

АЛЕКСАНДР АНДРИАНОВ

Если я уйду

Как решиться на расставание,
не зная, правильное ли это
решение



Александр Андрианов
Если я уйду. Как решиться
на расставание, не зная,
правильное ли это решение.

<https://litres.ru/74418569>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы думаете об уходе. Возможно, уже решили, но всё ещё остаётесь. Потому что есть дети, общий дом, деньги, прожитые годы, любовь, страх одиночества и главный вопрос: а если я ошибусь?

Как понять, отношения действительно закончились или переживают кризис? Что делать, если хочется уйти от человека, которого всё ещё любишь? Как решиться, если партнёр вдруг начинает меняться именно тогда, когда вы почти готовы поставить точку? И можно ли причинить боль близким, не превратив чувство вины в пожизненный приговор?

«Если я уйду» не будет убеждать вас разводиться и не станет уговаривать сохранить отношения любой ценой. Эта книга о гораздо более трудном: как услышать себя среди страха, любви, детей, денег и чужих ожиданий, создать реальную возможность

выбора, выдержать сомнения и принять решение, заранее не зная, окажется ли оно правильным.

Потому что иногда человеку нужен не совет «уйти или остаться». Ему нужно вернуть себе право выбирать собственную жизнь.

Содержание

Пролог. Перед тем как решать	5
Глава 1. Дышать	12
Глава 2. Слышать	23
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Александр Андрианов

Если я уйду. Как решиться на расставание, не зная, правильное ли это решение.

Пролог. Перед тем как решать

Эта книга начинается в тот момент, когда человек однажды всерьёз допускает мысль: я, возможно, хочу уйти. Не обязательно завтра, не обязательно окончательно, иногда даже не вполне понимая, действительно ли хочет этого, но эта мысль уже появилась и больше не исчезает полностью. Она может на какое-то время отступить, раствориться в работе, детях, бытовых делах, отпуске, очередной попытке наладить отношения, а потом снова вернуться вечером, после ссоры или, что иногда значительно страшнее, совершенно спокойным утром, когда вроде бы ничего плохого не произошло.

Может быть, ты ещё ничего не решил, а может быть, внутренне решил давно, но продолжаешь жить в том же доме, просыпаться рядом с тем же человеком, покупать продук-

ты, обсуждать счета, школу, выходные и планы на лето, одновременно время от времени представляя жизнь, в которой всего этого уже нет. Возможно, ты уже собирался уйти, потом передумал, разговаривал с партнёром, давал ещё один шанс, снова надеялся, снова разочаровывался и теперь не очень понимаешь, чего в тебе больше: желания закончить отношения или страха действительно сделать это. В таком состоянии особенно трудно потому, что внешне жизнь может продолжаться почти как прежде, а внутри она уже некоторое время существует в двух версиях.

Со стороны такие ситуации обычно выглядят значительно проще. Если тебе плохо, уходи, если любишь, оставайся, если есть дети, подумай о детях, если отношения ещё можно спасти, попробуй их спасти, если давно ничего не чувствуешь, не мучай ни себя, ни другого. Всё это звучит вполне разумно, пока человек не оказывается внутри настоящего решения, потому что там очень быстро выясняется, что можно хотеть уйти и всё ещё любить того, от кого уходишь, можно быть несчастным в отношениях и совершенно не быть уверенным, что станешь счастливее без них, можно мечтать о свободе и одновременно испытывать почти физический страх перед тем днём, когда она действительно наступит.

Отношения редко состоят только из отношений. За годы вокруг них появляется дом, дети, друзья, родственники, привычный район, воскресные завтраки, фотографии, мебель, планы, отпуска, определённый уровень жизни, способы про-

водить вечера и огромное количество совершенно незначительных вещей, которые человек обычно не замечает, пока не возникает возможность всё это потерять. Поэтому иногда человек думает, что боится расстаться с партнёром, а потом обнаруживает, что одновременно расстаётся с гораздо большим миром, внутри которого много лет понимал, кто он, где его место и как примерно будет выглядеть завтрашний день.

