей психологической практики я пришла к выводу: человек, который садится напротив, почти никогда не совпадает с тем, как он выглядел бы в пересказах других людей. Снаружи виден поступок. Изнутри — длинная дорога, которая к этому поступку привела.

Люди приходят с очень разным рисунком жизни. И почти у каждого есть история, которую он бережет напоследок. Её рассказывают ближе к концу часа, вполголоса, глядя в сторону, часто с оговоркой: «Вы только не думайте, что я плохой человек». Это может быть роман с несвободным. Или ребёнок, оставленный когда-то у бабушки. Или радость, которую человек испытал в чужом несчастье и до сих пор не может себе простить. Годами эти истории носят в себе, потому что вслух за них полагается приговор.

У психолога есть способность, которая со стороны похожа на сверхъестественную. Она не в проницательности и не в умении угадывать. Она в том, чтобы принять любого. Выслушать, не отшатнувшись, того, кого вся остальная жизнь уже осудила.

Тут важно не ошибиться. Принять — не значит одобрить. Не значит разделить ценности человека или согласиться с маршрутом, который он выбрал. Это значит другое: увидеть, что стоит за поведением, которое кажется отталкивающим. Какая старая боль его собрала. От чего оно когда-то защищало и почему до сих пор не выключилось, хотя давно перестало помогать.

Из этого понимания и рождается помощь. Иначе она не рождается вовсе. Пока человек считает себя чудовищем, ему нечем меняться: стыд — плохое топливо, он не двигает вперёд, а придавливает к земле. А вот когда становится видна механика — почему я так делаю, откуда это взялось, что я на самом деле пытаюсь этим добыть, — появляется зазор. И в этом зазоре впервые возможен выбор.

В этой книге собраны письма тех, кого принято осуждать. Свекровь, любовница, мачеха, мать, оставившая детей, отец, который ушёл, сын, переставший звонить. Каждый говорит сам, от первого лица, без адвоката и без обвинителя. После каждого письма — разбор: что это было на самом деле.

Я собрала их для того, чтобы поделиться с читателем кусочком своей способности. Она пригодится дважды. Если вы узнаете в ком-то из героев себя — вы поймёте, из чего сделана ваша собственная роль, и, возможно, впервые увидите, что она не приговор. Если узнаете человека из своей жизни — станет легче дышать: чужой поступок, у которого есть объяснение, перестаёт быть необъяснимым злом, которое держит вас в себе.

И последнее, о чём я говорю честно. Понимание никого не обязывает остаться. Рана под чужим поведением настоящая, но она не ваша ответственность и не повод подставлять под неё свою жизнь. Понимание нужно не для того, чтобы терпеть. Оно нужно для того, чтобы у вас появился выбор — остаться, уйти, поговорить, простить, не прощать. Осознанно, а не из страха и не из обиды.

Тридцать героев здесь получают то, чего им не дают нигде: слово и один непредвзятый час. Мне кажется, из этого выходит неплохая тренировка. И для того, чтобы стало легче рядом с другими. И для того, чтобы стало легче с собой.

Все письма в этой книге вымышлены. Ни одно из них не является записью реального человека, не основано на материалах терапевтической практики и не описывает конкретную семью. Совпадения случайны.

Вступление. О чём эта книга

Этих людей мы обычно видим только с одной стороны, со стороны того, кому от них больно. Любовница, нарцисс, отделившийся ребенок — это всегда чья-то роль в чужой беде, и мы знаем о ней ровно столько, сколько видно снаружи: поступок, удар, разрушенное.

Поэтому мне захотелось опубликовать серию историй, дающих каждому из них слово. Письма от первого лица, но не для того, чтобы оправдать, и не для того, чтобы пожалеть. А для того, чтобы разглядеть механику: откуда берётся такое поведение, какая старая боль под ним прячется, от чего человек защищается так отчаянно, что в итоге ранит других.

Это не реабилитация. Никто здесь не становится хорошим из-за того, что у него была причина. Это исследование, как именно собирается роль, которую мы осуждаем. Почти всегда она оказывается защитой: когда-то спасала, теперь разрушает, но человек продолжает носить её, потому что другой роли не знает.

И держать в голове стоит одно, без чего вся серия читается неверно: понять — не значит одобрить. И уж точно не значит остаться рядом, чтобы лечить. Можно увидеть рану под чужим поведением, и всё равно не подставлять под неё свою жизнь.

Часть первая. Любовь и те, кто рядом

Любовница

Половина любви

Можете меня не представлять. Я и так знаю все слова, которыми меня зовут. Разлучница. Та, из-за которой. Женщина «ничего святого». Я все это слышала: иногда в лицо, но чаще в разговорах про таких, как я, где они про меня уже все решили.

А вот как все было.

Я не уводила и не думала уводить. Просто однажды рядом оказался мужчина, который слушал так, будто я — самое интересное, что случилось с ним за год. Который смеялся над моими шутками и помнил, что я люблю. Рядом с ним я была редкой. Не удобной, не запасной — редкой.

То, что он несвободен, я заметила сразу. И, скажу это только здесь, больше нигде не признаюсь — меня это не остановило. Где-то глубоко, наоборот, успокоило. Потому что таким он оставался всегда. Он не видел меня в шесть утра с опухшим лицом. Не уставал от меня. Не ел со мной молча после ссоры. Я доставалась ему по праздникам, отдохнувшая, в лучшем платье, в лучшей своей версии. И он доставался мне таким же. Мы жили в кино. В той его части, где только хорошее.

Я ждала, что он уйдёт от жены, он обещал. Я провела одна столько Новых годов, что сбилась со счёта. Научилась не звонить первой, не спрашивать про выходные, не существовать в те часы, когда у него семья.

О жене я старалась не думать. В моей голове она была не женщина, а схема: та, что его не понимает, с кем у них давно всё остыло и сон в разных комнатах. Так удобнее, со схемой не чувствуешь вины. Один раз я случайно увидела её фото. Обычное лицо, усталое, доброе. И схема на секунду стала человеком, тем, кто тоже ждёт его с работы, тоже остаётся в тишине после ссоры. В тот раз я быстро отвела глаза от фото. Образ настоящей живой женщины рядом с ним был невыносим.

И всё же признаюсь в худшем. Иногда мне хотелось, чтобы она обо мне узнала. Были минуты, когда я ловила себя на этом и потом сама стыдилась. Мне нужно было, чтобы где-то там, в её доме, что-то заболело. Будто её боль — это подтверждение того, что я существую, не призрак в чужой жизни, и меня выбрали — выбрали, отодвинув её. Пока она не знает, меня как будто и нет: я живу в зашторенной части его дней, без имени и без места за столом. А если ей больно, значит, я всё-таки случилась.

