

НЕ ТАК БЫСТРО, НЕ ТАК БЛИЗКО
НЕ ТАК БЫСТРО, НЕ ТАК БЛИЗКО
НЕ ТАК БЫСТРО, НЕ ТАК БЛИЗКО
НЕ ТАК БЫСТРО, НЕ ТАК БЛИЗКО
НЕ ТАК БЫСТРО, НЕ ТАК БЛИЗКО
НЕ ТАК БЫСТРО, НЕ ТАК БЛИЗКО
**НЕ ТАК БЫСТРО,
НЕ ТАК БЛИЗКО**

АНАСТАСИЯ АСТАХОВА

Анастасия Астахова

Не так быстро, не так близко

«Автор»

2026

Астахова А.

Не так быстро, не так близко / А. Астахова — «Автор», 2026

Ты знаешь о нём всё: какой кофе он пьёт и каким маршрутом ездит на работу. Вы переписываетесь каждый день третий месяц. И ни разу не виделись. Или наоборот: за две недели вы прожили год. Построили планы на лето, и уже говорили о том, как назовёте детей. Ещё через месяц от всего этого осталась только его зубная щётка в твоей ванной. Дело не в том, что тебе не везёт в отношениях, дело в скорости. Эта книга о том, почему спокойный, отвечающий вовремя человек, проигрывает тому, кто пропадает на три дня, почему деньги решают в паре больше, чем совместимость, почему собеседник, который отвечает всегда, оказался ближе живого человека и как найти ту единственную скорость, чтобы не потерять себя. После этой книги ты не начнёшь быстрее находить людей. Ты перестанешь путать тревогу с чувством, паузу с тупиком, а вежливость с близостью. И научишься замечать свою скорость раньше, чем она в очередной раз всё решит за тебя.

© Астахова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вместо предисловия	6
Введение. Слишком близко, слишком далеко	7
Часть I. Каждый спасается как умеет	9
Глава 1. Всё и сразу	9
Глава 2. Только не сейчас	13
Глава 3. Осознанно и на расстоянии	17
Глава 4. Ежедневный ритуал	21
Глава 5. Мы на «Вы»	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Анастасия Астахова
Не так быстро, не так близко
Не так быстро, не так близко

Вместо предисловия

У этой книги есть мнение, и честнее сказать сразу, откуда оно взялось. Не из исследований и не из чужих историй, хотя и они здесь будут, а из одного лета, от которого у меня почти ничего не осталось.

Мне было двадцать четыре.

На первой встрече мы гуляли по парку. Он принёс с собой фляжку виски. Мы говорили про книги, театр и город так, как говорят люди, изголодавшиеся по собеседнику. Когда стемнело, он сел на лавочку у пруда и закурил.

– Ты что, прячешься за сигаретой? – спросила я.

– Да, – ответил он. – Чтобы не поцеловать тебя.

В эту секунду я отчётливо поняла две вещи сразу: мне туда точно не надо, и я хочу туда больше всего на свете.

Мои трёхлетние отношения в тот момент тихо тонули в молчании и безразличии. Он выходил из своей истории иначе, с надрывом: бесконечными разговорами по телефону и возвратом оставленных вещей. Мы влетели друг в друга с разбега, снося всё на своём пути, потому что бежать из одних отношений в другие плохая идея, и узнают об этом всегда на собственном опыте.

Всё длилось три или четыре месяца, и я почти ничего из них не помню. Не помню первую неделю. Не помню, когда была вторая встреча. Он присылал мне отрывки стихов и музыку, много, каждый день, а сейчас я не могу назвать ни одного стихотворения и ни одной песни. На той скорости воспоминания не образуются: то, что происходит слишком быстро, проходит насквозь и в памяти не задерживается. Остаются только точка входа и точка выхода, а между ними засвеченная плёнка.

Кончилось всё так же, как началось, без предупреждения. Мы вернулись под утро из клуба, проспали весь день, о чём-то поговорили, и он предложил отвезти меня домой. Я согласилась. И в ту секунду, когда я переступала порог его квартиры, чтобы выйти, я спокойно и без всякой драмы почувствовала, что больше сюда не вернусь. Я не ждала и ничего не проверяла: переписка сошла на нет за три дня.

Обо всём, что было дальше: про крепость, в которую я себя замуровала на полгода, про людей, которых держала про запас, и про годы, ушедшие на то, чтобы научиться говорить вслух, я расскажу в этой книге, потому что так бывает не у меня одной.

Часть I. Каждый спасается как умеет

Введение. Слишком близко, слишком далеко

У всего есть своя скорость.

У города, в котором мы живём, у новостной ленты, которую листаем каждое утро, не успев толком всмотреться ни в одно лицо, у того, как чужой профиль в телефоне за пару вечеров становится почти близким человеком и так же легко исчезает, будто его никогда и не было.

Мы привыкли думать, что скорость касается только внешнего: проектов, которые надо было сдать ещё вчера, курьера, которому положено успеть за пятнадцать минут, аудиосообщений на ускорении $\times 2$. Жить быстро стало чем-то само собой разумеющимся, но та же спешка незаметно проникла внутрь, в то, как мы сближаемся, влюбляемся и как, чуть что, сбегает.

У близости скорость другая, ни на что не похожая и каждый раз разная. По внешней стороне жизни мы и правда научились бежать как угодно быстро. А чувствовать, привязываться, влюбляться по-прежнему умеем только на медленной глубокой частоте, которую невозможно разогнать искусственно.

За один вечер мы собираем о человеке всю анкету: место рождения, должность, привычку пить по утрам именно фильтр-кофе, а не капучино, будто этого уже достаточно, чтобы его понять. Только анкета почти ничего не говорит о самом человеке. На узнавание уходит совсем другое время: то, что тратишь на чужое молчание, на то, чтобы увидеть, как он держится, когда у него не получается, и разглядеть наконец то, что он прячет за улыбкой. Глубину не возьмёшь с разбега, в неё можно только медленно войти.

Но чтобы войти вот так медленно, нужно то, чего сейчас почти нет: время и хоть сколько-нибудь устойчивая почва под ногами. А почвы как раз нет. Мир снаружи трясёт, его разбирают прямо у нас на глазах, и мы хватаемся за что попало, лишь бы не упасть. Длинный честный путь навстречу друг другу стал казаться слишком незащищённым, и люди разошлись по двум противоположным сторонам, выстроив каждый своё оборонительное сооружение. Два разных способа сделать одно и то же: спастись от одиночества.

Одни разгоняются. Влетают в чужую жизнь на полной скорости, за неделю проживают год, за месяц полноценные отношения, и искренне называют это любовью. Другие останавливаются насовсем. Выстраивают вокруг себя настолько непроницаемый быт, что в нём не остаётся ни одной щели, через которую мог бы просочиться живой человек, и искренне называют это зрелостью. Между полюсами лежит вся серая зона современной близости: бесконечные переписки, заменившие встречи; вежливость, заменившая прикосновение; отношения, которые не начались, но уже болят; люди, которые исчезли, не попрощавшись, и люди, которые остались, но так и не появились по-настоящему.

Куда я веду, лучше сказать заранее. Я верю, что всё настоящее между людьми растёт медленно, и во второй половине пути мы будем искать именно это, третью скорость. Не компромисс и не золотую середину, вычисленную по формуле, а живой дышащий темп, в котором близость успевает вырасти, а человек успевает остаться собой. Но судить героев первых глав я не берусь: в каждом из них слишком легко узнать себя, и у каждой защиты есть своя история и своя цена.

Это не сборник готовых психологических советов и не попытка научить кого-то правильно жить. Это разговор о том, как, обретя наконец внутреннюю устойчивость, научиться делить её с другим человеком и не потерять при этом себя.

Часть I. Каждый спасается как умеет

Глава 1. Всё и сразу

Есть люди, которые влюбляются так, словно прыгают с моста.

Они не приближаются медленно, шаг за шагом, они разгоняются и врезаются на всей скорости, не оставляя себе и сантиметра, чтобы успеть затормозить. В первую же неделю успевает прозвучать всё: и «я никогда не встречал такую, как ты», и планы на лето, и ласковые прозвища, и полушутя-полусерьёзно заведённый разговор о том, как вы назовёте будущих детей. История, которой по-хорошему полагалось бы вызревать месяцами, проматывается за несколько ночей, будто кто-то держит палец на кнопке перемотки и боится её отпустить.