А ещё существуют деньги, и эта часть человеческой жизни почему-то удивительно плохо помещается в красивые разговоры о свободе. Можно прекрасно понимать собственные чувства и всё равно не иметь денег на отдельную квартиру, можно хотеть закончить отношения и не представлять, как одновременно работать и заниматься детьми, можно много лет зависеть от дохода партнёра, иметь ипотеку, общее имущество и совершенно реальный вопрос о том, где именно ты будешь жить после того, как однажды произнесёшь все правильные слова. Иногда человек не уходит не потому, что слаб, недостаточно уважает себя или слишком зависим психологически, а потому, что его сегодняшняя жизнь устроена так, что уйти действительно очень трудно.

Но даже если эти обстоятельства постепенно меняются, легче становится далеко не всегда. Когда появляются деньги, возможное жильё, работа, когда дети становятся старше и человек вдруг понимает, что технически другая жизнь уже существует, вслед за вопросом «могу ли я уйти?» появляется значительно более тяжёлый: «а если я ошибусь?» Что,

если через год выяснится, что отношения ещё можно было сохранить, что партнёр действительно способен измениться, что собственная свобода окажется одиночеством, дети будут страдать, дом начнёт сниться по ночам, а всё то, от чего сейчас хочется уйти, после потери вдруг станет вспоминаться совсем иначе.

Ни у меня, ни у психологии нет способа заранее ответить на эти вопросы, и мне кажется важным сказать это в самом начале. Эта книга не будет убеждать тебя уходить, но она не будет и убеждать оставаться, потому что сама идея, будто существует одно психологически правильное решение для всех подобных историй, кажется мне слишком удобной для реальной человеческой жизни. Иногда отношения действительно заканчиваются, иногда их можно восстановить, иногда человек уходит слишком рано, иногда остаётся значительно дольше, чем хотел бы, а иногда уходит, возвращается, снова сомневается и только спустя какое-то время начинает понимать, что на самом деле происходило с ним все эти годы.

Мы вообще гораздо слабее, противоречивее и зависимее от других людей, чем хотелось бы многим красивым психологическим теориям. Мы любим тех, от кого устаём, привязываемся к тому, что одновременно нас ограничивает, боимся причинить боль людям, рядом с которыми самим давно больно, остаёмся из-за детей, денег, жалости, привычки, надежды или потому, что всё ещё любим, и далеко не всегда

сами можем сразу понять, какая именно причина удерживает нас сейчас. Поэтому мне не хочется сводить всю эту сложность к очередному призыву «выбрать себя», потому что рядом с собой человек почти всегда выбирает ещё множество других вещей, иногда не менее для него важных.

Эта книга предлагает другой путь. Сначала мы попробуем хотя бы представить, что нынешняя жизнь не является единственно возможной, потом прислушаемся к тому, что происходит внутри, не требуя от себя немедленного решения, посмотрим на деньги, жильё и реальную возможность отдельной жизни, потому что свобода, существующая только в воображении, довольно мало помогает человеку, которому буквально некуда идти. Потом придётся встретиться со страхом ошибки, с виной перед теми, кому решение может причинить боль, с партнёром, который именно в этот момент иногда вдруг становится тем человеком, которого ты много лет хотел видеть рядом, и наконец с необходимостью отпустить не только отношения, но и дом, прошлое, общую историю и ту версию будущего, которая когда-то казалась окончательной.

Возможно, после всего этого ты уйдёшь. Возможно, останешься, потому что поймёшь, что хочешь попробовать ещё раз, а может быть, уйдёшь, вернёшься и через какое-то время снова окажешься перед тем же вопросом, потому что жизнь не особенно уважает нашу потребность принимать одно ясное решение навсегда. Мне важно не привести тебя к опре-

делённому ответу, а сделать так, чтобы среди детей, денег, страха, любви, чувства долга, обещаний, чужих ожиданий и собственной биографии снова появился человек, которому всё это принадлежит и которому с последствиями своего решения потом жить.

Ты сам.

Не идеальный, не окончательно разобравшийся в себе, не бесконечно сильный и не «проработанный» до состояния, в котором больше ничего не страшно. Обычный человек, который может любить и одновременно хотеть уйти, сомневаться уже после принятого решения, сожалеть о том, что сделал, возвращаться, снова выбирать и постепенно становиться не совершенным хозяином собственной судьбы, а хотя бы участником собственной жизни.

