

— АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ

ЭТОТ СЦЕНАРИЙ ПИСАЛА НЕ ТЫ

Кто написал ТВОЮ ЛЮБОВЬ

Почему повторяются одни и те же
отношения — и как найти опору в себе

Алексей Иванов

Кто написал твою любовь

«Автор»

2026

Иванов А.

Кто написал твою любовь / А. Иванов — «Автор», 2026

Книга о том, почему отношения повторяются по одному и тому же кругу — и что с этим делать. Клинический психолог и гештальт-терапевт Алексей Иванов восемь лет работает с женщинами, которые проходят через развод, измену, затяжной конфликт в паре. И почти каждая рано или поздно произносит одну и ту же фразу: «Я не понимаю, что я делаю не так». Внутри — двенадцать историй из его практики. Женщина, потерявшая себя за двадцать лет брака. Та, что не смогла простить измену и осталась. Та, от которой муж ушёл к лучшей подруге. Каждая разобрана до механизма: откуда взялся сценарий и что помогло из него выйти. Есть и две истории, где не получилось ничего, — так тоже бывает. А ещё честный рассказ самого автора о собственной любовной зависимости. После каждой главы — практика. В конце — азбука чувств, чек-листы и практикум на четыре недели. Эта книга не учит удерживать мужчину. Она помогает перестать спрашивать «что со мной не так» — и начать спрашивать, чего хочешь ты.

© Иванов А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем начать	5
Предисловие	6
Часть I. Истории	8
Глава 1. Потерять себя за двадцать лет	8
Глава 2. «Удобная»	11
Глава 3. Когда он остался, а ты не простила	13
Глава 4. Мы с женой как два робота	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алексей Иванов

Кто написал твою любовь

Прежде чем начать

Про истории, которые ты здесь прочитаешь.

Все они выросли из моей практики, но ни одна не описывает конкретного человека. Это собирательные образы: имена вымышлены, возраст, профессии, города и обстоятельства изменены, а сами истории собраны из нескольких похожих случаев. Узнать в них кого-то невозможно — в том числе самому себе.

Подлинное здесь другое, и оно важнее биографий: механизмы. Почему человек повёл себя именно так, что за этим стояло и что помогло это изменить — вот это всё настоящее, из кабинета, а не придумано ради красивой истории.

Эта книга носит информационный характер. Она не заменяет консультацию психолога, психотерапевта или врача и не является пособием по самодиагностике. Описанные здесь механизмы — не диагнозы, а способ понять, что с тобой происходит, и решить, что делать дальше.

Если ты сейчас в остром состоянии — панические атаки, бессонница неделями, чувство нереальности происходящего, мысли о том, что жить не хочется, — не откладывай и не пытайся справиться в одиночку по книге. Обратись к специалисту: к психиатру, если речь о симптомах, которые не проходят сами, или к психологу, если нужно разобраться в том, что происходит. Это не крайняя мера и не признак слабости — это то же самое, что пойти к врачу с высокой температурой.

И ещё одно, о чём я говорю прямо, потому что это важнее всех остальных предупреждений вместе взятых. Если в твоих отношениях есть физическое насилие или угроза жизни — твоей или детей, — эта книга не про твою ситуацию. Там, где есть опасность, работа над отношениями начинается не с понимания механизмов, а с безопасности. Обратись в кризисный центр, к юристу, к тем, кто может помочь физически, — и только потом, из безопасного места, ко всему остальному.

Пусть эти номера будут у тебя под рукой, даже если сейчас кажется, что они не понадобятся:

112— единый номер экстренных служб. Звони, если опасность прямо сейчас.

8-800-7000-600— всероссийский телефон доверия для женщин, переживших домашнее насилие. Круглосуточно, бесплатно, анонимно.

Позвонить по такому номеру — не значит подать заявление, начать развод или что-то кому-то доказать. Это значит просто поговорить с человеком, который знает, что делать дальше.