Со стороны это легко принять за смелость, за редкую сегодня способность бросаться в чувства с головой и жить сразу набело. Но за этим разбегом почти всегда стоит страх.

Потому что несутся, как правило, не к человеку, несутся от пустоты.

Вспомни, как это обычно начинается. Какой-нибудь особенно долгий вечер пятницы: рабочая неделя позади, ты возвращаешься в свою чистую и совершенно пустую квартиру, быстро переодеваешься и снова выходишь развлекаться, посидеть где-нибудь с друзьями. И посреди шума, чужих разговоров, людей вокруг на тебя вдруг накатывает такая тоска, что становится трудно дышать. Город кажется слишком большим и равнодушным, земля под ногами ненадёжной, и даже рядом с близкими ты чувствуешь себя до странности одиноко.

Ровно в эту минуту в кармане вибрирует телефон. На экране короткое сообщение от кого-то, чьё лицо ты с трудом вспоминаешь по двум смазанным фотографиям из приложения. По-хорошему стоило бы выдохнуть, дойти до дома и лечь спать, но вместо этого ты цепляешься за сообщение обеими руками, потому что остаться сейчас один на один с собой кажется невыносимым.

В мире, который шатается под ногами, чужое тепло рядом кажется единственной твёрдой поверхностью, и хочется прижаться к ней как можно скорее, всем весом, пока её не отняли. Узнавать другого медленно? На это нет ни терпения, ни времени: узнавание идёт на самой тихой частоте, а страх работает на максимальной. И страх почти всегда успевает оказаться первым.

Дальше всё разворачивается с точностью хорошо отрепетированного спектакля, в котором оба актёра уверены, что играют впервые. Первое свидание длится шесть часов вместо запланированных двух, потому что расстаться страшно: пауза означает возвращение в ту самую пустую квартиру. Второе назначается уже на завтра, ждать положенные три дня было бы правилом из какой-то другой, спокойной жизни, а у вас на неё нет времени. К концу первой недели вы знаете расписания друг друга наизусть, к концу второй знакомитесь с друзьями, и кто-то из этих друзей, отводя тебя в сторону на кухне, осторожно спрашивает: «Слушай, а вы давно вместе?» И ты с гордостью, почти с вызовом отвечаешь: «Двенадцать дней». В этом ответе слышится не столько счастье, сколько отчёт о рекорде: смотрите, как быстро мы построили то, на что у других уходят месяцы, а то и годы.

Прислушайся и к языку, которым разговаривает такая влюблённость. В нём нет настоящего времени, есть только превосходные степени и вечность. «Никогда не встречал», «всегда мечтала именно о таком», «навсегда», «на всю жизнь», «ты лучший человек из всех, кого я знаю», и это говорится человеку, с которым знакомы девять дней, простите, двенадцать. Слова, которым положено быть итогом долгого пути, ставятся в самое его начало, как если бы строители сначала торжественно перерезали ленточку, а уже потом задумались о фундаменте. Чем громче звучат эти вечные лозунги, тем меньше за ними стоит: они описывают не человека напротив, а силу твоего собственного голода.

Когда наблюдаешь за таким сближением со стороны, ловишь себя на дежавю. Кажется, что так имеют право влюбляться только подростки. Помнишь, как это было в школе или на первых курсах института?

В шестнадцать лет у тебя нет времени на полутона: ты видишь человека и уже бегут мурашки по всему телу. Вы знакомы четыре дня, но уже точно знаете, под какую песню будете танцевать на выпускном, в какой цвет покрасите стены в своей будущей общей квартире и какими именами назовёте детей, которые у вас обязательно родятся.

И в этом подростковом разбеге как будто нет фальши, потому что в шестнадцать лет за спиной ещё нет сожжённых мостов, нет опыта предательств и, главное, нет своей собственной, с трудом отвоёванной у мира взрослой жизни.

Подростковая скорость это скорость избытка: сил и времени так много, что их не жалко тратить на красивые, пускай и наивные иллюзии. Если карточный домик рухнет через месяц, ты поплачешь над дневником, послушаешь грустную музыку и пойдёшь дальше. Несущая стена внутри даже не пошатнётся, она ещё просто не появилась.

Когда же взрослый, состоявшийся человек в свои тридцать, сорок, пятьдесят с лишним лет начинает играть в ту же подростковую игру, всё выглядит иначе. У взрослого прыжок с моста обычно скорость дефицита. Мы так отчаянно пытаемся скопировать юношескую безоглядность, так хотим снова почувствовать тот восторг, что сознательно закрываем глаза на всё, чему нас научили прожитые годы.

В шестнадцать лет ты придумываешь имена детям от избытка романтики. В тридцать от ужаса, что время уходит, мир вокруг становится пугающим, и если прямо сейчас не поймать этого случайного попутчика в своё будущее, то будущее просто не наступит.

Взрослый разгон это попытка обмануть систему: получить финал большой истории, минуя долгий и страшный этап, когда она растёт со своими взлётами и падениями.

На этой бешеной скорости включается любопытный механизм: вам обоим начинает казаться, что вы совпали во всём, до мелочей. Вы отправляете друг другу одни и те же треки, дописываете друг за друга фразы в мессенджерах и замираете от восторга, заметив, что любите один и тот же старый фильм, а потом выясняете, что у вас десятки таких совпадений. Это принято называть мистическим словом «судьба», хотя на самом деле работает гормональный аванс, который заставляет нас, как хамелеонов, бессознательно подстраиваться под чужие ожидания.

Вы сидите на каком-нибудь третьем по счёту свидании в кафе, между вами на столе остывают две чашки кофе, и вы говорите часами, взхлёб, перебивая друг друга. «Да, у меня точно так же!», «О боже, я думала, только я так чувствую!» Эти фразы взлетают над столом, как кон-

фетти. Со стороны вы идеальная пара, которая знакома сто лет. Но выключи на секунду в этой кофейне звук, и станет видно, как сильно вы на самом деле глухи друг к другу. Каждый говорит не с человеком напротив, а с собственным отражением, послушно подставляя под чужое лицо заранее заготовленный трафарет. Вы возводите общий фасад, за которым пока никто не живёт.

Самое коварное в этом зеркальном эффекте то, что его надо всё время подпитывать. Совпадения нужно производить бесперебойно, как электричество, и оба, сами того не замечая, редактируют себя на ходу. Ты чуть меняешь интонацию, рассказывая о работе, потому что заметила, как он поморщился на слове «переработка». Он вдруг обнаруживает в себе любовь к утренним пробежкам, о которых до тебя не вспоминал годами. Никто не врёт, оба искренне верят в свои новые версии. Просто на такой скорости легче подстроиться, чем разобраться, и каждый дорисовывает себя под чужой эскиз, откладывая знакомство с оригиналом на потом. А «потом» на этом пути не предусмотрено.

Спешка мгновенно материализуется в пространстве, обрастая вещами, которые безбожно опережают календарь. Вы ещё можете не знать фамилий друг друга или того, от чего человек просыпается по ночам, но в его ванной уже стоит твоя зубная щётка и любимый крем, а в приложении куплены билеты на концерт, который случится только через полгода, глубокой осенью, хотя на дворе едва зацветает май. В моменте эти вещи, опрометчиво оставленные в чужих квартирах, чистое счастье. И никто не думает, в какую постыдную ловушку они превратятся, когда поезд неизбежно разобьётся, а следы чужого присутствия останутся лежать на чужих полках и потребуют возвращаться и забирать своё прошлое назад.

А постоянные переписки, которые создают иллюзию непрерывного присутствия?

Вы не просто встречаетесь по вечерам, вы ведёте друг друга через весь день короткими видеосообщениями, фотографиями из офиса, дорожных пробок и дурацких вывесок, созваниваетесь на ходу между рабочими делами и не оставляете себе ни единого часа тишины. Этот бесконечный шум намертво склеивает вас двоих ещё до того, как вы успели понять, о чём вам вообще разговаривать, когда экраны погаснут. Из ваших отношений исчезает здоровая тоска, то расстояние, на котором мысли о другом успевают созреть, копиться под рёбрами и превращаться в осознанное желание быть вместе. Вместо этого чужая жизнь транслируется тебе в прямом эфире и утомляет раньше, чем вы успели встретиться.