Потому что прошлое действительно имеет значение. Оно сформировало наши способы любить, терпеть, бояться, выбирать людей, оставаться рядом и уходить, оно привело каждого из нас в ту точку, где мы находимся сейчас, и было бы довольно наивно делать вид, будто достаточно одного сильного решения, чтобы всё это перестало существовать. Но важно не только то, что было с человеком и каким это его сделало, важно ещё и то, кем он может стать, потому что описание прожитой жизни не обязано одновременно становиться приговором всему будущему.

Какой будет эта будущая жизнь, мы не знаем. Она может оказаться сложнее, беднее, более одинокой, может принести

сожаление, а может постепенно дать человеку то, чего он уже давно перестал ожидать, причём это относится и к жизни после ухода, и к жизни внутри отношений, которые удалось однажды выбрать заново. Но прежде чем решать, уходить или оставаться, стоит хотя бы вернуть себе возможность представить, что будущее вообще существует и что оно ещё не до конца определено тем, что происходило до сегодняшнего дня.

С этого мы и начнём, не с решения и не с обещания новой жизни, а с гораздо меньшей вещи, которая сначала почти ничего не меняет снаружи.

С возможности снова немного дышать.

Глава 1. Дышать

Когда человек долго думает об уходе, ему обычно кажется, что главная проблема состоит в решении. Нужно наконец понять, уходить или оставаться, взвесить всё ещё один раз, посмотреть на отношения честно, вспомнить хорошее и плохое, подумать о детях, деньгах, жилье, о том, что будет с другим человеком, и где-то среди всего этого найти правильный ответ. Но иногда проблема начинается значительно раньше: человек уже настолько привык существовать внутри своей нынешней жизни, что почти не способен представить себя за её пределами.

Это не обязательно означает, что жизнь ужасна. Возможно, в ней есть дом, дети, работа, привычный круг людей, совместные поездки, воскресные завтраки, друзья семьи, фотографии, вещи, купленные вместе, и человек, которого ты когда-то любил, а может быть, в каком-то смысле любишь до сих пор. Просто где-то среди всего этого давно появилось ощущение, что тебе тесно, что значительная часть жизни проходит как будто без твоего участия, и временами возникает мысль: я больше так не хочу.

Потом эта мысль проходит. Нужно отвезти ребёнка, ответить на сообщение, купить продукты, закончить работу, обсудить отпуск, вызвать мастера, потому что опять что-то сломалось, и жизнь довольно быстро возвращается в привычное

русло. Через неделю мысль появляется снова, потом исчезает, потом однажды возвращается ночью, когда другой человек спит рядом, и ты неожиданно понимаешь, что думаешь об уходе уже не первый месяц и, возможно, даже не первый год.

И здесь очень легко начать требовать от себя ответа. Если я столько думаю об уходе, значит, наверное, надо уходить, а если до сих пор не ушёл, значит, всё-таки хочу остаться, или боюсь, или слаб, или недостаточно решителен, или просто драматизирую обычный семейный кризис. Но я бы пока вообще не торопился с этими объяснениями, потому что прежде чем решать, куда идти, иногда полезно заметить человека, который собирается принимать это решение.

За годы отношений мы довольно сильно обрастаем собственной жизнью. Сначала появляется "мы", потом общие планы, имущество, дети, обязанности, привычки, способы проводить выходные, отношения с родственниками, представление о том, кто за что отвечает, кто первым мирится после ссоры, кто занимается деньгами, кто покупает подарки, кто помнит дни рождения и кому нужно сказать, что в пятницу нас пригласили в гости. Постепенно это перестаёт восприниматься как устройство конкретных отношений и начинает казаться просто устройством жизни.

А вместе с этим меняется и представление человека о себе. Я муж этой женщины, жена этого мужчины, отец этих детей, хозяйка этого дома, человек, который должен зарабо-

тывать, человек, который всех удерживает вместе, тот, кто терпит, тот, кто спасает, тот, на ком всё держится, или тот, кому давно ничего не нужно. Даже если эти роли уже утомляют, они всё равно дают довольно ясный ответ на вопрос, кто я и что мне завтра делать.

Поэтому мысль об уходе пугает не только потерей другого человека. Иногда вместе с ней начинает шататься вся привычная конструкция себя: если я больше не муж, не жена, не живу здесь, не возвращаюсь вечером в этот дом, не провожу выходные так, как проводил последние пятнадцать лет, тогда кто я вообще и как выглядит моя жизнь? И неизвестность, которая открывается за этим вопросом, может оказаться значительно страшнее знакомого несчастья.