Но стоило мне представить, как она правда плачет, жена тут же переставала быть схемой и всё рушилось. Выходит, даже чтобы стать видимой, мне нужна была её боль, но вынести эту боль я не могла. Так что и это желание я забирала обратно. Каждый раз.

Об их детях я не думала совсем. Это было единственное, что я не умела пересобирать. «Он уйдёт» разбивалось о них и замолкало. Я говорила себе: вырастут и тогда уйдёт. И научилась не считать, сколько им сейчас лет, чтобы не считать, сколько мне ещё ждать. Дети были такой правдой, которую я выносила за скобки, потому что внутри скобок она бы всё обрушила.

А ещё были подарки. Он привозил красивое — то, что блестит и ничего не объясняет. И я поймала себя на странном: по размеру подарка можно читать, насколько он виноват. Дороже браслет — длиннее был чужой отпуск, чужой праздник, чужой Новый год. Он платил вещами за то, чего не мог дать временем. И я брала. Не из жадности, просто это было хоть что-то, что оставалось у меня в руках, когда сам он оставался не у меня.

И знаете, что я поняла недавно? Я ведь сама выбрала того, кто никогда не будет моим до конца. Целиком мой — это страшно, это когда тебя видят всю и ты не знаешь, останутся ли. А на половину... на половину я была согласна. Половину я могла пережить.

Потому что в глубине я никогда и не верила, что мне полагается целая любовь. Открытая и будничная. Та, которую не прячут. Мне доставались краденые часы и подарки без повода, и я называла это великой страстью. От этого было не так стыдно, что это, кажется, всё, на что я наскребла.

Вот и вся я. Не отняла чужого счастья. Просто очень боялась своего.

Что это было на самом деле

В этой части я хочу подсветить некоторые мысли о том, какие причины движут тем, кого принято считать антигероем. Потому что осудить любовницу легко и, в общем, зачастую по делу. Но психолог работает с живыми людьми с разнообразным жизненным опытом, и если мы остановимся на «она просто плохая», то пройдем мимо главного вопроса: зачем человек выбирает любовь, в которой заведомо нельзя выиграть. И выбор тут не случайный. Недоступность мужчины — не помеха, которую любовница героически терпит, а часто именно то, что притягивает. Так выглядит избегающая привязанность: человека тянет к близости и одновременно тихо ужасает сама близость. Несвободный партнёр в этом смысле — идеальное решение. Вот тебе чувства и при этом железная гарантия, что по-настоящему близко не подпустят: никто не увидит тебя обычной, не разлюбит за быт. Отношения навсегда остаются в лучшей версии просто потому, что до худшей не доходит дело.

Но чтобы такая любовь держалась, реальность приходится немного подредактировать, и письмо показывает, как именно. Жена в голове любовницы часто не женщина, а схема: «та, что его не понимает». Это анестезия: со схемой не чувствуешь вины, а вина появляется ровно в ту секунду, когда схема становится лицом. «Человека я бы не вынесла» — вот вся механика. По той же причине общие дети вынесены за скобки истории. Это единственная правда, которую нельзя переформулировать в свою пользу, поэтому её просто убирают из уравнения, а сверху кладут удобное «вырастут и тогда». Удобное именно тем, что срок по нему никогда не наступает.

То, что на первый взгляд противоречит всему предыдущему: любовница держит жену схемой, чтобы не чувствовать вины, но при этом порой хочет, чтобы жена узнала и страдала. Противоречие только кажущееся. За желанием, чтобы соперница мучилась, обычно стоит не жестокость, а простая арифметика самооценки: «меня выбрали, отвергнув ради меня кого-то». Чужая боль становится доказательством, что тебя предпочли, что ты не запасная, что ты выиграла. Но ценность, взятая в долг у чужого проигрыша — не своя, её приходится подтверждать снова и снова, поэтому соперница должна страдать опять и опять. Есть и второй слой, тоньше: тайная любовь делает человека невидимым, ты живёшь в зашторенной части чужой жизни, без имени и без места за столом, и боль жены становится свидетельством, что ты вообще случилась. Тянет, по сути, не к самой боли, а к тому, чтобы получить признание. И вот здесь желание само себя обнуляет: чтобы соперница страдала, она должна стать живым человеком, но живого уже жалко, и приходит та самая вина, от которой спасала «схема». Поэтому такой импульс почти всегда стыдный и быстро откатывается назад. Видимость, оплаченная чужими слезами, тут же списывается собственной виной — замкнутый круг, в котором не выигрывает никто.

Отсюда и главная подмена, которую легко не заметить. Краденое время, тоска, редкие встречи — это очень интенсивно, а интенсивность похожа на близость, хотя это разные вещи. Близость — это ровно и вдолгую, когда тебя видят в будни и остаются. Интенсивность —

это коротко, но мощно, когда разглядеть не успевают. Роман с несвободным даёт ощущение огромного чувства, надёжно прикрывая от испытания настоящим.

Та же подмена живёт и в подарках. Он компенсирует вещами то, чего не даёт временем, а она научилась читать по ним, как по прибору. Подарок становится единицей измерения чужого праздника. Его принимают без ликования, просто вещь можно удержать и сохранить как символ присутствия. Так блеск без повода занимает место того, чего хочется на самом деле, и заодно это место подсвечивает: вещами обычно платят там, где не могут заплатить собой.

И поверх всего фраза: «на половину я была согласна». Это не широта души и не великая жертва ради любви. Это установка о себе: целая любовь не для меня, мне — крохи и подарки без повода. Человек берёт половину не потому, что больше не дают, а потому, что больше не считает себя вправе требовать.

Понять любовницу не значит одобрить. И не значит, что той, второй женщине, не больно по-настоящему. Под чужой ролью почти всегда есть рана, но это не повод подставлять под неё свою жизнь: ни ей, ни вам. А дальше, по обе стороны баррикад, если присмотреться, боль одна.

Если вы в этой роли

Та половина, на которую вы согласились, измеряет не силу его чувства и не размер вашей любви. Она измеряет только то, сколько вы себе разрешаете. И эту цифру можно пересмотреть. Целое — не наглость и не «слишком много хочу», а норма, от которой вы когда-то отказались, решив, что вам положены крохи. Уходить или остаться — выбор ваш, но хорошо бы делать его не из страха, что больше ничего не дадут, а из спокойного знания, что вы стоите большего, чем зашторенная часть чужих дней.

Если вы — жена

Чужой роман почти никогда не про то, что вы оказались недостаточной. Он про чей-то страх настоящей уникальной близости и про чужую установку «мне положена половина». Это не вы не дотянули, просто рядом с вами происходило что-то, к вашей ценности отношения не имеющее. Ваша боль настоящая, и она не квитанция, по которой кто-то подтверждает себе, что существует. Что делать дальше тоже только ваш выбор, и тоже из достоинства, а не из страха остаться одной.