Человеческое тело обмануть сложнее, и очень скоро гонка забирает выданное авансом. Стремительная влюблённость на максимальной скорости изматывает: ты существуешь с постоянно включённым экраном, спишь по три часа, забываешь вовремя поесть, а пульс бьётся на пределе из-за вечного ожидания следующего звонка или встречи. Когда первая эйфория чуть рассеивается, ты вдруг ловишь себя на пугающей усталости: хочется забиться в тёмный угол, выключить телефон и просто побыть в тишине. Но остановиться страшно: сбавь темп хотя бы на день, и вся хрупкая конструкция тут же рухнет.

К тому же, влетая в такие отношения на полной скорости, ты неизбежно забрасываешь всю остальную свою жизнь, которую до этого так долго собирала. На задний план уходят друзья, которым ты каждую неделю обещаешь встретиться, стоят рабочие проекты, забываются утренние ритуалы, прогулки в тишине и те уединённые часы, которые раньше возвращали тебе почву под ногами. Жизнь сужается до размеров одного человека, её засасывает в воронку без остатка, и ты добровольно отдаёшь этому всё своё внимание. А когда локомотив разбивается и эйфория рассеивается, ты остаёшься стоять посреди опустошённого быта и обнаруживаешь:

за время твоего отсутствия мир не остановился, но стал тебе чужим, и теперь нужно заново учиться просто ходить.

Потом наступает утро отрезвления. Ты стоишь посреди своей ванной, смотришь в зеркало и вдруг натыкаешься взглядом на его зубную щётку, которая до сих пор торчит из твоего стакана, как нелепый памятник спешке. Рядом на тумбочке лежит забытая серая футболка, ещё слабо пахнущая его парфюмом, а на телефоне высвечивается уведомление от сервиса билетов про тот самый концерт. Эти следы оборвавшегося будущего вдруг начинают весить тонну. Тебе больно смотреть на оставленные вещи, потому что они требуют невыносимого: либо сложить всё в безликий пакет и как-то передать через курьера, признав, что проиграла окончательно, либо выбросить в мусорное ведро чужую вещь, а вместе с ней и кусок собственной выдуманной жизни.

А если на секунду развернуть зеркало и посмотреть, каково быть тем, в кого летят? Каково человеку, который, возможно, всего лишь хотел спокойно идти по перрону, но оказался на пути чужого поезда на полном ходу? Это особенный вид удушья, когда тебя слишком быстро и слишком авансом начинают любить, окружать избыточной заботой и заваливать планами на жизнь. Ты чувствуешь, как тебя затягивает в чужой водоворот, и тебе неловко, стыдно и попросту страшно сказать: «Пожалуйста, притормози, мне нечем дышать», потому что в ответ боишься увидеть искреннюю обиду или прослыть бесчувственной, неспособной оценить настоящий порыв. И ты молча соглашаешься играть роль в чужом сценарии, пока не понимаешь: любишь в этой истории вовсе не ты. Любят тебя. Вернее, тот выдуманный образ, который на тебя так поспешно примерили.

А потом сквозь него всё равно начинает проступать настоящий. Не плохой, а просто другой, такой, какой есть, со своими гранями, которые не совпадают с нарисованными. И это ранит как предательство, хотя человек всего лишь стал самим собой. Чем быстрее вы слиплись, тем больнее расходиться: под всей скоростью так ничего и не успело вырасти. Дом построили за день и, как всякий дом, построенный за день, он стоит на песке.

После таких катастроф возвращаться к обычной жизни тяжело: накрывает синдром отмены. Нервная система, привыкшая к ежедневным огромным дозам, тихо саботирует реальность. Будни серые, а спокойные отношения, где люди приближаются друг к другу бережно и неспешно, отдают чем-то пресным и ненастоящим. Ты подсаживаешься на иглу чужих разбегов, путая тревогу с чувством, и каждый раз, когда жизнь предлагает тебе тихий и глубокий разговор, бессознательно ищешь глазами новый мост, чтобы снова прыгнуть вниз.

Несущиеся редко остаются. Они уходят так же стремительно, как пришли, и идут разгоняться дальше, к следующему мосту, искренне не понимая, почему каждый раз, едва коснувшись дна, всё рассыпается. А дело всего лишь в скорости: на той, с которой они летят, просто ничего не успевает получиться.

Но у этой истории есть и другое продолжение, куда более тихое. Некоторые из тех, кто прыгал, однажды перестают. Не потому, что научились приближаться медленно, а потому, что решили не приближаться вовсе. Такой человек нередко делает из своей боли самый простой вывод: раз скорость убивает, значит, спасение в полной неподвижности. Он собирает осколки, выносит из-под обломков уцелевшие привычки и начинает строить на месте пепелища нечто прямо противоположное: крепость.

Глава 2. Только не сейчас

Одни спасаются от непредсказуемого мира тем, что прыгают с моста. Другие строят ледяную крепость.

Способ противоположный, но такой же отчаянный, и со стороны он выглядит красиво, благородно и очень современно. Это принято называть зрелостью, осознанностью и тем самым бережным отношением к себе, о котором сегодня пишут в каждой второй статье по популярной психологии. У человека из этого лагеря всё подчёркнуто безупречно: жизнь выстроена по линейке, ритуалы выверены годами, а быт отточен до такого совершенства, что в нём не остаётся места для случайных переменных. У него есть своя любимая кофейня, где бариста без лишних слов наливает правильный кофе, свой чёткий график тренировок, свои уединённые вечера с книгой или сериалом и убранная квартира, в которой каждая вещь знает своё законное место и никогда его не покидает. Из этого мира удалили всё, что может взволновать, нарушить привычный уклад или принести с собой стресс.

Но присмотрись к этому порядку поближе: за ним обнаруживается вовсе не сила. За ним прячется страх перед любой живой эмоцией.

Важно сказать сразу: никто не рождается в крепости. Её строят, и строят обычно на развалинах. Загляни в биографию почти любого замурованного, и где-то там, под слоями быта, обнаружится собственная глава про мост: своя история безоглядного разбега, закончившаяся катастрофой, или чужой скоростной поезд, который однажды пронёсся по его жизни, не спросив разрешения. Крепость почти всегда оказывается второй стадией, выстраданным ответом. Человек, который сегодня досматривает каждого гостя на границе своего мира, когда-то сам стоял посреди ванной и смотрел на чужую зубную щётку в своём стакане. Вывод из той боли он сделал самый радикальный из возможных: если близость на скорости убивает, значит, уцелеть можно только не двигаясь. Так на месте сгоревшего дома возводится бункер, и в его толстых стенах нет ни одного случайного камня. Каждый положен на месте своего ожога.

Изнутри это ощущается так: ты знакомишься с кем-то, человек тебе даже начинает нравиться, но вместо радости внутри мгновенно просыпается бдительный таможенник. Он открывает бесконечный чек-лист и начинает дотошно, под лупой досматривать каждого, кто посмел приблизиться к твоим дверям ближе, чем на безопасное расстояние. Чуть не совпали графики работы? Препятствие. У него другие взгляды на то, как проводить выходные? Нарушение границ. Он ответил на сообщение на два часа позже или, наоборот, проявил чуть больше инициативы, чем предписано твоим внутренним регламентом? Красный флаг, несовместимость, нам не по пути.

У этого чек-листа есть удивительное свойство: он самополняется. Чем дольше живёшь в крепости, тем длиннее список причин никого в неё не пускать. Сначала отсеиваются очевидно неподходящие: грубые, ненадёжные, женатые, живущие на другом конце города. Потом планка поднимается: не так шутит, слишком громко смеётся, слушает не ту музыку, пьёт только растворимый кофе. А затем таможенник входит во вкус и начинает браковать уже за то, что человек живой. Слишком эмоциональный? Будет выносить мозг. Слишком спокойный? Наверное, что-то скрывает. Слишком быстро увлёкся? Точно несущийся, мы таких знаем. Слишком осторожен? Значит, не заинтересован. Ловушка захлопывается наглухо: непроходного балла в этой системе нет только у одного человека, у того, кто никогда не постучится, потому что его не

существует. Чек-лист перестаёт быть фильтром и становится гарантией: сквозь него не пройдёт никто, для того он и заведён.