Мне кажется, именно здесь появляется одна из причин, почему человек способен годами жить в отношениях, которые давно его не устраивают, и при этом совершенно искренне не понимать, чего он хочет. Дело не всегда в слабости, зависимости или страхе одиночества, хотя всё это тоже бывает. Иногда человеку просто почти неоткуда посмотреть на собственную жизнь, кроме той точки, в которой он уже находится.

Мы вообще довольно быстро начинаем воспринимать сложившуюся жизнь как единственно возможную. "Я такой", "так получилось", "у всех примерно одинаково", "других отношений не бывает", "в моём возрасте уже поздно", "куда я пойду", "кому я нужен", "с детьми невозможно",

"сейчас уже ничего не поменяешь". Сначала это может быть вполне трезвым описанием реальных ограничений, а потом незаметно превращается в описание самого человека и его будущего.

Психология много занимается прошлым, и не без причины. Мы действительно родом из детства, у каждого есть свои способы любить, бояться, терпеть, приближаться, отдаляться, выбирать партнёров, переживать конфликт, просить о помощи или обходиться без неё, и многое из этого возникло значительно раньше нынешних отношений. Но прошлое важно не потому, что в нём нужно бесконечно искать объяснение сегодняшней жизни, а потому, что некоторые найденные когда-то способы продолжают действовать и тогда, когда обстоятельства давно изменились.

Когда-то человеку действительно могло быть безопаснее молчать, приспосабливаться, не злить другого, заслуживать любовь, быть удобным, всё контролировать или, наоборот, первым отдаляться, пока не отвергли его самого. Потом ему сорок, пятьдесят или шестьдесят, рядом уже совсем другие люди, у него есть опыт, деньги, профессия, возможность выбирать, но внутри некоторые решения по-прежнему принимаются так, словно ничего этого не появилось. Жизнь изменилась быстрее, чем представление человека о самом себе.

И вот здесь мне кажется важным сделать одно уточнение, без которого вся эта книга довольно быстро превратилась бы в очередной разговор о том, почему ты стал таким, какой

есть. Важно не только то, что было с человеком и каким это его сделало, но и то, кем он ещё может стать. Прошрое многое объясняет, иногда очень многое, но объяснение не обязано становиться приговором.

Это не означает, что человек может стать кем угодно, стоит только достаточно сильно захотеть. У нас есть характер, возраст, здоровье, дети, деньги, обязательства, последствия собственных решений и довольно много вещей, которые уже невозможно отменить, сколько бы мы ни занимались психологией. Но между "я могу всё" и "ничего уже не изменится" существует огромное пространство реальной человеческой жизни, и именно его мы иногда перестаём видеть.

Наверное, один из самых интересных вопросов, которые человек вообще может однажды задать себе, звучит не "почему моя жизнь сложилась именно так?", хотя и этот вопрос бывает важен. Он звучит немного иначе: что во мне ещё не успело случиться? Не каким совершенно новым человеком я обязан стать, не какую идеальную жизнь теперь построить, а какие мои части, желания, способы жить и быть с другими людьми почти не получили места в той жизни, которая сложилась до сегодняшнего дня.

Иногда человек не знает ответа, потому что слишком давно его не спрашивал. Он хорошо знает, что нужно семье, чего хочет партнёр, сколько надо заработать, когда у ребёнка тренировка, куда семья поедет летом, что необходимо купить домой и какие проблемы надо решить до конца месяца,

но вопрос "а чего хочу я?" почему-то начинает звучать почти неприлично. Не потому, что человек обязательно принёс себя в жертву семье, а потому, что за годы совместной жизни собственное желание легко становится одним из множества факторов, причём далеко не самым важным.

Поэтому я не хочу начинать эту книгу с решения об уходе. Решение пока вообще можно оставить в покое, оно никуда не денется, а впереди у нас ещё будут деньги, дети, вина, страх ошибки, другой человек и всё то, что делает простое "возьми и уйди" довольно бессмысленным советом. Сейчас мне интереснее значительно меньшая вещь: способен ли ты хотя бы ненадолго представить себя отдельно от той жизни, которую привык считать единственной.

Не после скандала. Не в тот момент, когда партнёр снова сделал что-то, после чего хочется хлопнуть дверью, и не в фантазии, где ты уходишь, а другой наконец понимает, кого потерял. Такие картины обычно всё ещё целиком принадлежат отношениям, потому что даже в воображаемой свободе человек продолжает разговаривать с тем, от кого якобы ушёл.