Получается, по обе стороны стоит один и тот же вопрос: «достаточно ли меня, чтобы меня выбрали целиком?» Только одна отвечает на него, соглашаясь на половину, а другая — боясь, что половину выбрали вместо неё. И обоим отвечать стоит, если честно, не мужчине. А себе.

Разлюбивший муж

Ты себя запустила

Скажу вслух то, за что меня положено презирать. Я тебя разлюбил. И себе я объясняю это просто: ты располнела, постарела, перестала следить за собой, и то, что вспыхивало во мне двадцать лет назад, погасло. Удобная версия, где виновата ты. Я расскажу, как всё на самом деле, — хотя выхожу тут совсем не героем.

Да, ты уже не та, что на нашей свадьбе. Морщины, лишний вес, халат вместо платьев. И я поймал себя на том, что смотрю на тебя и не чувствую ничего, а на молодых на улице — чувствую. И сделал вывод, который делают тысячи таких, как я: разлюбил, потому что ты перестала быть красивой. Вынес тебе счёт за твоё тело.

Но вот чего я себе стараюсь не говорить. Я ведь тоже не с обложки. У меня живот, спина, я давно не тот жених. Только к себе я эту линейку не прикладываю — мужчине можно, а с тебя спрос. И это первый звоночек, что дело не в честном «увяла красота», а в двойном стандарте, которым мне комфортно жить.

А теперь честнее. Я перестал за тобой ухаживать задолго до того, как ты перестала следить за собой. Я годами не смотрел на тебя как на женщину, а потом удивился, что ты перестала ею себя чувствовать и одеваться. Я не звал тебя никуда, не хотел, не восхищался — а после предъявил, что ты «себя запустила». Ты потускнела не сама по себе. Ты потускнела рядом со мной, в браке, где тебя перестали видеть. Женщина расцветает от взгляда. Я свой взгляд отвёл первым и обвинил её, что она увяла.

И самое неудобное. То, что я называю «ушла страсть из-за её внешности», — это чаще всего про меня, а не про тебя. Мне скучно, я обрюзг душой, я сам перестал быть интересным и живым, и вместо того, чтобы это признать, я нашёл виноватую снаружи: вот, разлюбил, потому что она поправилась. Твоё тело стало вывеской, на которую я повесил всё: своё угасание, свою лень вкладываться, свой страх старости, который мне проще разглядывать в тебе, чем в себе. Ты стала зеркалом, которое я разбил, чтобы не видеть в нём собственное отражение.

Про молодых на улице тоже скажу. Меня тянет не к их телам. Меня тянет к тому, что рядом с новой я снова кажусь себе тем, прежним, а рядом с тобой я вижу, сколько мне лет и сколько всего позади. Я гонюсь не за молодостью женщины. Я гонюсь за молодостью, которой у меня самого не осталось.

Я не мерзавец, разлюбивший за морщины. Я мужчина, который сам перестал любить, вкладываться и жить, а потом выставил жене счёт за её тело, потому что это куда проще, чем посмотреть на то, во что превратился я сам.

Что это было на самом деле

«Разлюбил, потому что постарела и поправилась» — самое частое и самое лживое объяснение, потому что тело здесь почти всегда не причина, а вывеска.

Первый признак этого — двойной стандарт: тот же мужчина к себе линейку внешности не прикладывает, стареет и полнеет спокойно, а с жены спрашивает; значит, дело не в честной утрате красоты, а в удобной асимметрии.

Второй механизм — перепутанная причинно-следственная связь: чаще не жена «запустила себя», а её перестали видеть, и она потускнела в ответ. Женское ощущение себя желанной во многом держится на взгляде партнёра; когда взгляд отводят первым, женщина перестаёт чувствовать себя женщиной и одеваться как женщина — а потом ей это же и предъявляют.

Третий, самый глубокий, — проекция собственного угасания: скука, потеря вкуса к жизни, страх старости у самого мужчины невыносимы, и он выносит их наружу, назначая вино-

ватым тело жены, которое удобно разглядывать вместо своего. А тяга к молодым — это тяга не к их телам, а к версии себя, которую рядом с ними удаётся ненадолго воскресить.

Этот герой реально ранит и попадает в самый распространённый женский страх («постарею — разлюбят»), потому важно назвать прямо: увядание любви — это про то, кто перестал её питать, а не про морщины. Понять его угасание — не значит согласиться, что виновата ваша внешность.

Если вы узнали себя

Прежде чем выставлять счёт за её тело, честно приложите ту же линейку к себе, и увидите двойной стандарт. Спросите: когда вы последний раз смотрели на неё как на женщину, звали, восхищались, вкладывались? Очень часто окажется, что вы отвели взгляд первым, и увядание — ответ на это, а не причина. И загляните туда, куда смотреть не хочется: не своё ли угасание, свою скуку и свой страх старости вы разглядываете в её теле, потому что в своём невыносимо. Любовь в долгом браке не гаснет «из-за морщин», она гаснет там, где её перестали питать оба, и оживает не сменой женщины, а возвращением собственной живости и взгляда. Если тянет обвинить внешность — это сигнал разбираться с собой, а не с её весом.

Если рядом с вами такой мужчина

Первое и главное: его охлаждение — почти никогда не приговор вашей ценности и не доказательство, что вас разлюбили «за тело». Тело здесь чаще вывеска, на которую повесили чужую скуку, лень и страх старости. Вы не «отработанный материал», подурневший и потому нелюбимый. Вы — человек, которого перестали видеть, и это про того, кто перестал смотреть, а не про вас. Не принимайте на себя невыполнимую задачу «снова стать той, с фотографии»: ей не станете никто, и не в этом дело. Разделите две вещи: заботу о себе для себя (это ваше и всегда полезно) и попытку выслужить его любовь обратно похудением (это ловушка, в которой вы всегда проигрываете). И проверьте, не поселился ли в вас его счёт «раз разлюбил, значит, я недостаточна»; это его проекция, а не ваша правда, и её можно вернуть владельцу. Ваша привлекательность не отменяется возрастом — отменяется только для того, кто разучился любить, и это его дефицит, а не ваш.

Вечный жених

Помолвка длиною в жизнь

Ты ждёшь. Я знаю, что ты ждёшь. Уже не первый год. И знаю, как ты это про себя называешь: я тяну, я не ценю, я держу тебя на привязи. Может, всё так. Пишу, чтобы ты увидела, как это выглядит с моей стороны двери.

Я люблю тебя. Вот что самое запутанное. Дело не в том, что я приглядываю кого-то получше. Дело в том, что выбрать тебя окончательно — значит для меня закрыть все остальные двери разом. Все жизни, которые я мог бы прожить. Ту, где всё ещё впереди и ничего не решено. Жениться — поставить на двери табличку «здесь всё, дальше ничего нового не будет», а я не выношу этой таблички. Не из-за тебя. Из-за самого щелчка замка.