Предисловие

Раз в несколько месяцев в моём кабинете повторяется один и тот же разговор. Меняются имя, возраст, обстановка — жена военного, владелица салона красоты, мама в декрете, — но в какой-то момент звучит одна и та же фраза, почти слово в слово: «Я не понимаю, что я делаю не так». И я слышу в ней не вопрос, а приговор, который человек уже вынес сам себе.

Я слышу это уже восемь лет и каждый раз удивляюсь заново — потому что книг и статей про отношения написано, кажется, уже больше, чем можно прочесть за одну жизнь. А разводов при этом меньше не становится. Значит, дело не в нехватке информации. Женщина, которая приходит ко мне, чаще всего уже прочитала три книги по психологии, подписана на десяток каналов про отношения и может процитировать «треугольник Карпмана» лучше иного студента-психолога. Знание не помогло ей чувствовать себя иначе.

Эту книгу я написал не для того, чтобы добавить ещё одну теорию к уже прочитанным. Я хочу поговорить с тобой так, как говорю на консультации — без указки в руке.

За плечами у тебя отношения, которые не получились, — может быть, не один раз. Ты либо сейчас упираешься в ту же стену, что и в прошлый раз, не понимая почему, либо давно знаешь, что нужно уходить, но одиночество пугает сильнее, чем несчастливые будни. Возраст здесь значит меньше, чем принято думать: ко мне приходят и в двадцать пять, и в сорок семь — и в сорок семь, поверь, ничего не заканчивается, а иногда только начинается. Эта книга, возможно, далеко не первая твоя попытка в себе разобраться. Я не обещаю, что она окажется последней, — но постараюсь, чтобы она была полезнее предыдущих.

Я обращаюсь на «ты» и в женском роде — просто потому, что за восемь лет практики именно женщины приходили ко мне с этими вопросами чаще всего. Для мужчин я собираюсь написать отдельную книгу. Но если ты мужчина и держишь в руках эту — думаю, тебе тоже будет что здесь найти: одна из историй мужская, а последняя вообще моя собственная, и в ней я тот, кто десять лет не мог разобраться.

Профессиональных терминов я старался избегать намеренно: книга написана для обычного читателя, а не для коллег. Те немногие, без которых обойтись не вышло, объясняю там, где они впервые встречаются, а в конце книги есть словарь.

Сразу скажу, чего в этой книге не будет. Не будет лекции о том, что ты сделала не так. Не будет универсального рецепта, потому что его не существует — то, что помогло одной моей клиентке, может оказаться бесполезным для другой, и это нормально, потому что вы разные люди с разной историей. Если после прочтения какой-то главы тебе вдруг захочется бежать и срочно менять мужа, себя или всю свою жизнь — притормози. Это не та книга. Здесь нет задачи что-то тебе доказать или заставить действовать быстро.

Зато почти после каждой истории будет практика — то, что можно попробовать, а не просто прочитать и отложить в сторону. Мне важно, чтобы это были не те упражнения, которые уже набили оскомину и кочуют из одной книги про осознанность в другую. Это будет то, что реально работает у меня на консультациях — а в приложениях в конце книги эти техники собраны ещё и полностью, по шагам, если захочется не просто попробовать, а разобраться подробно.

И если тебе сейчас хочется не читать по порядку, а сразу понять, где ты находишься, — в книге есть три честных чек-листа: признаки предразводного состояния, опора на себя или опора на роль, и то, как выглядят здоровые отношения. Они ближе к концу, в главе «Где ты сейчас», но ничто не мешает начать с них и вернуться к историям потом.