Попробуй представить другое. Не развод, не раздел имущества, не разговор с детьми и не новую любовь, которая почему-то довольно часто появляется в фантазиях раньше, чем человек успевает снять отдельную квартиру. Представь обычный день своей жизни, в котором ты живёшь отдельно. Ты просыпаешься утром. В комнате тихо, рядом никого

нет, и тебе не нужно сразу решать, хорошо это или плохо. Ты встаёшь, идёшь на кухню, ставишь чайник или включаешь кофемашину, смотришь в окно, думаешь о том, что сегодня нужно сделать, и этот день принадлежит той жизни, в которой привычных отношений больше нет.

Не нужно делать эту картину красивой. Возможно, квартира хуже нынешней, денег меньше, дети сегодня не с тобой, вечером никто не ждёт, а впереди довольно пустые выходные. Если представить только свободу, путешествия, хорошую квартиру и человека, который наконец любит правильно, получится не новая жизнь, а рекламный ролик, а нам всё-таки интересно увидеть что-то более похожее на реальность.

И теперь попробуй заметить не то, что ты об этом думаешь, а что с тобой происходит. Возможно, становится страшно, потому что тишина вдруг оказывается слишком большой. Возможно, появляется грусть, а может быть, вина, одиночество или почти физическое ощущение потери.

Но иногда происходит другое.

Человек представляет себя в этой комнате и вдруг впервые за долгое время глубоко вдыхает.

Это очень маленькое событие, и я бы не стал делать из него доказательство того, что нужно немедленно уходить. Облегчение тоже ничего не решает: можно чувствовать облегчение от нескольких дней без семьи и при этом любить семью, можно уставать от партнёра и не хотеть его терять, можно мечтать побыть одному и совсем не мечтать о разво-

де. Но собственную реакцию всё-таки стоит заметить, потому что иногда тело значительно раньше наших объяснений показывает, сколько напряжения стало привычным.

И если вместе со страхом появляется облегчение, не нужно сразу его стыдиться. Оно не означает, что ты плохой муж, плохая жена, плохой отец или мать, не означает, что прожитые годы были ошибкой и что человек рядом ничего для тебя не значит. Возможно, оно означает только то, что какая-то часть тебя очень давно не представляла жизнь, в которой ей не нужно постоянно быть внутри привычной роли.

Можно попробовать сделать эту практику ещё проще. Не представлять весь остаток жизни, потому что мозг немедленно потребует ответить, где ты будешь жить через десять лет, кто подаст стакан воды в старости и что скажут дети на твоём семидесятилетии. Представь один вечер.

Ты возвращаешься в своё пространство, закрываешь дверь и несколько часов никому ничего не должен объяснять. Что ты чувствуешь в первые минуты: пустоту, страх, облегчение, желание немедленно кому-то позвонить, скуку, спокойствие? Что происходит с телом, с дыханием, с тем внутренним напряжением, которое обычно даже не замечаешь?

А потом представь утро. Не отпуск, не воскресенье у моря, а самый обычный вторник, когда нужно вставать, работать, платить счета и жить дальше. Хочется ли тебе вернуться в привычный дом, потому что именно там твоя жизнь,

или вместе с тревогой появляется какое-то странное любопытство к этому неизвестному дню?

Никакой ответ здесь не является правильным. Возможно, уже через пять минут тебе станет ясно, насколько дорог человек, с которым ты живёшь, и мысль об отдельной жизни окажется не освобождением, а потерей, которую ты совсем не хочешь выбирать. Возможно, наоборот, ты заметишь, насколько давно не чувствовал пространства вокруг себя.

А возможно, ничего особенно ясного не произойдёт. Будет одновременно страшно и спокойно, грустно и легко, захочется уйти и тут же вернуться, а через десять минут ты вообще решишь, что занимаешься какой-то ерундой и пора идти мыть посуду. Это тоже вполне человеческий результат, потому что мы редко узнаём что-то важное о себе в виде одной красивой и окончательной истины.