И я жду. Жду, когда придёт полная, окончательная уверенность, без единого сомнения, тот знак, по которому я наконец пойму: вот оно, пора. Мне ведь так и говорили: «ты поймёшь, когда встретишь». А оно не приходит. И я решил, что раз не приходит, значит, ещё рано. Я не знал тогда того, что знаю теперь: этого чувства не существует. Уверенность — это не то, что на тебя нисходит. Это то, что выбираешь. А я перепутал и сел ждать у моря погоды, которой не бывает.

«Скоро». «Вот разберёмся с ипотекой». «Вот станет потише на работе». Ты заметила, что условие всё время переезжает? Я и сам заметил. «Скоро» — самое нужное слово в моём словаре. Оно удерживает тебя, не требуя от меня решиться. Я каждый раз говорю его искренне, и каждый раз оно ничего не значит. Им я плачу за то, чтобы ничего не менять, и плачу, если честно, твоими годами.

Ты помнишь все эти чужие свадьбы, на которых мы были? Я там всегда как-то скисал к концу вечера. А когда ловили букет и тебе его почти впахивали в руки, я отшучивался: «ну, это не считается». Дома ты притихала, а я бодро выдавал коронное: «да зачем нам этот штамп, мы же и так семья». Звучит почти разумно. Только это подмена: я брал свой собственный ужас перед тем самым щелчком замка и переименовывал его в твою мелочность. Будто это ты придаёшь значение бумажке, а я выше этого. На деле штамп и есть та дверь, которую я не могу закрыть. А «да зачем нам» — способ сделать вид, что боюсь не я, а просто мне не нужно.

А ещё я обожал рисовать нам будущее. Помнишь, как я мог полночи расписывать, какой у нас будет дом, как мы назовём детей, куда поедem на годовщину «лет через пять»? Ты слушала с такими глазами, и я сам верил каждому слову. Только наутро ничего не двигалось. Потому что будущее на словах не стоит мне ничего: у выдуманного дома нет двери, которую надо закрывать. Это то же «скоро», только в картинках. Я кормил тебя нашим будущим именно потому, что так и не нужно было, чтобы оно наступало: пока оно красиво маячит впереди, можно ничего не решать сегодня.

А ещё я ведь и так живу как хочу. У меня уже есть всё: ты, дом, тепло, человек, который рядом. Брак ничего к этому не добавит, только заберёт свободу, лёгкость, ту самую открытую дверь. С моей удобной колокольни менять что-либо — чистый риск без выгоды. И в глубине я не верю, что ты уйдёшь. Твоё терпение я читаю как «у меня есть время». Ещё немного. Ещё чуть-чуть.

И самое несправедливое, как я вёл себя, когда ты наконец решалась спросить прямо. Стоило тебе сказать «нам надо поговорить», и я мрачнел: «ну вот, опять ты за своё», «зачем давить», «ты что, мне не веришь?», «ты всё портишь этими разговорами». Я делал виноватой тебя, будто это ты со своей вечной темой отравляешь нам хорошее. А на самом деле твой вопрос просто подводил меня вплотную к решению, от которого я бегал. И вместо того, чтобы признать свой страх, я перекладывал несуществующую вину на тебя. Так уходило давление, а заодно и ты замолкала на полгода.

А потом родился наш сын. И знаешь, все вокруг: и ты, и твоя мама, и я сам в глубине — думали: ну вот, теперь-то. Теперь точно. Какой ещё знак нужен мужчине, если не этот. Я держал его на руках в роддоме и плакал по-настоящему и был уверен, что вернусь к тебе уже другим.

А через месяц я снова услышал, как мой собственный голос произносит: «да какая свадьба с грудным на руках», «вот подрастёт немного», «вот накопим на нормальную, а не расписаться между делом». Условие опять переехало, теперь оно пряталось за коляской.

И вот что страшно. Ребёнок должен был стать той причиной, которая всё решает. А во мне он почему-то затянул узел ещё туже, и заметался я ещё сильнее. Потому что сын — это дверь, которая уже не закроется никогда. Тут я весь, целиком, навсегда, обратной дороги нет. Я и не хочу обратной, я люблю его до дрожи. Но именно потому, что всё остальное стало необратимым, та несчастная бумага вдруг оказалась последней дверью, которую я ещё могу держать приоткрытой. Последним местом, где у меня будто бы остаётся одна нога снаружи.

Я ведь отличный отец, ты сама знаешь. Встаю по ночам, ношу его в слинге, знаю про него всё. И при этом всё равно не ставлю эту подпись. Потому что подпись не про любовь и не про семью, семья у нас давно есть. Подпись — это тот самый щелчок замка, последний, который мне осталось услышать. И я малодушно берегу его ценой того, что ты, мать моего ребёнка, до сих пор стоишь в этих дверях без всякой защиты, с одним только моим «вот подрастёт».

Хочешь знать, откуда это на самом деле? Я видел, во что брак превращает людей. Я рос в доме, где «муж и жена» означало две стёртые, уставшие друг от друга фигуры, и поклялся, что нас в эту коробку не запру. Я говорю себе, что не женюсь на тебе, чтобы мы не стали ими. Звучит почти благородно. На деле я просто боюсь и прикрываю страх заботой о нас.

Так что когда я держу дверь приоткрытой ногой — это не про то, что комната с тобой плоха. Это про то, что, как только я войду до конца, она станет домом. А дом — это навсегда, и обратно уже не выйти, не разрушив. Я застрял в проёме. И ты вместе со мной, стоишь в дверях и стынешь, пока я всё решаю, шагнуть ли внутрь.

Что это было на самом деле

Вечною жениха принято объяснять просто: не любит, не ценит, ищет другой вариант. Но чаще механизм тоньше и больнее. Он как раз любит, и при этом не может перенести не женщину, а саму окончательность.

В сердцевине — ужас перед закрытой дверью. Для такого человека выбрать одного значит потерять всех остальных, все непрожитые версии жизни, всё «а вдруг было бы лучше». Психологи называют это складом максимизатора: не «достаточно хорошо», а вечный поиск «самого лучшего», при котором любой окончательный выбор переживается как утрата всего невыбранного. Брак для него не приобретение, а лишение.

Поверх этого лежит ловушка ожидания «того самого чувства». Он ждёт нисходящей уверенности стопроцентной, без сомнений, как знак свыше. Беда в том, что такой уверенности не существует: зрелая определённость — это не эмоция, которая накрывает, а решение, которое принимают, нередко вместе с сомнением, а не вместо него. Перепутав одно с другим, человек садится ждать у моря погоды, которой не бывает, и искренне считает это «ещё не готов».