Стоит вслушаться и в язык, на который мы переходим, чуть устав или засомневавшись. Мы убрали из обихода простые, тёплые, уязвимые слова и заменили их психологическими диагнозами, которые работают как отпугиватели. Раньше человек мог честно и беззащитно сказать: «Слушай, я так безумно устал сегодня, совсем замотался на работе, давай перенесём встречу». В этом «замотался» оставался воздух, оставалось место для того, чтобы тебя поняли, приехали и обняли. Сегодня мы выкатываем глухую артиллерию: «я totally не в ресурсе», «я перегрет общением», «у меня эмоциональное выгорание и социальная батарейка на нуле».

Эти слова звучат как диагноз, к которому нельзя прикоснуться. Они не оставляют второму человеку ни единого шанса проявить банальную нежность: обнять «выгорание» или «отсутствие ресурса» невозможно, о них можно только пораниться. Мы упаковываем житейскую слабость в красивую обёртку из терминов и маскируем страх перед живым контактом под заботу о ментальном здоровье, а на деле строим ещё один этаж ледяной крепости.

Тот же язык отвечает и за расставания, которых в жизни замурованного формально нет, потому что нечему заканчиваться. Люди из его жизни не уходят, они стираются одним движением пальца. Заблокировать, удалить чат, скрыть истории. И для каждой такой бесшумной казни заготовлена гладкая формулировка: «не сошлись восприятием мира», «он не вывозит мою глубину», «я почувствовала нарушение своих границ и вышла из контакта». Заметь: в этих фразах нет ни одного живого глагола. Никто никого не бросил, не обидел, не испугался, не сбежал, произошло нечто среднее между химической реакцией и административной процедурой.

В прежние времена, уставая, мы инстинктивно тянулись друг к другу, ища в близости спасение от дневных забот. Сейчас близость сама превратилась в проект, требующий непомерных затрат. Нам проще заявить о своей психологической автономности, чем признать, что нам страшно, одиноко и хочется, чтобы кто-то просто подержал за руку. Мы так рьяно защищаем свой покой от гипотетической боли, что в итоге замуровываем себя заживо в одиночной камере, где воздух чист и температура неизменна, но дышать со временем нечем.

А теперь посмотрим на вечер в этой крепости, он и правда идеальный. В семь часов ты возвращаешься домой, и в квартире тебя встречает ровно тот порядок, который ты оставила утром. В этом есть глубокое удовольствие: никто ничего не передвинул, не съел, не сломал, не спросил, как прошёл твой день, таким тоном, что пришлось бы отвечать. Ты включаешь тёплый свет, греешь ужин, включаешь сериал, на котором остановилась вчера, и на два-три часа мир становится управляемым и добрым. Это не выдуманное удовольствие, оно настоящее, вот в чём вся сложность. Крепость не была бы так прочна, если бы в ней было плохо. В ней хорошо. В ней спокойно, красиво и тихо. Подвох обнаруживается не вечером, а глубокой ночью, когда сериал закончился, телефон погас, и в наступившей тишине ты вдруг ловишь себя на странном: тебе не с кем разделить даже то, как тебе хорошо. Радость, которую некому рассказать, почему-то весит меньше, чем должна.

И тело знает об этом раньше головы. Можно выстроить какую угодно психологическую оборону, но кожу обмануть нельзя: она продолжает помнить, что человеку положено, чтобы к нему прикасались. Этот голод называется тактильным, и он не лечится ни массажем по записи, ни тяжёлым одеялом, ни котом, хотя всё это честно пытается помочь. Ты замечаешь его косвенно: по тому, как неожиданно долго держишься за случайное прикосновение; по тому, как парикмахер моет тебе голову, а у тебя вдруг щиплет глаза; по тому, как в вагоне метро незна-

комый ребёнок засыпает, привалившись к твоему плечу, и ты сидишь не шевелясь, боясь спугнуть это незаслуженное тепло. Крепость обеспечивает тебя всем, кроме этого. Прикосновение не доставят курьером за пятнадцать минут.

Со временем крепость перестаёт ограничиваться романтической территорией и тихо захватывает всё остальное. Дружба переводится на режим управляемого доступа: встречи назначаются за три недели через общий календарь, и до самого вечера сохраняется молчаливое право отменить всё одним сообщением «слушай, давай перенесём, я не в ресурсе». И, что характерно, при этой отмене вы обе не расстраиваетесь, а тихо выдыхаете, и потом вам за это немного стыдно. Отпуск планируется в одиночку, потому что попутчик переменная, а переменных у нас не бывает. Родителям звонишь по расписанию, в воскресенье, в отведённый слот, и разговор течёт по накатанной колее из трёх безопасных тем. Даже спонтанность крепость умудряется внести в расписание: появляется специально отведённое время «побыть лёгкой и открытой новому», обычно суббота с двенадцати до трёх. Жизнь становится похожа на большой аэропорт: всё продумано, всё обозначено, везде чисто и всё устроено так, чтобы ни один человек не задержался дольше положенного.

Самое коварное то, что крепость делает со временем. Внутри её стен время перестаёт ощущаться: один отлаженный год незаметно слипается с другим, похожим на него, и однажды за новогодним столом ты вдруг понимаешь, что не можешь вспомнить, чем прошедший год отличался от позапрошлого. Отпуск был в той же стране, ремонт был в той же цветовой гамме, люди были те же самые, на той же дистанции. Крепость гарантирует отсутствие плохих событий, но платишь за это отсутствием событий вообще, потому что событие по определению нарушает порядок. Слово «потом», которым ты годами отвечала себе на все вопросы о близости, потом, когда закончится этот проект, потом, когда станет спокойнее, потом, когда я окончательно разберусь с собой, не имеет никакого содержания. «Потом» не дата. Это направление, в котором удобно указывать рукой, оставаясь на месте.

Взрослый дейтинг сегодня похож на минное поле, где люди общаются не напрямую, а через откидные мосты своих крепостей, и малейшая чужая растерянность или попытка сделать шаг назад расценивается как нарушение границ. Вместо того чтобы услышать за путанными действиями другого его собственный страх, мы видим прямую угрозу и швыряем в ответ резкие формулировки, лишь бы успеть отвергнуть первыми. Это не защита границ, это взаимное неприятие из соображений безопасности.

Вместо живого общения идёт проверка по чек-листу и мгновенный отказ при первом же несовпадении. Ты сидишь в кафе, а вместо человека напротив видишь список критериев. Пока он рассказывает о себе, ты уже проверяешь, совпадает ли он с твоим внутренним шаблоном. Любое расхождение становится удобным поводом больше не встречаться. Ведь остаться и попробовать пойти вглубь: огромный риск. Это значит впустить в свою выверенную жизнь чужого человека с его травмами, плохими днями, неуместными звонками и чуждыми тебе привычками. Это значит согласиться, что твой гладкий быт неизбежно даст трещину, на чистом паркете появятся следы от чужих ботинок, а расписание на неделю полетит к чертям из-за чьего-то внезапного «давай сегодня куда-нибудь пойдём и останемся дома».

Здесь стоит остановиться, чтобы не превратить эту главу в очередное обвинение. Само по себе умение быть одному драгоценно. Способность выдерживать собственное общество, наполнять свои вечера, не хвататься от ужаса за первого встречного и есть та несущая стена, без которой любая близость превращается в две крепко сцепившиеся руки. Проблема не в оди-

ночестве как таковом и не в любви к своему укладу. Проблема начинается в тот момент, когда способ отдохнуть незаметно становится способом жить, когда пауза между отношениями тихо получает постоянную прописку, а слово «пока» в фразе «мне пока никто не нужен» выцветает и осыпается, как старая вывеска. Разница между уединением и заточением всего одна, но решающая: дверь. В уединении она закрыта изнутри, и у тебя есть ключ. В заточении ключ давно выброшен, но ты продолжаешь рассказывать себе и другим, что просто очень любишь свою комнату.

И страх нарушить свой покой оказывается сильнее голода по настоящему теплу. Мы упрямо твердим себе: «Мне и одной хорошо, моя жизнь полна и самодостаточна», и в этом есть доля правды. Но за такой самодостаточностью часто скрывается капитуляция перед близостью. Мы оберегаем себя так усердно, что в конце концов остаёмся хозяевами чистого, но мёртвого пространства, где никто не сможет нас ранить и никто никогда не согреет.