Ещё одна вещь, которую я слышу почти так же часто, как «я не понимаю, что я делаю не так»: «почему мне вечно попадается одно и то же». Другой город, другой мужчина, а сюжет знакомый до тошноты. Как будто кто-то написал сценарий твоей любви заранее — задолго до

того, как ты вообще встретила этого человека, — а тебе осталось только сыграть свою роль в нём в очередной раз. В каком-то смысле так и есть: этот сценарий действительно писала не ты, а твоё детство, задолго до того, как у тебя появился выбор. Мысль эта не моя и совсем не новая — жизненным сценарием это назвал больше полувека назад американский психиатр Эрик Берн, основатель транзактного анализа; из его же школы вышел и тот самый треугольник Карпмана. Но у пьесы, которую написали без твоего участия, есть одно важное свойство — её можно переписать, если понять, по каким законам она построена. Собственно, вся эта книга — про то, как разглядеть в своей жизни этот чужой сценарий и взять в руки перо самой.

И если из всей книги в памяти останется только одно выражение — пусть это будет «опора на себя». Истории здесь начинаются по-разному: с измены, с внезапного «чувства прошли», с заботы, которая оказалась контролем. Но в глубине почти каждой обнаруживается одна и та же пропажа: человек годами держался за что угодно — за роль, за чужое одобрение, за привычку — только не за себя. Возвращение этой опоры и есть то, чем мы будем заниматься на протяжении всей книги, глава за главой.

И раз уж я прошу тебя быть честной — сам начну с честности. Я не теоретик, который наблюдает чужие отношения со стороны. У меня были свои несчастливые истории, и была любовная зависимость — та, в которой другой человек становится единственным источником твоего спокойствия, а его отсутствие рядом ощущается почти физически, как голод. Мне понадобилось около десяти лет, чтобы понять, что для меня на самом деле означает любовь. Это не «я не могу без тебя жить». Это когда двоим вместе спокойно и есть полное доверие — настолько, что каждый может заниматься своими делами, ни в чём не нуждаясь у другого и не считая себя брошенным, если его на два часа нет рядом. К этому пониманию я шёл не по книге. Расскажу об этом пути подробнее чуть позже — тут есть, что рассказать.

И ещё одно, честное, до того как мы начнём. Истории в этой книге по большей части заканчиваются хорошо — не потому, что у меня всегда так, а потому что на них виден механизм. В жизни бывает иначе: кто-то бросает работу на середине, у кого-то уходит не три месяца, а три года, кто-то возвращается к тому же самому. Об этом я тоже буду говорить прямо: ближе к концу книги есть отдельная глава с двумя историями, где не получилось ничего. Но для основной части я выбирал те, где отчётливее всего видно, как оно устроено.

Помнишь фразу из первого абзаца — «я не понимаю, что я делаю не так»? За восемь лет практики я почти не видел, чтобы она осталась финальной точкой в чьей-то истории. У всех, кто садился в кресло напротив с этой фразой, дальше была следующая сессия, потом ещё одна — и в какой-то момент приговор переставал звучать. Не потому что я знал волшебное слово. Просто когда человеку есть куда идти и с кем идти, дорога рано или поздно находится. И сразу оговорюсь, чтобы это не прозвучало упрёком: если у тебя пока не меняется — дело не в том, что ты недостаточно хочешь. Чаще дело в том, что ты идёшь этот путь одна и не знаешь, куда смотреть. Дальше в этой книге — как раз про то, куда.

Часть I. Истории

Глава 1. Потерять себя за двадцать лет

Напомню: все истории в книге собирательные. Имена вымышлены, обстоятельства изменены — подлинны механизмы, а не биографии.

«Чувства прошли», — сказал муж Марине спокойно, как о решении по ипотеке. Дети выросли и живут отдельно, добавил он, — держаться за брак незачем. Марине было в этот момент сорок семь.

Снаружи в их браке двадцать один год ничего не предвещало. Без скандалов, налаженный быт, совместные ужины по расписанию. Марина искренне не замечала, что муж давно отдался — не потому что была невнимательной, а потому что двадцать лет считала: раз никто не кричит и не хлопает дверью, значит, всё в порядке.