Отсюда знаменитое «скоро» и переезжающее условие: вот ипотека, вот работа, вот ещё что-нибудь. Это не всегда осознанная ложь; каждый раз он почти верит. Но «скоро» функционально гениально: оно удерживает партнёра, не вынуждая решаться, и покупает время за чужой счёт. Сюда же относится и разворот, который особенно ранит: когда партнёрша наконец заговаривает о будущем прямо, её саму объявляют проблемой — «ты давишь», «ты всё портишь этими разговорами». Это не реакция на «пиление», а перекладывание ответственности. К тому же простая арифметика комфорта на его стороне: всё, ради чего обычно женятся: бли-

зость, дом, тепло, — у него уже есть, так что формальный шаг в его глазах только добавляет издержек, ничего не прибавляя. Терпение партнёрши при этом читается как подтверждение, что времени ещё вагон.

Даже рождение общего ребёнка, то, что, казалось бы, обязано стать финальной причиной, нередко не закрывает вопрос, а обостряет его. Общий ребёнок делает связь необратимой, и тогда последняя неоформленная формальность парадоксально превращается в единственную «приоткрытую дверь», за которую цепляется страх: всё остальное уже навсегда, и неподписанная бумага остаётся последним местом, где будто бы сохраняется «одна нога снаружи». Человек при этом может быть полностью включённым, любящим отцом и всё равно не ставить подпись. И тут стоит назвать вслух то, что обычно прячется за красивым «мы и так семья»: незарегистрированный союз — это не только про чувства, но и про реальную незащищённость матери и ребёнка в правах и имуществе. «Вот подрастёт» оплачивается порой не только её годами, но и её юридической беззащитностью.

А под всем этим часто лежит чертёж из родительского дома, где брак показал себя клеткой: стёртые друг о друга родители, отец, «загнанный» семьёй, любовь, которая в коробке была умерла. Усвоив, что брак убивает чувство, человек «защищает» отношения тем, что не кладёт их в эту коробку, и переименовывает свой страх в заботу: «я не женюсь, чтобы мы не стали ими». Это и есть избегающая стратегия в чистом виде — держать одну ногу снаружи, чтобы, если рухнет, было «не по-настоящему» и не так больно.

И главное про того, кто рядом. Бесконечное «не сейчас» почти никогда не приговор её ценности, хотя читается именно так: «была бы я лучше, тоныше, терпеливее, он бы решился». Но его нерешённость не про её недостаточность, а про его страх перед ответственностью. Доказать свою достаточность ещё большим терпением невозможно, потому что экзамен идёт не по ней.

Понять его страх — не значит одобрить годами длящуюся подвешенность и не значит, что кто-то обязан ждать бесконечно. Рана под этой ролью настоящая. Но платит по ней тот, кто ждёт решения в дверях.

Если вы узнали себя в «вечном женихе»

Сначала по-доброму: вы не подлец и не манипулятор по природе. Вы боитесь окончательности и ждёте уверенности, которая не придёт. Но честно назовём цену: пока вы ждёте «того самого чувства», кто-то рядом тратит на ваше «скоро» невозвратные годы своей жизни. Это не нейтральная пауза. Это решение, просто принятое за чужой счёт и не вслух.

Главное, что стоит усвоить: определённости не нисходит, её выбирают. Сомнение — не стоп-сигнал, а нормальный спутник любого серьёзного шага; ждать его полного исчезновения значит не дожидаться никогда. Поэтому смелый ход один из двух: либо решиться, и с удивлением обнаружить, что та самая надёжность, которую вы ждали почувствовать заранее, рождается уже внутри выбора, после него, а не до; либо честно отпустить человека, чтобы он строил настоящую жизнь. И загляните туда, где вы выучили, что брак — это клетка: возможно, вы защищаете отношения от сценария, который не ваш, а родительский.

Если вы оказались рядом с «вечным женихом»

Главное и освобождающее: его «ещё не время» — почти наверняка не про вас. Вы не сможете дотерпеть и доработать до его уверенности, потому что решает он не про вашу ценность, а про свой страх перед закрытой дверью. Сколько бы вы ни старались стать «достаточной», экзамен идёт не по вам, значит, и сдать его нельзя.

Дальше про ловушку, в которую затягивает само время. «Я столько уже вложила, уйти сейчас, значит признать, что годы прошли зря» — это эффект уже потраченного, и он коварен: он заставляет докладывать новые годы к невозвратным старым. Но потраченное не возвращается тем, что вы потратите ещё больше. Прошлые годы — не аргумент остаться, как бы ни было жаль.

И практический ход. Перестаньте сдавать бесконечный экзамен на «достаточно хорошую» и узнайте, есть ли в нём решение, попросив прямо, с настоящим сроком, и будучи по-настоящему готовой уйти, если решения нет. Это не ультиматум ради давления, а возвращение себе своей жизни, которую вы выставили залогом под чужое «скоро». Залог можно отозвать. И если у вас общий ребёнок, отдельно позаботьтесь о простой земной защите: ваши с ребёнком права и имущество не должны зависеть от того, услышит ли он наконец «тот самый щелчок».

Если присмотреться, по обе стороны стоят два человека, застрявшие в одном положении в проходе. Он боится шагнуть внутрь, потому что войти значит потерять все другие двери и, может, стать «как они». Она боится шагнуть наружу, потому что уйти значит потерять годы и признать, что её так и не выбрали. Оба замерли на пороге, оба уверены, что в следующей комнате хуже. И сделать шаг каждому, если честно, придётся не ради другого. А ради себя.

Тот, кто не смог выбрать

Безволие дороже подлости

Меня не в чем обвинить по-крупному. Я не изменял (ну, почти), не поднимал руку, не кидал на деньги. Я просто ничего не решал. И вот вы все: жена, дети, партнёр по бизнесу, мать — смотрите на меня с одной и той же усталой обидой, и я наконец понимаю: моё безволие обошлось вам дороже, чем чья-то подлость. Я расскажу, как это изнутри.

Я не умею выбирать. Любой выбор — это же отказ: сказать «да» одному значит сказать «нет» другому, закрыть дверь, потерять то, что не выбрал. И я не выношу закрывать двери. Поэтому я держу их все приоткрытыми, и в итоге не вхожу ни в одну. Я называю это «взвешиваю», «жду ясности», «не рублю сгоряча». А на деле я просто стою в коридоре и старею, пока жизнь выбирает за меня сама.

Вот тебе, моя женщина. Ты годами ждала, на ком я женюсь: на тебе или на той, второй, или на маме, которой я всё ещё сын больше, чем тебе муж. Я не выбирал тебя не потому, что не любил. А потому, что выбрать — значит отказаться от остального, а я хотел оставить всё как есть. И ты состарилась в этом ожидании, потому что моё «я не могу решить» на деле означало «решай сама, уходи или терпи», — и любой исход я тихо свалил на тебя.