Иногда, впрочем, жизнь всё-таки пробивает эту оборону, не штурмом, а случайностью. Кто-то оказывается настойчивее чек-листа: коллега, который упрямо занимает соседнее место на планёрках, сосед, который ровно в неудобный момент просит помочь с коробками, человек из спортзала, который здоровается так, будто вы давно знакомы. И ты вдруг замечаешь, что несколько недель подряд таможенник молчит не потому, что уснул, а потому, что вторглись по касательной, не через главные ворота. Это самые опасные и самые целительные эпизоды в жизни закрытого человека: на короткое время он вспоминает, что живое соседство не обязательно катастрофа. Правда, чаще всего финал предсказуем. Как только случайность грозит перерасти в закономерность, крепость спохватывается и вводит чрезвычайное положение: внезапно обнаруживается, что сосед странный, коллега токсичный, а в спортзал удобнее ходить в другое время.

Несущиеся из главы про разбег готовы расшибиться в щепки о другого, лишь бы не оставаться в темноте. Замурованные готовы замёрзнуть в полной темноте, лишь бы никто не нарушил их температурный режим. Две полярные стратегии, рождённые из одного и того же городского одиночества, и обе ведут в один тупик: к пустому экрану телефона, на котором так и не появится ни одного живого, незапланированного слова.

Впрочем, у крепости есть одна архитектурная особенность, о которой её строители предпочитают не думать. Даже в самой глухой стене остаётся крошечное окно, помещающееся в ладони. Через него в закрытый мир всё равно просачивается чужое тепло: дозированно, безопасно, в виде текста. Ровно столько, чтобы не нарушить привычный порядок и не подпустить человека слишком близко. Именно у этого окна и начинается следующая история о том, как переписка позволяет чувствовать близость, не рискуя оказаться рядом.

Глава 3. Осознанно и на расстоянии

Есть отказы, на которые нечего возразить.

Вы сидите в кафе, куда ходите уже третий месяц, за тем самым столиком у окна, который вы оба про себя считаете своим, и ты наконец говоришь то, ради чего пришла. Ты долго собиралась с этой фразой, репетировала её в метро и вычёркивала из неё всё лишнее, чтобы не прозвучало упрёком. Человек напротив слушает очень внимательно, кивает в правильных местах, выдерживает уважительную паузу и отвечает: «Я вижу, что ты хочешь отношений. Но я не могу сейчас их дать, мне нужно время».

И ты замолкаешь. Не оттого, что согласилась, а оттого, что возражать больше нечему.

Разбери эту фразу медленно, потому что она устроена гораздо хитрее, чем кажется на слух. В ней три части, и каждая делает свою работу. Сначала он называет твоё желание за тебя, вслух и первым, и с этой секунды желание становится твоим личным обстоятельством, чем-то вроде аллергии, к которой он не имеет отношения. Потом он говорит «не могу» вместо «не хочу», и это подмена, которую невозможно поймать за руку: хотеть или не хотеть: выбор, за который отвечают, а мочь или не мочь: состояние, в котором человек не виноват. И под конец он говорит о сроке без даты. «Мне нужно время» звучит как обещание и не является им: у этого времени нет ни начала, ни конца, ни способа проверить, идёт ли оно вообще.

Всё вместе это работает безотказно. Тебя не отвергли, тебя поняли. С тобой обошлись бережно, внимательно и честно. Домой ты едешь с ощущением, которое ещё долго не сможешь назвать: не обидели, не соврали, не бросили, а внутри почему-то гораздо хуже, чем если бы наорали.

Крепость никуда не делась. Она просто сменила фасад.

Двадцать лет назад человек, который не хотел сближаться, говорил «я пока не готов к отношениям», и всем было понятно, что происходит: он не готов, он боится, он что-то там у себя внутри переживает. Можно обидеться, можно поспорить, можно хлопнуть дверью и уйти. Сегодня он говорит то же самое, но так, что спорить не с чем. Первую фразу можно было оспорить как мнение, потому что мнение и есть вещь спорная по определению. Вторую оспорить нельзя: она подана как диагноз, а с диагнозами не спорят, их принимают к сведению.

Стоит сразу договориться, о чём эта глава, потому что прочитать её неправильно очень легко. Терапия работает. Словарь, о котором пойдёт речь, придумали не маркетологи и не блогеры, его собирали десятилетиями люди, которые пытались назвать то, что до них называть не умели, и благодаря этому словарю миллионы человек впервые в жизни получили возможность объяснить себе и другим, что с ними, собственно, происходит. Речь пойдёт не о словах. Речь о том, что случается со словами, когда они выходят из кабинета и отправляются гулять по городу.

Потому что в кабинете у психолога «я сейчас не в ресурсе» это начало разговора. За этой фразой немедленно следует вопрос: а что именно тебя опустошает, а когда это началось, а что было в тот вечер, а бывает ли иначе. Снаружи, в переписке или за столиком кафе, та же самая фраза работает наоборот, заканчивает разговор, и заканчивает так основательно, что после неё остаётся только допить кофе и обсудить погоду.

Ты и сама наверняка ловила себя на этом. Не хочется идти на день рождения к подруге, и вместо «мне неохота, я устала и хочу лежать» выходит короткое, всё объясняющее «я не в ресурсе». Не хочется отвечать человеку, который третий вечер подряд пишет длинные сообщения, и вместо «мне это тяжело, я не тяну такой темп» появляется «он нарушает мои границы». Разница между этими парами фраз огромная, хотя на слух почти незаметная: в первой ты говоришь о себе и остаёшься уязвимой, во второй ты выносишь другому диагноз и становишься неприкосновенной. И вторая, конечно, произносится легче, потому что за неё не придётся отвечать.

У этой брони есть очень удобное свойство: она снимает необходимость выбирать. «Я не хочу» поступок, у которого есть автор, и автор за него отвечает. «У меня нет ресурса» обстоятельство непреодолимой силы, что-то вроде снегопада: ты вроде бы и рада, но погода не позволяет, и претензии, если они есть, надо предъявлять не тебе. Второй человек в этой конструкции лишается всего, чем обычно располагает живой человек в разговоре: права уговаривать, обижаться, предлагать компромисс, ждать, спорить. Ему остаётся только сочувственно кивнуть чужому снегопаду и достать зонт.

Ярче всего эта подмена видна на «кислородной маске». Правило из самолётной инструкции, «сначала наденьте маску на себя, затем на ребёнка», изначально создавалось для тех, кто годами обслуживал чужие нужды, совершенно забыв про свои. И этим людям его действительно нужно услышать не один раз, чтобы разрешить себе просто дышать.

Но, выходя во внешний мир, эта фраза быстро превращается в универсальную лицензию на эгоизм. Человек надевает маску и не снимает её годами: рейс давно идёт штатно, кислород поступает исправно, а помогать вокруг уже давно некому. Соседнее кресло пусто: тот, кто сидел рядом, просто вышел на первой же пересадке, так и не дождавшись внимания. И главное коварство здесь в том, что сама инструкция остаётся правильной. Просто она создавалась для аварийной ситуации, а её превратили в бессрочный образ жизни.

У нового словаря завелось и своё третье лицо, которое незаметно поселяется в отношениях двоих. «Мой терапевт сказал мне»: фраза, после которой спор технически закончен. Не потому, что аргумент такой уж сильный, а потому, что оспорить его значит спорить с человеком, которого нет в комнате, у которого есть образование, а у тебя нет, и который якобы знает про вас обоих то, чего не знаете вы. При этом в кабинете почти наверняка не говорили ничего похожего на то, что цитируется: терапевт слушал одну сторону и, скорее всего, ни разу не выносил вердиктов о человеке, которого никогда не видел. Но по дороге домой предположение превращается в заключение, к вечеру заключение звучит как приговор, и в него честно верят оба.

Дальше язык добирается до расставаний, и здесь он безжалостен. Уйти молча, не объяснившись, теперь называется «я выбираю себя». Отказаться выдержать чужую сложность значит «беречь свои границы». Не отвечать три недели значит «быть в контакте со своими потребностями». Каждое из этих выражений когда-то означало что-то важное и трудно добытое, и каждым из них сегодня можно прикрыть обыкновенную трусость так, что снаружи это будет выглядеть как рост над собой.