После его ухода она перестала выходить из дома без крайней необходимости. Избегала подруг — было стыдно, что «бросили в её возрасте». Похудела на десять килограммов без всякой диеты. И начались панические атаки — там, где их прежде никогда не было: в очереди на кассе, в лифте, просто на пустой кухне вечером.

Не развод. Потеря себя

На диагностике стало ясно: за паническими атаками стояло не расставание само по себе. Больше двадцати лет личность Марины растворялась в двух ролях — жены и матери. Своего круга общения, кроме «жён его друзей», у неё не осталось. Увлечения — она рисовала до замужества — были заброшены ещё в самом начале брака.

Когда семья, вокруг которой строилась вся идентичность, распалась, внутри осталась пустота в буквальном смысле слова — там, где раньше было «я», не оказалось ничего своего. Только роль, которую больше некому было играть.

В гештальт-терапии это называют потерей опоры на себя. А сама опора — это когда у тебя внутри есть что-то устойчивое, что не зависит от того, рядом муж или нет, хвалят тебя сегодня или нет, нужна ты кому-то в эту минуту или нет. Когда вся опора вынесена наружу — в роль жены, в одобрение мужа, в то, что о тебе скажут, — потеря этой внешней опоры ощущается не как грусть, а как настоящая потеря почвы под ногами. Отсюда и панические атаки: тело реагирует на утрату так, будто вопрос стоит о выживании.

Откуда берётся этот страх

Он не рождается вместе с разводом — он гораздо старше. В детстве мы полностью зависим от родителей, и где-то на самом дне психики живёт древний, нерациональный страх: если меня бросят — я не выживу. Ребёнок учится по звуку поворачивающегося в замке ключа, по шагам в коридоре угадывать настроение родителей — не потому что он такой чувствительный, а потому что от этого зависит, обнимут его сегодня или отругают. Если говорят, что ты плохая, — страшно: а вдруг разлюбят совсем.

Потом это же продолжается в школе — если о тебе говорят плохое, в свою компанию не возьмут, а расти в одиночку страшно. Так закрепляется привычка сверять себя не с собственным чувством, а с чужим мнением — что скажут, что подумают, что мама всё ещё любит.

Когда мы вырастаем, этот паттерн никуда не девается — просто прячется глубже. Марина в свои сорок семь была финансово независима, у неё была профессия, могла сама прокормить себя и обеспечить крышу над головой. Объективно ничего катастрофического в её одиночестве не было. Но подсознательно внутри неё жил тот самый ребёнок, для которого «остаться одной» до сих пор означало «не выжить». Она этого не осознавала — просто чувствовала невыносимый ужас, который никак не могла объяснить логикой взрослого человека.

Что мы делали

Начали с самого неотложного — с панических атак. Первым делом Марина ходила к врачу: паническая атака ощущается как проблема с сердцем, и прежде чем работать с ней как с психологической, нужно исключить телесные причины. Это правило без исключений — если приступы повторяются, врач всегда первая остановка, а не психолог. Дальше в нашей работе были заземление через дыхание, фиксация внимания на предметах в комнате, простые опоры, которые помогали Марине выйти в магазин без приступа.

Дальше вместе искали, что от неё осталось за пределами роли жены. На вопрос «что бы ты сделала, если бы могла сейчас что угодно» она сначала опешила и не сразу нашлась, что ответить, — а потом вспомнила, что до замужества занималась творчеством и бросила это, потому что мужу не нравился беспорядок от красок в квартире.

Составили список того, что было отложено ради семьи за двадцать лет, — и двигались маленькими шагами. Начали с пробного занятия по английскому: не потому что язык был так уж нужен, а потому что это был первый шаг, который принадлежал только ей.

Самым тяжёлым слоем работы оказался не быт и не тревога, а вопрос идентичности: кто она, если не чья-то жена.