Вот вам, мои дети. Вы видели, как я не могу поставить границу ни своей матери, лезущей в нашу жизнь, ни начальнику, ни соседу. Вы росли за спиной, которая гнётся под каждым, и учились, что защитить вас некому, потому что папа не умеет говорить «нет». Я не выбирал вас и вашу маму против остального мира — я выбирал не ссориться, и вы платили за мой покой своей незащищённостью.

Вот тебе, мой партнёр. Бизнес рушился, а я всё «думал». Не подписывал, не увольнял, не поворачивал — оттягивал решение, пока его не приняла за меня катастрофа. Ты потом сказал: лучше бы ты ошибся, но выбрал. А я и ошибиться боялся: вдруг не то, вдруг виноват. И в итоге виноват оказался всё равно, только теперь ещё и в том, что просто стоял.

Скажу, откуда это, потому что вы имеете право знать. Я до ужаса боюсь ответственности за последствия. Пока я не выбрал, я как бы ни при чём, меня нельзя обвинить, я чист. Выбор — это подпись под результатом, а вдруг результат плохой. И ещё: меня так растили. За меня всегда всё решали: сначала мама, потом обстоятельства, и я так и не отрастил ту мышцу, которой делают выбор и живут с ним. Мне проще, чтобы решил кто угодно, только не я, потому что тогда и спрос не с меня.

И знаете, что самое трусливое? Невыбор ощущается как невинность. Я себе кажусь не виноватым, я же ничего плохого не сделал. Но я не вижу того, что видите вы: не сделать выбор — это тоже поступок, просто его последствия достаются не мне, а вам. Пока я берёг себя от риска ошибиться, ошибку за меня совершала жизнь, и по счетам платили вы.

Я не подлец. Я взрослый мужчина, который так и не решился стать автором собственной жизни, и переложил это авторство на всех, кто рядом, а потом удивлялся, почему они устали жить и за себя, и за меня.

Что это было на самом деле

Слабоволие — это антигерой пассивности: вред не от действия, а от его отсутствия. В основе — непереносимость выбора, потому что любой выбор есть отказ: сказать «да» одному — значит закрыть остальные двери, потерять невыбранное. Человек с этой чертой держит все двери приоткрытыми и не входит ни в одну, называя это «взвешиваю» и «жду ясности»; по сути это та же избегающая стратегия, что у вечного жениха, только тотальная — во всём. Питают её два корня. Первый — страх ответственности за последствия: пока не выбрал, ты как бы ни при

чём, тебя нельзя обвинить; выбор же — это подпись под результатом, а вдруг результат плохой. Второй — несформированная «мышца воли»: за таких людей в детстве всё решали, и они не научились делать выбор и жить с ним, предпочитая, чтобы решал кто угодно другой. Ключевой самообман, что невыбор это невинность: «я же ничего плохого не сделал». Но не выбрать — тоже выбор, просто его цену платят другие. Женщина стареет в ожидании, потому что «не могу решить» на деле значит «реши за меня»; дети растут без защиты, потому что отец не ставит границ; дело рушится, потому что решение оттягивается до катастрофы. Роль реально ранит, и тем сильнее, что винить вроде не за что. Понять этот страх — не значит соглашаться прожить свою жизнь за того, кто не хочет проживать её сам.

Если вы узнали себя

Первое, что стоит увидеть: невыбор — не нейтральная пауза и не осторожность, а решение, просто принятое за чужой счёт и втихую. Пока вы «думаете», за вас выбирает время, обстоятельства и уставшие близкие, и цену платят они. Второе: выбор — это всегда потеря невыбранного, и с этим придётся смириться; зрелость не в том, чтобы найти вариант без потерь (его нет), а в том, чтобы выбрать, потерять остальное и жить дальше. И право на ошибку — часть сделки: плохой выбор почти всегда лучше, чем не-выбор, потому что его хотя бы можно исправить, а годы, потраченные в ожидании, не вернуть. Начните с малого — тренируйте эту мышцу на мелких отказах и решениях, говорите «нет» неудобным просьбам, замечайте, что мир не рушится. А если корни глубоко в детстве, где за вас всё решали, — это разворачивается в работе со специалистом, потому что «просто соберись и реши» тут не работает, как не работает «просто встань» при сломанной ноге.

Если рядом с вами такой человек

Сначала снимите иллюзию, которая держит вас в ожидании: его «я пока не решил» — это уже ответ, просто он перекладывает окончательное слово на вас, чтобы не отвечать за него. Перестаньте ждать, что он однажды выберет вас, дело, обозначит границу, — и решайте за себя: не «дождусь ли я от него решения», а «сколько ещё моей жизни я готова прожить в его коридоре». Не берите на себя роль его воли: чем больше вы решаете и защищаете за него, тем меньше у него причин повзрослеть, и тем прочнее вы вдвоём застреваете. И не путайте его безволие с тем, что он вас не любит или любит: он, может, и любит, просто не в состоянии этой любовью распорядиться, а вам от этого не легче. Ваша жизнь не должна быть заложницей чужого страха ошибиться. Выбрать за себя — не жестокость, а то единственное, что у вас есть.

Альфонс

Долг первой женщины

У вас на меня есть слово. Альфонс. Тот, кто живёт за женский счёт. Наверное, справедливо. Но вы думаете, что всё это про деньги. А про деньги тут меньше всего.

Да, она платит. Квартира, рестораны, часы у меня на руке. Только если вы хотите понять, что под капотом этой машины, придётся отойти гораздо дальше назад, чем вы рассчитывали. К самой первой женщине.

До них всех была одна — моя мать. В нашем доме любовь не давали — её выдавали. Заслужи, угадай настроение, веди себя правильно, тогда, может, и согреют. Я очень рано усвоил: тепло, еда, безопасность, ласка — все ключевые ресурсы в руках женщины, и мальчику оно достаётся, только если он сумеет их выпросить: очаровать, вычитать по её лицу, дадут сегодня или нет. Я провёл детство в зависимости от женщины, которая каждый день решала, буду ли я согрет.

И я поклялся, как клянутся дети, насмерть, что больше никогда не буду тем маленьким, кто ждёт у женской двери её настроения. Посмотрите, что я выстроил. Теперь ждёт она. Теперь она платит, она боится, что я уйду, она перестраивает свою жизнь, чтобы я был сыт, доволен и согрет. Каждая женщина, которая меня содержит, хоть я вслух этого не скажу, это она. Я взыскиваю старый долг за женщину, которая меня недокормила, с женщин, которые тут вообще ни при чём.