А теперь разверни эту сцену и посмотри на неё со стороны того, кому всё адресовано. Человек не получает ни объяснения, ни ссоры, ни возможности что-то исправить или хотя

бы возразить. Он получает грамотно составленный текст, в котором про него всё уже решено, изучено и корректно сформулировано, и почти всегда с пожеланием беречь себя в конце. Обижаться на такой текст неловко: с тобой ведь обошлись хорошо, тебе даже пожелали хорошего. Именно от этой неловкости потом труднее всего отделаться, потому что злиться не на что, а больно всё равно.

Материализуется этот язык и в расписании, и здесь его видно лучше всего. Встречи начинают назначать так, как назначают приём: не «давай завтра», а «давай посмотрим, что у меня со следующей неделей». Между вами появляется вежливое согласование окон, в котором каждая отмена звучит законно: «прости, я сегодня не вывезу». И возразить опять-таки нечего, потому что кто же спорит с чужой нехваткой сил. Через пару месяцев обнаруживается, что вы видите раз в три недели, что каждая встреча стоит двух дней переписки о том, когда она будет, и что человека, который тебе нравится, ты за квартал видела четыре раза.

Тело в этой системе замечает что что-то не так раньше головы. Вы сидите рядом, разговариваете правильно и бережно, вы оба ни разу не повысили голос и ни разу не сказали ничего, за что было бы стыдно, а по дороге домой ты ловишь себя на том, что за весь вечер вы ни разу не прикоснулись друг к другу просто так. Есть особая усталость от таких вечеров, знакомая всякому, кто в них бывал: как будто ты не встречалась с человеком, а сдавала экзамен по вежливости и бережному обращению и, кажется, сдала.

Время в этом режиме тоже ведёт себя странно. Оно не идёт и не стоит, оно откладывается. У вас с этим человеком целый год «мы оба сейчас в процессе», и год этот проходит совершенно незаметно, потому что в нём не случилось ни одного события, которое можно было бы датировать: ни ссоры, ни сближения, ни расставания. Однажды в декабре ты обнаруживаешь, что вы знакомы уже четырнадцать месяцев, и не можешь вспомнить из них ни одного вечера отдельно.

Было бы удобно думать, что вся эта лексика оружие исключительно замурованных, но она отлично прижилась и на другом полюсе. Несущиеся из главы про разбег освоили её ничуть не хуже, только пользуются ею иначе: не чтобы объяснить свою дистанцию, а чтобы отбить обвинение и ничего при этом не менять.

Выглядит это так: с первых же сообщений человек летит в тебя на полной скорости: пишет с утра, пишет в обед, пишет ночью, звонит без предупреждения, за неделю успевает предложить съездить вместе к морю.

Ты собираешься с духом и говоришь ему прямо: мне кажется, ты идёшь слишком быстро, я не успеваю. И слышишь в ответ: «Да не преследую я тебя, ты что». А дальше он пишет в двенадцать, в час, в два, ровно с той же частотой, что и до разговора.

Приглядись, что произошло. Он не стал спорить с фактом, он поспорил со словом. Ярлык отвергнут, обвинение снято, вопрос в его картине мира закрыт, и на этом основании можно продолжать делать в точности то же самое. Пока вы обсуждали, преследование это или не преследование, сам разговор о скорости так и не состоялся, а именно ради него ты всё и затевала.

Здесь и обнаруживается главная неприятность этого языка. Он даёт стойкое чувство, что работа уже проделана. Ты знаешь свой тип, знаешь, откуда у тебя это взялось, помнишь, в каком возрасте что случилось, умеешь назвать происходящее правильными словами: по всем внешним признакам ты человек, который занимается собой всерьёз и давно. Но между «я поняла,

почему я так делаю» и «я перестала так делать» лежит расстояние, которое одним пониманием не проходится.

Понимание это карта. По карте можно годами водить пальцем, не выходя из квартиры, и с каждым годом знать местность всё лучше.

Справедливости ради надо сказать и обратное. Люди, которые ходят к терапевту, в среднем разговаривают друг с другом лучше, а не хуже. Умение сказать «мне сейчас тяжело, дай мне полчаса, и я вернусь к этому разговору» вместо того, чтобы хлопнуть дверью и молчать двое суток: навык, который сам собой не заводится, и берут его в основном именно там.

Скажу это от себя, потому что иначе получится нечестно. Я хожу к терапевту и знаю этот язык изнутри, в том числе и с той стороны, где им закрываются. И самое ценное, что он мне дал, к отношениям вообще не относится: я научилась отличать то, чего хочу я, от того, чего от меня ждут. Родители ждут одного, подруги другого, работа третьего, и всё это годами звучит внутри головы так убедительно, что кажется твоим собственным голосом. Разобрать этот хор на отдельные голоса и услышать среди них свой: работа, ради которой стоит ходить на терапию. Она же, по иронии, и есть ровно то, чего не делает человек, вооружившийся правильными словами: у него для собственного голоса всегда наготове чужая формулировка.

Вопрос, значит, никогда не был в словах. Вопрос в том, куда они направлены: внутрь себя или наружу, в другого человека.

И есть простая проверка, которую можно сделать в любой момент прямо посреди разговора. Убери термин и скажи то же самое обычными словами. «У меня нет ресурса» превращается в «я не хочу». Стало правдивее? Если да, то ресурс был совершенно ни при чём. «Ты нарушаешь мои границы» превращается в «мне неприятно, когда ты пишешь мне по десять раз за день», и посмотри, что случилось: появилась конкретика, появился ты, появилась возможность что-то поменять. Настоящая граница всегда договаривает вторую половину фразы: со мной вот так нельзя, а вот так можно. Та, что обрывается на первой половине, границей и не была.

Есть и вторая проверка, потяжелее. Вспомни последний разговор, в котором ты пользовалась этим языком, и спроси себя честно: после него вы стали ближе или дальше? Правильно употреблённое слово оставляет собеседника в комнате. Слово-щит выводит его за дверь, и делает это тем аккуратнее, чем оно правильной подобрано.

Впрочем, у человека, освоившего этот язык, есть формат, в котором он раскрывается полнее всего. Живой разговор рискованное занятие: там слышно голос, видно лицо, и на обдумывание ответа отпущены доли секунды. А вот в переписке каждое слово можно взвесить, переставить, смягчить и удалить до отправки, и никто никогда не узнает, сколько ты его писала. Именно поэтому самые бережные, самые осознанные и самые точно сформулированные отношения нашего времени живут не за столиком друг напротив друга, а в чате и не заканчиваются там годами.

Глава 4. Ежедневный ритуал

Есть человек, с которым ты не вместе, но чьё «доброе утро» ты видишь раньше, чем до конца открываешь глаза.

Вы ещё не вместе: несколько свиданий, никаких обещаний, никаких обязательств. Формально между вами почти ничего нет, назвать друг друга близкими людьми вы не можете. Но в повседневную жизнь друг друга вы уже встроились. Как это называется, не знает никто, хотя знакомо это почти каждому.

Одна вещь приходит в каждый день незаметно: ожидание сообщений. Не сами слова, а именно ожидание. Оно встраивается в ритм жизни, определяет настроение, меняет планы, заставляет чаще смотреть на экран и всё реже по сторонам. И с него, почти неразличимого, начинается зависимость, которую многие принимают за зарождающуюся любовь.

Всё начинается как безобидная игра, которая ложится ровно в ритм обычного дня. В мессенджере появляется человек и регулярно присылает короткие восточки: дурацкую фотографию стаканчика с кофе на фоне неба, видео с уличным музыкантом или приятное «доброе утро». За этими картинками нет ни признания, ни плана на жизнь, просто лёгкий, ни к чему не обязывающий флирт. Поначалу ты относишься к нему с иронией и отвечаешь мимоходом, между рабочими созвонами или по пути из офиса.

Но человеческая психика приспосабливается пугающе быстро, и через одну-две недели бесконтактный ритуал прорастает под кожу и делается главной утренней привычкой.