Что изменилось

Через четыре месяца панические атаки прошли. Марина записалась на курсы, познакомилась с новой знакомой в фитнес-клубе — впервые за много лет. Общение с бывшим мужем свелось к вежливому обсуждению раздела имущества, но переживание одиночества перестало быть главным чувством в её жизни. Она больше не ждёт, что он вернётся, — и не хочет этого.

Прощаясь после последней сессии, уже в дверях, Марина обернулась: «Двадцать лет я жила с мыслью, что счастье — это быть хорошей женой и хорошей мамой. А он ушёл, и я заглянула внутрь — а там пусто. Я себя там давно похоронила. Сейчас я одиночества не боюсь. Боюсь только опять себя потерять. Но теперь-то я хоть знаю, как это выглядит».

Хочу, чтобы ты слышала: терять себя необязательно через развод. Это может происходить и в благополучном браке, без единого скандала, годами, пока ты сама этого не замечаешь — просто потому что удобно, потому что «так у всех», потому что роль жены и мамы засасывает незаметно, день за днём. Опору на себя полезно строить не тогда, когда она внезапно исчезнет, а заранее — пока рядом ещё есть кто-то, ради кого удобно её не замечать.

Практика

Возьми лист бумаги и честно, без спешки, выпиши всё, что было отложено ради семьи за эти годы. Хобби, которое бросила. Подруга, с которой перестала видаться. Профессия или мечта, которую отложила «на потом». Не редактируй список, не оценивай, насколько это реалистично сейчас, — просто выпиши.

Дальше выбери из списка одну вещь — самую маленькую, самую необязательную. И на этой неделе сделай в её сторону один шаг, размером с пробное занятие по английскому. Не для того чтобы всё изменить сразу, а чтобы проверить: там, за этим шагом, ещё есть что-то твоё, живое, независимо от того, чья ты жена и чья мама.

Марина потеряла себя в тишине, которую все вокруг считали благополучием. У героини следующей главы тишины не было вовсе — зато не было и права голоса: почти каждое решение в её жизни принимал муж, и называлось это заботой.

Глава 2. «Удобная»

Мужу Настя принадлежала, кажется, целиком — вплоть до выбора одежды. В свои двадцать пять, с двухлетним сыном на руках, она уже давно не помнила, когда в последний раз решение — хоть какое-нибудь — было по-настоящему её собственным.

Началось всё с заботы. Муж решал, куда пойти, что надеть, как правильно укладывать ребёнка спать. После родов забота ужесточилась: стал проверять её телефон, ограничивать общение с подругами — «зачем тебе эти встречи, у тебя же семья». А потом в их браке появился третий человек, которого никто не приглашал, — свекровь. Она приходила без предупреждения, критиковала, как Настя купает и кормит сына, а на любую попытку возразить муж отвечал одной и той же фразой: «Она же добра хотела» и «Ты неблагодарная».

Развестись Настя боялась до онемения. Без работы, с двухлетним ребёнком на руках, без малейшего понимания, куда идти и на что жить. Напряжение копилось и находило выход не там, где рождалось: она срывалась на сыне из-за пустяков, а по ночам всё чаще накрывало паникой — сердце колотилось, не хватало воздуха, хотя явной причины вроде бы не было.

Треугольник, в котором не было места злости

За первые же встречи проступила фигура треугольника: муж — мать — жена, и в этом треугольнике не было ни одного человека, отдельного от других. Муж не был сепарирован от собственной матери — настолько, что любую Настину злость на свекровь он воспринимал не как её право, а как атаку лично на себя. Поэтому он и запрещал жене злиться: этим запретом он защищал не мать, а свою собственную детскую привязанность к ней, которую боялся потерять.

А Настя к этому моменту уже почти перестала ощущать себя отдельным человеком. Собственная мать в детстве точно так же её контролировала — вплоть до того, что решала за неё, во что одеваться. И теперь этот же паттерн — «любовь равна тотальному контролю» — просто переехал вместе с ней в новую семью, только вместо матери контроль осуществляли уже двое.