А теперь то, от чего я и сам отвожу глаза. На самом деле мне нужен от этих женщин не роман. Мне нужно, чтобы обо мне заботились. Кормили. Селили. Баловали. Как ребёнка. Содержание — единственный способ, которым меня хоть кто-то наконец нянчит. Только в этот раз я не беспомощный мальчик, который выпрашивает, я приз, которого ей повезло получить. Я нашёл способ, чтобы меня выкормили, и при этом ни секунды не быть младенцем. Деньги — это просто молоко, которое приходит как подношение.

И, конечно, пока платит она — это её можно бросить. А презираю я их отчасти потому, что презрение держит на расстоянии стыд: нуждаться в женщине — самое опасное, что я знаю.

Под всем этим лежит фраза, которую я сложил лет в пять: тепло даром не дают, женщина отдаёт только то, что у неё вырвешь, и никогда — то, что тебе просто причитается. Поэтому я не жду, пока мне дадут. Я беру. Брать — единственный способ получать, которому я верю.

Так что не спешите видеть мужчину, который тянет из женщины деньги. Увидьте мальчика, который решил, что скорее будет голодать, чем ещё раз попросит у женщины любви, и который был вынужден придумать, как быть накормленным, ни разу не попросив. Она платит, думая, что покупает мужчину. Я беру, думая, что наконец выигрываю у матери. Двое в комнате, и по-настоящему там нет ни одного. Её деньги ложатся в ладонь пятилетнего, которому всё ещё холодно.

Что это было на самом деле

Альфонса принято мерить категориями — лень, жадность, расчёт. Но деньги тут почти всегда не цель, а средство адаптации, и чтобы понять какое, нужно идти не к его кошельку, а к самой первой женщине в его жизни — к матери, точнее, к тому, как в детстве было устроено получение родительского тепла.

Если любовь и забота в раннем доме не давались свободно, а выдавались по условию — за послушание, за угаданное настроение, за «удобность», — ребёнок усваивает раннюю и цепкую установку: женщина держит источник тепла, и получить его можно только заслужив, выпросив. Мальчик растёт в зависимости от той, что распоряжается его теплом по своему усмотрению, и

это переживание беспомощности перед женщиной становится чертежом, по которому потом строятся все отношения. Взрослый альфонс не повторяет этот чертёж, он его мстительно переворачивает. Теперь распоряжается он. Теперь женщина платит, ждёт, боится потерять. Брать у женщин деньги — это бессознательное взыскание старого долга: каждая содержащая оказывается на месте той, что когда-то недодала, и на ней отыгрывается давняя власть, которой у мальчика не было.

Отсюда же — почему именно содержание, а не, скажем, разовый обман. Содержание регрессивно: по сути, это просьба, чтобы тебя нянчили: кормили, селили, баловали, как ребёнка. Только напрямую захотеть, чтобы взрослого мужчину опекали, невыносимо стыдно, поэтому желание переодевается в победу: «не я прошусь под крыло, это её привилегия меня содержать». Так он получает материнскую заботу, ни разу не оказавшись в позорной роли того, кто в ней так нуждается. А деньги выполняют ещё и роль фильтра, через который эту заботу вообще можно принять. Прямая любовь слишком эфемерный ресурс, его легко забрать в одностороннем порядке, и это опасно, забрать так оплату — нельзя. Забота, пришедшая как сделка, не делает его уязвимым, и потому деньги становятся единственным каналом, по которому он может впустить женскую заботу, не захлебнувшись тем, как сильно она ему нужна.

Сюда добавляется и восстановление мужской состоятельности наоборот. Там, где вся культура говорит «настоящий мужчина обеспечивает», человек, в глубине чувствующий себя несостоятельным, переворачивает сценарий и присваивает саму инверсию: «я настолько ценен, что обеспечивать меня выпадает ей». Стыдная неспособность давать превращается в доказательство собственной неотразимости. И, как у любовницы из этой серии, тут есть выгода неуязвимости: пока вкладывается она, любит сильнее и рискует потерять — она; он навсегда выходит из роли того, кто ждёт любви. Презрение же к содержащей — не про неё, а защита: глядя сверху вниз, не чувствуешь ни стыда зависимости, ни близости, которая разоблачила бы, как мало внутри.

Если свести всё к одной фразе на дне, она звучит так: «даром тепла не дают; женское тепло нужно вырвать, само оно мне не причитается». И пока эта фраза управляет человеком, никакая сумма не насыщает, потому что деньги лечат не ту рану. К слову, это вовсе не только мужская история: в женском исполнении та же механика: выменивать близость на содержание, лишь бы не рисковать быть любимой просто так. Встречается не реже, только реже называется этим словом.

Понять механизм — не значит одобрить и не значит, что вы обязаны кого-то докармливать собственным кошельком. И отдельно: если «соглашение» сползает в выкачивание: нежность порциями под переводы, изоляция, чувство вины за каждый отказ в деньгах, — это уже не сделка, а финансовое насилие, и обходиться с ним надо как с насилием, а не как с особенностью характера.

Если вы узнали себя в альфонсе

Сначала без приговора: дело не в том, что вы дурной или ленивый. Дело в очень ранней, очень детской уверенности, что тепло нужно добывать, потому что даром его не дадут. Это не про деньги, это про доверие. И первый шаг — увидеть, что вы взыскиваете долг с тех, кто вам его не должен. Женщина перед вами — не та, что когда-то распоряжалась вашим теплом; перепутать их легко, но это и держит вас в прошлом.

Главная и самая страшная работа здесь — позволить себе принять что-то, не превращая это в сделку. Дать кому-то накормить вас, помочь, полюбить — и выжить в этой обнажённости, не выставив счёт первым, чтобы упредить боль. Да, это ощущается как стоять у той самой двери. Но именно там, а не за ценником, выясняется, что вас можно согреть просто так, и что внутри куда больше, чем обаяние, — вы просто ни разу не дали этому пройти проверку даром.

И снимите презрение к тем, кто вас содержал: оно защищает вас ровно от той близости, по которой вы голодаете сильнее всего. С таким корнем стоит идти не к финансовому консультанту, а к терапевту — туда, к самой первой женщине, потому что чинить нужно чертёж, а не бюджет.

Если вы рядом с альфонсом

Сначала важное и освобождающее: вы кормите не взрослого мужчину. Вы кормите очень старый голод пятилетнего, и поэтому никакая сумма не насыщает — деньги падают мимо раны. Что бы вы ни давали, оно не наполняет: рука, в которую оно ложится, всё ещё детская и всё ещё холодная. Это не ваша недоработка и не повод дать больше. Это просто не та еда и не та рана.

Дальше — граница. Поддержать партнёра не преступление, и хотеть быть желанной нормально. Но если тепло выдаётся порциями ровно под траты, если вас отдалают от своих, вытягивают, заставляют виноватиться за каждый отказ — это не романтично, это финансовое насилие, и тут уместно не «понять и потерпеть», а опереться на близких, специалиста или службы помощи. Вы вправе защитить и чувства, и счёт.

