

Олеся Келе

Почему двое
любящих людей
так часто
не слышат
друг друга?

«33 ПРИЧИНЫ почему вместе бывает трудно»

Олеся Келе

**«33 ПРИЧИНЫ - почему
вместе бывает трудно»**

«Автор»

2026

Келе О.

«33 ПРИЧИНЫ - почему вместе бывает трудно» / О. Келе —
«Автор», 2026

Почему двое любящих людей так часто не слышат друг друга? Эта книга отвечает на вопрос, который многие стесняются задать вслух, и разбирает его на тридцати трёх понятных причинах: от привычек, принесённых из родительской семьи, до ревности, измены, болезни, рождения ребёнка и тишины в спальне. Каждая глава начинается с жизненной истории, в которой легко узнать себя, затем объясняет, откуда берётся трудность, и предлагает конкретные шаги. Автор, практикующий клинический психолог Олеся Келе, даёт рабочие страницы с техниками когнитивного переосмысления, показывает, как проверять собственные мысли, и показывает диалоги с клиентами. Вы научитесь говорить о своих желаниях без упрёков, замечать мысли «он обязан» и «я не вынесу», отличать заботу от контроля и понимать, когда трудность решается разговором, а когда нужна помощь специалиста. Книга пригодится парам любого возраста, тем, кто сомневается в отношениях, и тем, кто хочет сохранить близость,.

© Келе О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Почему людям бывает трудно вместе	8
Откуда мы приходим	9
1. Мы выбираем не человека, а знакомое	10
Откуда это берётся	10
Что с этим делать	11
Рабочая страница: переосмысливаем мысль	11
Как это звучит на консультации	12
Вопросы для двоих	12
2. Мы ждём, что любовь вылечит детство	13
Откуда это берётся	13
Что с этим делать	14
Рабочая страница: переосмысливаем мысль	14
Как это звучит на консультации	15
Вопросы для двоих	15
3. Картинка «как у людей» против живого человека	16
Откуда это берётся	16
Что с этим делать	17
Рабочая страница: переосмысливаем мысль	17
Как это звучит на консультации	18
Вопросы для двоих	18
4. Один бежит к близости, другой от неё	19
Откуда это берётся	19
Что с этим делать	20
Рабочая страница: переосмысливаем мысль	20
Как это звучит на консультации	21
Вопросы для двоих	21
5. Влюблённость обещала одно, жизнь принесла другое	22
Откуда это берётся	22
Что с этим делать	23
Рабочая страница: переосмысливаем мысль	23
Как это звучит на консультации	24
Вопросы для двоих	24
6. Мы не знаем, чего хотим, и ждём, что угадают	25
Откуда это берётся	25
Что с этим делать	26
Рабочая страница: переосмысливаем мысль	26
Как это звучит на консультации	27
Вопросы для двоих	27
Двое разных людей	28
7. Разные семьи, разные правила	29
Откуда это берётся	29
Что с этим делать	30
Рабочая страница: переосмысливаем мысль	30
Как это звучит на консультации	31
Вопросы для двоих	31
8. Деньги значат для нас разное	32

Откуда это берётся	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Олеся Келе

«33 ПРИЧИНЫ - почему вместе бывает трудно»

ОЛЕСЯ КЕЛЕ

практикующий клинический психолог

**33 ПРИЧИНЫ,
ПОЧЕМУ ВМЕСТЕ
БЫВАЕТ ТРУДНО**

Книга не заменяет консультацию психолога, психотерапевта или врача. Все имена и истории в примерах вымышлены или собирательны; совпадения случайны.

Содержание

Введение. Почему людям бывает трудно вместе

Часть 1. Откуда мы приходим

1. Мы выбираем не человека, а знакомое
2. Мы ждём, что любовь вылечит детство
3. Картинка «как у людей» против живого человека
4. Один бежит к близости, другой от неё
5. Влюблённость обещала одно, жизнь принесла другое
6. Мы не знаем, чего хотим, и ждём, что угадают

Часть 2. Двое разных людей

7. Разные семьи, разные правила
8. Деньги значат для нас разное
9. Быт и кто его тащит
10. Разные ритмы: сова и жаворонок, горячий и остывающий
11. Разные культуры, вера и язык
12. Родня: свекровь, тёща и «мама сказала»