Разрешение злиться

Работу начали с самого запретного чувства. На первой же встрече, получив разрешение злиться прямо в кабинете, Настя впервые за долгое время разозлилась вслух — закричала о том, что ненавидит, когда свекровь трогает её ребёнка. Это стало прорывом не потому, что решило проблему со свекровью, а потому, что впервые за три года кто-то не сказал ей «ты не права, что злишься».

Дальше пошли маленькие эксперименты с границами дома. Одно тихое «нет» в ответ на очередное замечание свекрови — которое, к её удивлению, не разрушило мир. Через технику пустого стула Настя впервые сказала мужу всё, что копилось годами — не ему в лицо, а пустому стулу напротив, — а услышав ответ от его лица, вдруг поняла: за его контролем стоит не нелюбовь к ней, а собственный страх потерять мать. Полный протокол этой техники — в приложении «Техники, на которые можно опереться».

Отдельно мы собрали реалистичный план на случай развода — к какому юристу обратиться, какие пособия положены, с кем из своих родителей можно будет поговорить о помощи. Не для того, чтобы уйти немедленно, — а для того, чтобы перестать бояться. Страх перед неизвестностью почти всегда сильнее, чем сама неизвестность, если её разложить по пунктам.

И вернули то, что было отнято едва ли не в первую очередь, — пятнадцать минут в день на рисование. Только для себя, без права мужа или свекрови оценивать результат.

Что изменилось

Через три месяца прекратились и срывы на ребёнке, и панические атаки. После тяжёлого разговора, в котором Настя впервые чётко поставила условие о границах со свекровью, муж — неожиданно для неё — сам пошёл к психологу и начал понемногу останавливать мать. Свекровь пока не изменилась. Но сама Настя вышла из роли «удобного механизма» и вернула себе право хотеть и злиться.

Одну её фразу я запомнил дословно: «Я же думала, что любовь — это когда терпишь всё и злиться тебе нельзя. Я не знаю пока, разведусь или нет. Но я теперь знаю, что могу хотеть. И злиться могу. А если он не изменится — уйду. И не пропаду».

Злость — это не поломка

Если тебе с детства говорили «нельзя злиться, ты хорошая девочка» — знай: тебя не научили одному из главных инструментов, который у человека вообще есть. Злость — это не изъян характера и не то, что нужно в себе гасить. Это сигнал, такой же, как боль в теле: она загорается ровно тогда, когда кто-то переходит границу, которую переходить было нельзя.

Проблема не в том, что ты злишься. Проблема в том, что тебе годами могли внушать: злиться — значит быть неблагодарной, эгоистичной, плохой женой или плохой дочерью. И тогда сигнал, который должен был защищать твои границы, просто выключали — а границы оставались беззащитными.

Заметить в себе злость — не значит немедленно рушить отношения или хлопать дверью. Это значит начать слышать, где именно тебе плохо, — и уже дальше решать, что с этим делать. Настя решила пока остаться и посмотреть, изменится ли муж. Кто-то на её месте решил бы иначе. Правильного ответа для всех нет — есть только твой собственный, до которого можно дойти лишь через честное «мне это не нравится», а не через привычное «наверное, я преувеличиваю». Это и есть первый кирпичик опоры на себя — не громкое решение, а маленькое, честно замеченное чувство.

Практика

На этой неделе — эксперимент с одним тихим «нет». Найди небольшую бытовую ситуацию, где ты обычно соглашаешься на автомате — не потому что действительно хочешь, а потому что так проще, привычнее, спокойнее. И один раз скажи «нет». Без объяснений и оправданий, если получится, — просто «нет, не в этот раз» или «нет, я не хочу».

Заметь, что происходит после. Скорее всего, ничего катастрофического. Мир не рухнет. Но внутри тебя, возможно, что-то заметно — маленькое, но настоящее ощущение: я тут есть, и у меня есть право хотеть по-своему.