За окном ещё серо, в квартире прохладно, а на тумбочке вспыхивает прямоугольник экрана. И в эту секунду ты тихо растворяешься: тело всё ещё здесь, под тёплым одеялом, а мысли уже улетели на другой конец города, туда, где кто-то одним пальцем отправил тебе пару слов. Ты ещё не успела понять, где ты, не успела спросить себя, как проснулась, а настроение на весь оставшийся день уже беззащитно вручено человеку, который, возможно, писал на ходу перед лифтом или по пути к машине. Ты ловишь себя на автомате: едва открыв глаза, ещё до того, как встать и толком проснуться, тянешься рукой к телефону и проверяешь его. День упрямо отказывается запускаться, пока на экране не загорится заветное уведомление. Ты ещё толком не знаешь этого человека, не видела его расстроенным, не представляешь, как он решает проблемы и о чём молчит по вечерам, но он уже часть твоего личного быта.

Из такой переписки складывается полупрозрачная биография. Уже через месяц ежедневных сообщений ты знаешь о человеке поразительно много и одновременно не знаешь ничего. Ты в курсе, каким маршрутом он ездит на работу и где паркуется, знаешь вид из его офисного окна и что по четвергам у него самый тяжёлый созвон, выучила его любимые эмодзи и то, что перед сном он обычно присылает что-нибудь смешное.

Мы составляем подробные карты чужой поверхности, так и не добираясь до глубины. Спроси себя честно: ты видела когда-нибудь, как он грустит? Как разговаривает с официантом, с коллегой, с человеком, который ему не интересен? Какое у него лицо, когда он не знает, что на него смотрят? Переписка снабжает тебя фактами и лишает свидетельств. Ты знаешь его расписание, но не знаешь человека. На этом призрачном фундаменте ты достраиваешь всё осталь-

ное сама, как правило, в самую выгодную сторону, потому что достраиваешь из собственных надежд.

В чате заводится свой этикет, и обмен фразами превращается в схватку самолюбий. Две серые галочки, медленно сменяющиеся голубыми. Плашка «печатает...», которая несколько секунд держит тебя в напряжении и вдруг бесследно исчезает, оставляя за собой непонятную тишину. Ты ждёшь пятнадцать минут перед тем, как напечатать ответ, не потому, что занята, а чтобы не показаться слишком доступной и слишком живой. В итоге то, что задумывалось как согревающая связь, идёт как шахматная партия, где оба игрока делают ход и с наигранным равнодушием отворачиваются, будто им неинтересна игра.

Более того, бесконечная переписка в режиме двадцать четыре на семь: самый изощрённый способ не встречаться вживую. Свидания в реальном мире будто и не нужны: мы и так постоянно на связи, знаем друг про друга всё, от того, какая пробка на Садовом, до того, кто что заказал на обед. Цифровой суррогат устроен поразительно удобно: не нужно тратить вечер, выбирать место, красиво одеваться, пересиливать неловкость первых минут и рисковать, лицом к лицу сталкиваясь с живым человеком. В сети всё под контролем: можно стереть неудачную фразу, подумать над ответом полчаса, спрятать усталость за весёлым смайликом. Это удобно, не требует усилий и не ломает привычный график.

Мы меняем непредсказуемую близость на безопасный контакт, где партнёр присутствует в твоей жизни ровно в том объёме, на который ты готова открыть приложение, и ровно на тех условиях, которые не заставят тебя менять планы на вечер.

Здесь легко узнать обоих героев предыдущих глав, потому что чат единственная территория, где несущийся и замурованный могут встретиться и даже долго друг друга не разоблачать. Несущемуся переписка даёт бесперебойный поток подтверждений, ежедневную дозу «ты существуешь для меня», и он щедро закидывает собеседника сообщениями, как когда-то закидывал планами на лето. Замурованному она даёт ровно отмеренное тепло, которое можно принимать, не открывая двери: тебе тепло, но никого не надо впускать. Оба довольны, оба называют это «общением», и оба могут месяцами не замечать главного: встреча, ради которой всё будто бы затевалось, отодвигается уже не по обстоятельствам, а по молчаливому согласию.

Такой формат сходит за удачный компромисс для испуганного взрослого человека. Ты уверяешь себя, что контролируешь ситуацию: ты ведь не прыгаешь безоглядно с моста, как несущиеся из главы про разбег, и не замуровываешь себя заживо, как обитатели ледяных крепостей из главы про крепость. Ты держишь комфортную дистанцию, где есть иллюзия тепла и ни за что не надо отвечать. Ты думаешь, что построила себе надёжную защиту от боли.

Вся эта иллюзия рассыпается в один обычный полдень, когда ритуал вдруг, без всяких видимых причин, обрывается.

Вспомни, как это отрезвляет. На часах уже два часа дня, а экран телефона остаётся чистым. Твоё последнее сообщение висит прочитанным или, что ещё хуже, непрочитанным с самого утра. Час, два, четыре, шесть, время тянется невыносимо медленно и густеет. И внутри тебя, взрослого человека с хорошей работой и самодостаточной жизнью, вдруг разверзается земля. Покой, который ты так бережно оберегала, летит к чертям, пульс учащается, а в голове запускается изматывающий допрос: «Что случилось? Что я сделала не так? Почему он молчит?»

Тело откликается на эту паузу немедленно. Просыпаются фантомные вибрации: тебе то и дело мерещится, что телефон в кармане пальто или на дне сумки мягко завибрировал, а экран при проверке тёмный и безжизненный. Уровень кортизола, гормона стресса и тревоги, неумолимо ползёт вверх. Ты не можешь дочитать до конца одну страницу книги, сбиваешь рабочий фокус, раз за разом дёргаешь заблокированный телефон. Мозгу не хватает дозы, и он судорожно требует закрыть эту паузу.

Именно в эту минуту начинается самая мучительная и тихая слежка на свете. Ты шпионишь за чужим онлайн-статусом. Раз за разом открываешь диалог и замираешь, глядя на строчку сверху: «в сети». Человек прямо сейчас держит телефон в руках, он доступен всему остальному миру, заходит в чаты, возможно, отвечает кому-то другому, но твоё окно остаётся нетронутым. Или хуже: ты видишь, как час назад он выложил мимолётную историю из бара или просто с улицы, и этим подтвердил, что жив, здоров и его день продолжается. Просто в этом дне больше нет места для тебя.

Ты следишь за чужими перемещениями вместо того, чтобы знать человека, и остаётся только молча смотреть на чужую жизнь, потому что спросить прямо нельзя.

Самое страшное и постыдное здесь, что тревогу некуда деть. Между вами не было контракта. Вы никто друг другу. Ты не имеешь права написать: «Почему ты не отвечаешь весь день?» Такой вопрос мгновенно разрушит тщательно выстроенный образ независимого человека и покажет, какая ты на самом деле незащищенная. Ты обязана молчать и делать вид, что тебе всё равно, пока внутри всё кричит в панике.

В этом и главная жестокость серой зоны: она выдаёт тебе полноценную привязанность со всеми её нервными окончаниями, но не выдаёт ни одного права, которое обычно к этой привязанности прилагается. Болит всерьёз, а жаловаться нельзя, потому что между вами ничего нет.

Отдельная, самая несправедливая часть этой истории: асимметрия. Тебе просто не приходит в голову отрезвляющая мысль, что ритуал, который стал несущей конструкцией твоего утра, для человека на том конце может быть просто фоновой привычкой, одной из нескольких. Его «доброе утро» уходит тебе между лифтом и парковкой и не несёт и десятой доли того веса, который ты ему приписываешь. Твой диалог один из пяти похожих, живущих в его мессенджере, и молчит он сегодня не потому, что между вами что-то произошло, а потому, что у него много работы и он по тебе не скучает.

Вы оба участвуете в одном и том же обмене сообщениями, но живёте в двух разных историях: в твоей зарождается близость с ежедневной сводкой, в его самая обычная переписка с приятным человеком. И здесь никто не виноват. Серая зона тем и опасна, что не требует сверять версии: пока не произнесено ни одного определяющего слова, каждый волен считать происходящее тем, чем ему удобно. А расходятся эти версии всегда одинаково, внезапно и больно, как ступенька, которой не оказалось в темноте.

Это состояние объясняет и наука, притом вполне четко. То, что мы романтично называем «томительным ожиданием» или «бабочками в животе», работает по механизму прерывистого подкрепления, который бихевиористы во главе со Скиннером описали ещё в середине прошлого века: мозг выдаёт максимальный выброс дофамина не тогда, когда награда гарантирована, а тогда, когда она непредсказуема. На этом же самом механизме построены игровые автоматы в казино. Молчащий экран телефона работает как тот самый рычаг слота: ты не зна-

ешь, придёт ли сообщение через минуту, через час или не придёт вовсе, и от этого нервная система живёт в хроническом стрессе, который мы принимаем за силу зарождающегося чувства. Мы влюбляемся не в человека, а в качели, которые он раскачивает тем, что появляется, когда ему захочется.