А главная работа, как ни странно, не про него. Если вы платите, чтобы быть уверенной, что он останется, вы делаете его же ставку с другого конца: что даром вас не выберут. Он выставляет ценник, чтобы добыть тепло, которое, он уверен, не дадут просто так; вы оплачиваете счёт по той же причине. И задача не в том, чтобы найти мужчину, который останется за меньшие деньги, а в том, чтобы обнаружить: вас всё это время можно было выбрать без счёта, просто за то, что вы есть.

Если присмотреться, по обе стороны стоит один и тот же детский вопрос: «дадут ли мне тепло добровольно или его придётся добыть?» Он отвечает на него, вырывая силой и называя победой. Она — оплачивая счет, лишь бы быть сохранить связь. Двое тянутся к теплу, в которое оба перестали верить, и в то, что оно бывает обоюдно бескорыстным. И отвечать на этот вопрос обоим стоит, если честно, не друг другу. А себе.

Женщина без обязательств

Я не выбираю свободу, я в ней прячусь

Вы все меня знаете. Я — та, кого зовут. На ужин, в поездку, на ночь, «просто увидеться». Лёгкая, ни к чему не обязывающая, без сцен и без «кто мы друг другу». Меня удобно любить и легко не оставлять. Одни мне завидуют, другие зовут меня пустой. Я расскажу, как это изнутри, хотя со стороны кажется, что мне и рассказывать не о чем.

Да, я люблю мужчин и не хочу никаких обязательств. Мне так свободно: никто не пилит, не ревнует, не ждёт от меня борща и верности, я порхаю, я всегда в лучшей своей версии. Я честно верила, что это и есть жизнь на полную: брать удовольствие и не платить скукой быта. Красивая версия. А теперь та, что под ней.

Я не выбираю свободу. Я прячусь в ней. Обязательства — это когда тебя узнают целиком, буднично, без прикрас, и решают, остаться или нет. А это самое страшное, что я знаю: вдруг разглядят и не выберут. Пока я «без обязательств», меня невозможно бросить, потому что меня никто и не взял. Я ухожу первой, всегда, ещё до того, как во мне разочаруются. Моя лёгкость — это не про то, что мне никто не нужен. Это про то, что я до ужаса боюсь, что однажды кто-то станет нужным мне, а меня вернут.

И вот вам, кого я по дороге задела. Кто-то из вас влюблялся в меня по-настоящему, хотел всерьёз, а я держала дистанцию и делала вид, что не замечаю. Я брала ваше тепло, ваше внимание, лучшие ваши вечера — и не давала взамен того единственного, чего вы ждали. Я не со зла. Просто, как только вы подходили близко, я чувствовала не радость, а тревогу. И исчезала, оставляя вас с чувством, что вами попользовались. Я и правда немножко пользовалась. Вашей влюблённостью я грелась, а платить настоящим боялась.

Скажу, откуда это, потому что «просто такая по натуре» — это не честный ответ. Где-то очень рано я усвоила, что любовь ненадёжна, что если подпустить и привязаться — бросят, обесценят, сделают больно. Может, ушёл отец, может, мать любила по настроению, не знаю, но вывод я сделала железный: не привязывайся, и не будет больно. Поэтому я коллекционирую начала: они пьянящие, в них меня хотят, я на пьедестале. И сбегаю до продолжений, где придётся довериться. Я живу на одних предисловиях, потому что главы боюсь.

И знаете, что горше всего? Я не то чтобы не хочу близости. Я хочу её больше всех вас, до сжатия в горле. Просто хотеть и позволять себе — это разные вещи, и я застряла между ними. Меня всегда зовут, но не берут насовсем. А правда в том, что насовсем не даюсь я сама, потому что «насовсем» для меня всегда заканчивалось «потом бросили».

Я не пустышка, порхающая по мужчинам. Я женщина, которая так боится быть узнанной и оставленной, что не подпускает никого достаточно близко, чтобы это случилось, и называет свободой клетку, в которой сидит одна.

Что это было на самом деле

Женщину, которая «слишком любит мужчин без обязательств», принято видеть либо как счастливую свободную птицу, либо как пустую охотницу за удовольствиями. Но за этой лёгкостью чаще всего стоит избегающая привязанность: тяга к близости при сильном страхе самой близости. Обязательства пугают, потому что это ситуация, где тебя узнают целиком и буднично и могут не выбрать; а «без обязательств» гарантирует безопасность: нельзя быть брошенной там, где тебя не взяли. Отсюда стратегия «уйти первой»: разорвать до того, как разочаруются в тебе, и коллекционировать начала: стадию влюблённости, где ты на пьедестале и желанна, сбегающая до продолжений, требующих доверия. Корень обычно в раннем опыте, где привязанность оказалась опасной (уход, непредсказуемая любовь, обесценивание), и был сделан вывод «не

привязывайся — не будет больно». Ранит это двоих: мужчин, которые влюбляются всерьёз и остаются с чувством, что ими грелись, не собираясь давать взамен. И саму женщину, которая хочет близости сильнее всех, но не позволяет себе её. Понять её страх — не значит считать нормой греться чужой влюблённостью, ничего не отдавая.

Если вы узнали себя

Сначала честно: ваша лёгкость, возможно, не выбор, а защита, и с этим можно работать, но сперва увидеть саму защиту. Вы не «просто любите свободу», вы боитесь, что настоящую вас, узnanную целиком, не выберут, и уходите первой, чтобы не проверять. Заметьте цену: пока вы держите всех без обязательств, вы никогда не узнаете, могут ли вас полюбить по-настоящему. И различите две вещи, что вы путаете: жить в удовольствии — это одно, а сбегать от близости — совсем другое, только маскируется под первое. Смелый ход тут — рискнуть остаться, когда захочется упорхнуть; дать себя узнать буднично, без прикрас, и пережить это, вместо того чтобы упредить боль исчезновением. А если корень в раннем «привязался — бросили», это разворачивается в терапии, потому что установку такой глубины волевым «просто доверься» не снять.

Если рядом с вами такая женщина

Первое, что стоит услышать: её «без обязательств» — это, скорее всего, не игра, чтобы вас помучить, и не знак, что вы недостаточно хороши, а её собственный страх близости, к вашей ценности отношения не имеющий. Но это не обязывает вас годами греть её своим теплом в надежде, что однажды она подпустит. Не путайте: то, что она убегает, — про неё, а вот сколько вы готовы вкладываться в того, кто вас не выбирает, — это уже про вас и вашу самооценку. Её нельзя долюбить до готовности остаться — эту работу она может сделать только сама. Спросите себя не «как мне её удержать», а «сколько ещё я согласен быть началом, которое не переходит в главу», и решайте за себя, а не за неё.

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.