Настя научилась злиться на контроль, который выдавали за заботу, — а это не всегда просто разглядеть. В следующей истории причина для злости была очевидна с самого начала, и всё равно простить оказалось труднее, чем можно подумать со стороны.

Глава 3. Когда он остался, а ты не простила

Ольга узнала об измене мужа полгода назад. Он разорвал отношения с любовницей сам, ещё до того, как всё вскрылось окончательно, и просил прощения — искренне, судя по всему. Но простить или отпустить случившееся Ольга не могла. Вечерами она прокручивала в голове одни и те же детали — как узнала, что он сказал, как выглядело его лицо. Тайком проверяла его телефон, пока он спал.

Тело откликнулось раньше, чем разум успел что-то решить: начали выпадать волосы, на руках появилась экзема. Она срывалась на детях — и потом неделями мучилась чувством вины за это. Незаметно набрала вес.

Застряла между двумя полюсами

Довольно быстро стало понятно: Ольга застряла между сохранением семьи — детьми, бытом, статусом «нормальной жены» — и подавленной злостью на предательство, которую боялась проявить, опасаясь, что открытый гнев разрушит брак окончательно.

За этим стоял детский интроект: «терпи, семья должна быть единой». Интроект — это убеждение, усвоенное настолько рано и настолько некритично, что мы даже не замечаем, что оно вообще есть, — как будто это не чья-то давняя фраза, а наша собственная мысль. У Ольги эта мысль пришла из родительской семьи, где о разводе не могло идти и речи, что бы ни происходило за закрытыми дверями. И теперь, взрослой женщиной с собственным браком под угрозой, она автоматически шла по этой же колее — не потому что сама выбрала, а потому что другого варианта в её внутренней картине мира просто не существовало.

Вся энергия, которая должна была идти на то, чтобы прожить случившееся, уходила на контроль — над мужем, над собой, над ситуацией. Ночная проверка телефона не лечила боль от измены. Она была попыткой заново почувствовать почву под ногами — но почвы это не давало, только новую тревогу перед следующей проверкой.

Два параллельных направления

В остром кризисе после измены давить нельзя — можно только бережно разворачивать процесс. Работа шла в двух направлениях одновременно.

Первое — заземление и возврат в настоящий момент. Ольга училась замечать и называть, где именно в теле живёт злость, вместо того чтобы бесконечно прокручивать сценарии прошлого и тревожные прогнозы будущего. Это не убирало боль, но останавливало её бесконечное умножение.

Второе — отделение своей жизни от поступка мужа. Через технику пустого стула Ольга впервые высказала всё, что накопилось за эти месяцы, — не мужу напрямую, а пустому стулу напротив. А потом пересела на этот стул и ответила от его лица. И неожиданно для себя увидела в нём не «чудовище», а слабого, испуганного человека. Это не стало оправданием измены — она это подчёркивала сама. Но острота ненависти немного отступила, и появилось место для честного разговора.

К самому разговору с мужем она готовилась не на сессиях вдвоём, а одна — постепенно переходя из позиции обиженной жертвы в позицию взрослого человека, который называет свои чувства без обвинений.

Первый разговор — не последний

Первая попытка серьёзного разговора закончилась ссорой. Но уже к четвёртой муж впервые ступешался и признал, что не понимал, насколько ей было больно. Через три месяца Ольга перестала проверять его телефон, экзема прошла, выпадение волос остановилось. Пара начала снова встречаться как партнёры — без обсуждения быта и детей, просто вдвоём. Вопрос развода сегодня не стоит на повестке. Но главное изменение случилось в другом: она больше не чувствует себя жертвой произошедшего.