Мне вообще не хочется, чтобы эта книга стала ещё одним голосом, который говорит тебе, что ты должен сделать. Таких голосов и без неё достаточно: друзья знают, когда пора разводиться, родители знают, почему нужно сохранить семью, интернет знает признаки токсичных отношений, психологические статьи знают, что ты обязан выбрать себя, а иногда ещё и партнёр довольно хорошо знает, что именно ты должен чувствовать. На этом фоне собственный голос действительно легко потерять.

Поэтому первая задача значительно скромнее. Не решить. Не уйти. Не остаться.

Создать внутри немного пространства, в котором нынешняя жизнь перестаёт быть единственной возможной хотя бы на несколько минут.

Можно сделать это завтра утром, пока дом ещё спит. Встать немного раньше, не брать телефон, сделать чай или кофе и просто посидеть в тишине, не пытаясь немедленно превратить её в полезную психологическую практику. Иногда достаточно нескольких минут, чтобы заметить, насколько редко человек вообще бывает рядом с собой без необходимости кому-то отвечать, что-то решать или выполнять очередную роль.

Можно вечером не включать ничего после того, как все разошлись по комнатам. Просто лечь, сесть в кресло или выйти пройтись одному и на несколько минут представить, что твоя жизнь могла бы выглядеть иначе. Не лучше, не счастливее и не свободнее, а просто иначе.

И если в этот момент станет страшно, пусть будет страшно. Если станет легче, не нужно немедленно превращать облегчение в решение. Если появится тоска по человеку, который находится буквально за стеной, не нужно считать её доказательством того, что все предыдущие мысли об уходе были глупостью.

Пока мы ничего не доказываем.

Мы только начинаем замечать, что между прошлым, которое сделало нас такими, какими мы стали, и будущим, которого ещё нет, остаётся небольшое пространство настоящего.

Именно здесь человек пока ещё может что-то услышать, попробовать, изменить, отказаться, вернуться, ошибиться или сделать шаг, который раньше казался невозможным. Не потому, что прошлое перестало иметь значение, а потому, что оно ещё не получило права написать за нас всё продолжение.

Возможно, именно это и значит сейчас дышать.

Не готовиться к уходу и не убеждать себя остаться, а впервые за долгое время допустить довольно простую мысль: та жизнь, которую я прожил до сегодняшнего дня, действительно сделала меня тем, кто я есть.

Но она ещё не знает до конца, кем я могу стать.

Глава 2. Слышать

В предыдущей главе мы попробовали сделать довольно небольшую вещь: на несколько минут допустить, что нынешняя жизнь не является единственно возможной. Не решить, нужно ли уходить, не представить прекрасное будущее после развода и даже не разобраться окончательно в собственных чувствах, а просто немного раздвинуть стены той жизни, внутри которой человек слишком долго находился. Иногда уже этого достаточно, чтобы заметить то, что раньше почти не замечалось.

Теперь начинается другая работа.

Когда человек говорит: «Я не знаю, чего хочу», это далеко не всегда означает, что внутри действительно ничего нет. Иногда там, наоборот, слишком много всего: любовь, раздражение, страх, привязанность, сексуальное желание, усталость, жалость, злость, надежда, привычка, нежность, желание исчезнуть на неделю и одновременно страх однажды проснуться без человека, который столько лет лежал рядом. Всё это существует одновременно, и если ждать, пока внутри останется одно совершенно ясное чувство, можно ждать довольно долго.

Мы вообще любим представлять собственный внутренний голос чем-то удивительно определённым. Будто где-то глубоко внутри существует настоящий я, который дав-

но знает правильный ответ, нужно только убрать шум, закрыть глаза, прислушаться, и он наконец скажет: «Уходи» или «Останься». Но внутри человека обычно нет такого мудрого диспетчера, который располагает всей информацией и только ждёт, когда ему дадут микрофон.

Скорее там существует множество вещей, которые мы научились слышать с разной громкостью. Какие-то желания привычно считаем разумными, какие-то эгоистичными, одни чувства разрешаем себе почти сразу, другие успеваем объяснить раньше, чем толком заметили. И постепенно возникает странная ситуация: человек действительно что-то чувствует, но почти одновременно рассказывает себе, почему чувствовать этого не должен.

«Я просто устал».

«У всех бывают кризисы».

«Нельзя разрушать семью из-за эмоций».

«Она хороший человек».

«Он хороший отец».

«Столько лет прожили».

«Сейчас мне просто тяжело на работе».

«Наверное, это кризис среднего возраста».