И тут стоит заметить горькую иронию: надёжный человек, который отвечает всегда и предсказуемо, на этих качелях проигрывает. Его сообщения приходят ровно тогда, когда были обещаны, его «доброе утро» не опаздывает ни на минуту, и мозг, не получая своей порции, скучает. «Нет искры», выносим мы вердикт, не подозревая, что искрой привыкли называть тревогу. Так серая зона незаметно перенастраивает нам сам вкус: мы путаем спокойствие с пресностью, а нервное ожидание с влюблённостью, и раз за разом выбираем тех, кто умеет качать качели, а не тех, кто умеет держать за руку.

Психологи, изучающие влияние цифровых технологий на семейные отношения, используют термин «техноференция» (technoference): его ввёл исследователь Брэндон Макдэниел вместе с коллегами, чтобы описать, как смартфоны и другие устройства прерывают живое общение. Они показали: чем чаще технологии вмешиваются в совместное время и разговоры партнёров, тем больше конфликтов и тем меньше партнёры довольны отношениями.

Изучен и фаббинг: привычка отвлекаться на смартфон посреди живого разговора с партнёром. Джеймс Робертс и Мередит Дэвид из Бэйлорского университета показали, что она устойчиво связана с недоверием и с чувством, что тебя отвергли. Психика считывает фаббинг как остракизм, мгновенное исключение из группы: человек, сидящий напротив телефона, чувствует, что теряет вес в собственных глазах, и укол острого одиночества. Есть и эксперименты, в которых даже просто лежащий на столе телефон, пусть перевёрнутый стеклом вниз, снижал глубину и интимность любой беседы: собеседники бессознательно придерживали серьёзные темы, зная, что разговор в любой момент может оборваться.

Именно тут ты с ужасом понимаешь, в какую ловушку попала. Ты думала, что защитила себя расстоянием и удобным чатом, а тебя парализовало молчанием. Твоя опора и твоё настроение на весь оставшийся вечер зависят теперь от уведомления в телефоне.

Выход из этой ловушки, как ни скучно это звучит, лежит не через силу воли и не через то, чтобы демонстративно удалить приложения, а через одно простое правило, которое стоит однажды произнести вслух: переписка это прихожая, а не квартира. В прихожей можно снять пальто, обменяться парой фраз, согреться от холода, но жить в ней нельзя. Если после месяца ежедневных сообщений встреча так и не случилась, дело почти никогда не в обстоятельствах: просто кому-то из двоих, а возможно, обоим, прихожая подходит больше комнаты.

И самый честный поступок в этой ситуации не сорок первое «доброе утро», а один вопрос, заданный при дневном свете: «Мы собираемся увидеться или нам обоим удобно так?» Да, этот вопрос может обрушить всю хрупкую конструкцию. Но конструкция, которую обрушивает один честный вопрос, и не заслуживает называться близостью.

Есть в этой истории и последняя, почти анекдотическая часть. Когда цифровой роман всё-таки доходит до живой встречи, оба нередко разочарованы так, что стыдно произнести вслух: живой человек неудобнее, чем чат с ним. Он не делает паузу, чтобы подобрать безошибочный ответ. Его шутки не всегда остроумные, лицо выдаёт усталость, а разговор нельзя поставить на паузу, когда тебе хочется исчезнуть. Мы так долго тренировались любить отредактированную версию друг друга, что оригинал начал казаться черновиком.

И тогда возникает соблазн ещё одного, последнего рубежа обороны: удерживать живого человека на расстоянии уже не экраном, а самим языком, самой грамматикой общения.

Глава 5. Мы на «Вы»

Есть люди, для которых вежливость не манера, а последний рубеж обороны.

Вокруг всё время призывают становиться проще, ломать барьеры, переходить на «ты» на первых минутах и открывать душу перед каждым встречным, будто, поспешно обнажившись, только и докажешь, что ты живой. Но среди психологического стриптиза есть те, для кого подчёркнутая вежливость единственный способ выжить, не ранив другого и не дав разрушить себя. Ни высокомерия, ни снобизма, ни эмоциональной глухоты за этим нет.

Ярче всего культ навязанной близости виден в городской культуре: в кофейнях, гастропространствах и заведениях с концепцией, где с порога действует правило мгновенной «ты-коммуникации». Ты заходишь уставшей после рабочего дня за своим привычным кофе, а бариста, которого ты видишь впервые, без малейшей паузы сокращает дистанцию: «Привет! Как дела? Что сегодня готовим?» Твоего согласия на эту внезапную дружбу никто не спрашивает. Маркетологи называют это дружелюбным сервисом, способом создать комьюнити и чувство, что ты свой. Но человек, который весь день провёл среди людей, слышит в этом не заботу, а ещё одно вторжение. Тебя припирают к стене поддельным «мы свои» и лишают законного права остаться незамеченной, завернуться в свои мысли и остаться прохладно-вежливой. В такие моменты внутри рождается глухой протест, и твоё ледяное «Здравствуйте, мне чай, пожалуйста» становится первой линией обороны, попыткой вернуть себе законные метры личного пространства.

Если кофейни только прощупывают, где твой край, то цифровой дейтинг обрушивается на него всей своей мощью. Индустрия быстрых знакомств искусственно сокращает дистанцию ещё до того, как вы успеете договориться о реальной встрече. Ты только открываешь приложение, едва успеваешь совпасть анкетами, и в окно диалога летит пулемётный поток коротких слов: «Привет, ты как?», «Как настроение?» Ты, ты, ты, как обезличенный спам.

В этом мгновенном «ты» дело не в близости, а в её имитации. Чтобы узнать человека, нужно время, а готовые шаблоны делают вид, будто путь уже пройден. Человек ещё не успел стать человеком, он пока несколько фотографий, короткая анкета и окно переписки. В такой спешке гибнет магия знакомства, исчезает трепет прелюдии и всё, что происходит между людьми постепенно. Тебя лишают права на твою дистанцию и требуют, чтобы ты немедленно включилась и была доступна. И тогда держаться холодно-вежливо, не подстраиваться под разболтанное цифровое «ты» последняя попытка защитить своё человеческое и заставить другого увидеть в тебе личность, а не удобный вариант, чтобы скрасить вечер.

Стоит вспомнить, что сама эта эпистолярная дистанция придумана не нами и далеко не вчера. Целые поколения объяснялись в любви на «Вы», и от этого не остывали. В старых письмах, которые сегодня читаются как что-то давно забытое из другой эпохи, самые головокружительные чувства упрятаны в вежливые фразы. И то, как строгая форма спорила с жаром внутри, давало ту самую электрическую дугу, которой так отчаянно не хватает переписке из двух слов «прив» и «ну че как».

Переход с «Вы» на «ты» был событием: его предлагали, о нём просили, его праздновали. У сближения была лестница, и каждая ступень что-то значила. Мы снесли эту лестницу как устаревшую конструкцию и только потом заметили, что вместе с ней исчез и сам путь наверх: там, где некуда переходить, нечего и предвкушать. Человек, который сегодня сознательно удер-

живает «Вы», не манерничает, он в одиночку реставрирует разрушенный пролёт, возвращая сближению его законную длину.

У этой дистанции есть ещё одна мера: имя. Незнакомые люди удивительно быстро его сокращают, будто вместе с несколькими буквами сокращается и расстояние. Ты представляешься Марией. А через пару сообщений ты уже Маша. Вроде пустяк, но имя тоже личная территория, и пропуск туда выдают по-разному: полное имя для незнакомцев, короткое для друзей, домашнее или смешное для тех, кто и правда вошёл в твою жизнь. Каждый следующий вариант появляется не потому, что тебе написали, а из прожитой вместе истории. Человек, который зовёт тебя «Машенькой» на третий день знакомства, не проявляет теплоту, он поддельывает пропуск. И наоборот: в том, как кто-то год спустя всё ещё бережно называет тебя полным именем и ждёт, когда ты сама предложишь короткое, дистанции может быть меньше, чем в тысяче фамильярностей.

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.