«Полгода я болталась между „простить“ и „уйти“. И была уверена: если не решусь на развод — значит, я тряпка. А выяснилось, что злиться можно так, чтобы всё вокруг не разлеталось. И что можно не простить — и жить дальше. Я до сих пор не знаю, останемся мы вместе или нет. Но я почему-то больше не боюсь. Ни так, ни так», — сказала она мне на одной из последних встреч.

Ложная развилка

Если тебе сейчас кажется, что после измены есть только два пути — простить или уйти, — хочу сказать прямо: это ложная развилка. Существует третий, гораздо более честный путь: не прощать и всё равно жить дальше. Прощение — не обязательное условие для того, чтобы двигаться. Иногда оно приходит само, спустя годы. Иногда не приходит никогда. И то, и другое — не поражение.

Злость, которую Ольга наконец разрешила себе почувствовать, — это продолжение того же, о чём говорили в прошлой главе: она не разрушила её брак. Разрушить брак способны как раз молчание и подавление, которые копятся годами, а потом взрываются там, где их меньше всего ждали — на детях, на собственном теле. Прожитая злость, названная и выпущенная, оказывается куда безопаснее той, что заперта внутри.

И ещё одно, о чём редко говорят прямо: контроль — это не способ пережить боль, а способ её отсрочить. Проверка телефона среди ночи не возвращает доверие и не лечит рану — она только даёт иллюзию, что ты держишь ситуацию под контролем, пока на самом деле просто раз за разом раздираешь заживающее. Настоящее облегчение приходит не от того, что удалось всё проверить и убедиться, а от того, что появляется опора на саму себя — способность выдерживать неизвестность, не хватаясь за телефон партнёра как за спасательный круг.

Практика

Это упражнение — техника пустого стула, та же, что помогла Ольге, — можно сделать в одиночестве, дома, когда рядом никого нет и есть минут двадцать тишины. Поставь два стула друг напротив друга. Сядь на один — это ты. Второй пусть будет пустым — представь, что на нём сидит партнёр. Скажи ему вслух всё, что копилось и не было сказано, а потом пересядь и ответь от его лица — честно, а не так, как хотелось бы услышать.

Полный пошаговый протокол этого упражнения, с пояснениями на каждом шаге и предупреждением, когда лучше не делать его в одиночку, — в приложении «Техники, на которые можно опереться».

Три женщины, три разные беды — и в каждой мужчина был тем, из-за кого всё случилось. Это правда, но это половина правды. Следующая история — единственная в книге, рассказанная с его стороны: мужчина, который уже присмотрел себе съёмную квартиру и был

уверен, что дело в жене. Я прошу тебя её прочитать не ради него. Ради того, чтобы узнать, что происходит внутри человека, который дома молчит.

Глава 4. Мы с женой как два робота

Игорю было сорок один. Он уже присмотрел себе съёмную квартиру.

Не в порыве, не после громкого скандала — буднично, как присматривают вариант на всякий случай. Полгода дома шли одни и те же разговоры: кто забирает детей из секции, кто не вынес мусор, почему опять счёт за телефон такой большой. Ни слова о том, как прошёл день. Ни слова просто так. По вечерам он стал наливать себе рюмку — потом вторую, — чтобы заснуть, но всё равно просыпался в четыре утра и лежал, глядя в потолок. К вечеру почти каждый день наваливалась головная боль — тупая, ровная, из тех, от которых таблетки помогают на час. На работе начал путать цифры в отчётах, чего с ним раньше не случалось.

«Она меня вообще ни во что не ставит», — сказал он на первой встрече. — «Что бы я ни делал, всё не так и никогда не хватит».

Если ты сейчас читаешь это и узнаёшь не Игоря, а себя — свою версию этого разговора, только с другой стороны стола, — я хочу, чтобы ты дочитала главу до конца. Потому что там, где стоял Игорь, вполне может стоять и твой муж. И если это так, тебе будет полезно узнать, что на самом деле происходило у него внутри — то, что он вслух никогда не скажет.

Чт

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.