В каждой из этих фраз может быть правда. Иногда человек действительно устал, иногда отношения переживают кризис, хороший отец действительно остаётся хорошим отцом, а пятнадцать прожитых вместе лет имеют значение. Проблема начинается не тогда, когда мы ищем объяснение

своим чувствам, а когда объяснение используется для того, чтобы их больше не замечать.

Чувство вообще не является решением. Если сегодня тебе хочется уйти, из этого не следует, что завтра нужно собирать чемодан, точно так же как внезапная нежность к партнёру после хорошего вечера не означает, что все проблемы закончились. Но чувство сообщает что-то о происходящем с тобой, и если оно возвращается месяцами или годами, наверное, имеет смысл хотя бы перестать каждый раз выгонять его из комнаты.

Иногда первым говорит тело. Человек подходит к дому и замечает, что почему-то не хочется заходить, сидит ещё десять минут в машине, заканчивает давно законченный разговор по телефону или вдруг решает заехать в магазин, хотя ничего особенно не нужно. Иногда становится тяжело в воскресенье вечером, когда впереди ещё одна обычная неделя, а в командировке или поездке без семьи неожиданно появляется лёгкость, которую трудно объяснить только отсутствием бытовых обязанностей.

Но и здесь я бы не спешил превращать тело в оракула. Тяжесть в груди не говорит «разводись», а облегчение в гостиничном номере не означает, что ты тайно ненавидишь собственную семью. Тело не принимает решения, оно просто иногда замечает напряжение раньше, чем мы успеваем придумать ему разумное объяснение.

Поэтому слышать себя означает не подчиняться каждому

чувству, а перестать автоматически его отменять.

Можно заметить: мне хорошо, когда его нет дома. И не добавлять сразу: «Какой же я после этого человек».

Можно признать: я скучаю по ней, хотя ещё вчера был уверен, что хочу уйти. И не делать из этого вывод, что все предыдущие мысли были ошибкой.

Можно обнаружить: я больше не хочу секса с этим человеком. Или, наоборот, хочу именно его, несмотря на всё раздражение и годы конфликтов. Можно признать злость, нежность, скуку, отвращение, жалость, интерес, усталость, ревность, желание свободы, и некоторое время вообще ничего с этим не делать.

Это, наверное, одна из самых трудных частей. Мы привыкли считать, что если признали чувство, то теперь обязаны ему следовать. Если я честно скажу себе, что больше не хочу жить с женой, значит, завтра придётся разводиться, если признаю, что всё ещё люблю мужа, значит, должен остаться, а если замечу, насколько мне хорошо одному, значит, придётся признать нечто ужасное о собственной семье.

Но между чувством и поступком существует пространство.

И именно оно нам сейчас нужно.

Можно знать, что хочется уйти, и ещё не уходить. Можно понимать, что хочется остаться, и всё равно продолжать разбираться в том, что произошло между вами. Можно любить человека и не хотеть больше жить с ним, можно не чувство-

вать прежней любви и пока оставаться рядом, потому что есть дети, деньги, жильё и множество вещей, которые невозможно перестроить за один вечер.

Человеческие чувства вообще довольно плохо соблюдают наши представления о последовательности. Нам хотелось бы, чтобы любовь исключала желание уйти, а решение уйти исключало нежность, чтобы злость означала конец близости, а облегчение после расставания доказывало правильность решения. В действительности одно прекрасно уживается с другим, иногда годами.

Поэтому вопрос «Что я чувствую?» полезен, но его недостаточно. За ним стоит попробовать задать ещё один: «Чего я хочу?»

Это уже не совсем одно и то же.

Я могу чувствовать вину и хотеть уйти. Могу чувствовать любовь и хотеть жить отдельно. Могу злиться и при этом хотеть сохранить отношения. Могу бояться одиночества, но всё равно хотеть закончить эту жизнь, а могу быть совершенно способным жить один и всё-таки выбирать человека, который находится рядом.

Желание тоже не является приказом, но оно добавляет ещё один слой понимания. И иногда человек впервые обнаруживает, насколько давно отвечает не на вопрос «чего я хочу?», а на множество других: что правильно, что разумно, что скажут дети, что будет с мужем, как посмотрят родители, хватит ли денег, не поздно ли начинать заново, имею ли я

вообще право хотеть чего-то другого.

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.