Часть 3. Как мы говорим и как молчим

13. Мы спорим не о том
14. Молчание как наказание
15. Обида вместо просьбы
16. Критика, насмешка и презрение
17. Угадайка: «сам должен понять»

Часть 4. Чувства, с которыми мы не справляемся

18. Стыд: «со мной что-то не так»
19. Гнев: «я молчала годами»
20. Ревность: чувство или слежка
21. Измена и что за ней стоит
22. Контроль, свобода и граница, за которой опасность

Часть 5. Тело и близость

23. Один хочет, другой нет
24. Стыд за тело и возраст
25. Страх близости

Часть 6. Когда жизнь становится тяжелее

- 26. Ребёнок меняет всё, и пару тоже
- 27. Когда детей нет и не получается
- 28. Когда один из двоих серьёзно болен
- 29. Зависимость и насилие: когда отношения не лечат
- 30. Работа, вахта, долги, потеря работы
- 31. Пустое гнездо и кризис середины жизни
- 32. Горе и потеря

Часть 7. Что остаётся

- 33. Как остаться людьми

Заключение. Вместо итога

Введение

Почему людям бывает трудно вместе

Давайте начнём с неприятного. Быть вместе трудно. Не потому, что вы выбрали не того, и не потому, что с вами что-то сломано, а потому что двое взрослых людей, выросших в разных семьях, со своими привычками, страхами и представлениями о том, «как у нормальных людей», пытаются жить на одной территории, делить одно одеяло, один холодильник и один бюджет. Любовь в этой истории помогает, но не отменяет того, что вы разные. Она просто делает так, чтобы разница не сразу стала поводом хлопнуть дверью.

В книге тридцать три причины, по которым людям в паре бывает тяжело. Не тридцать четыре и не триста: тридцать три мне хватило, чтобы описать почти всё, что приносят на консультации. Каждая причина устроена одинаково. Сначала жизненная история, самая обычная, из тех, после которых вы узнаете себя и немного краснеете. Потом разбор: откуда это берётся и почему героям не удалось поступить так, как они сами потом хотели бы. Потом что с этим делать, бережно, без вреда себе и без войны с партнёром. И три вопроса для вечера вдвоём. Все имена и обстоятельства вымышлены, истории собраны из типичных, так что если вы увидели в них себя, это не совпадение, а закономерность.

Прежде чем читать дальше, запомните четыре привычки мышления, которые спрятаны почти в каждой ссоре. Первая: «он обязан». Желание, чтобы партнёр помогал, звонил и понимал без слов, совершенно нормально, но стоит превратить его в долг, и каждый промах начинает выглядеть как предательство. Вторая: «это ужасно». Неприятное событие, которое можно пережить, вы раздуваете до катастрофы и потом живёте так, будто катастрофа случилась. Третья: «я этого не вынесу». Вы выносите, и ещё как, просто тяжело, а тяжело и невыносимо – разные вещи. Четвёртая: «он такой всегда и никогда не изменится». Один поступок вы превращаете в ярлык, который клеите человеку навсегда и после этого перестаёте его замечать настоящего.

Если вы поймали себя на любой из них посреди ссоры, остановитесь на минуту и спросите: чего я на самом деле хочу? Могу ли я сказать об этом прямо, без упрёка? Если вынести из книги только это, вы уже не зря потратили вечер.

И ещё два правила, которые будут встречаться вам дальше. Говорите о своих желаниях вслух: ваш партнёр не телепат, и ждать, что он догадается, значит заранее готовить себе обиду. И не терпите то, что вас разрушает. Терпение отлично работает в мелочах и совершенно не работает там, где унижают, бьют или запугивают.

Как работать с этой книгой. Читайте не подряд, а по тому, что отзывается: оглавление устроено так, чтобы вы могли открыть любую причину и сразу увидеть себя или партнёра. В каждой главе есть «рабочая страница»: небольшая техника, с помощью которой вы по шагам проверите собственную мысль, найдёте в ней перекося и сформулируете более точную. Берите ручку и пишите, а не просто кивайте: мысль, записанная на бумаге, теряет половину силы. Дальше идёт сценка из консультации, где психолог не даёт советов, а задаёт вопросы, на которые вы можете ответить сами. Её можно прочитать вслух вдвоём, как маленькую репетицию разговора.

Автор книги практикующий клинический психолог, и всё, что здесь описано, проверено в работе с реальными парами. Поэтому розовых очков не будет, зато будет много надежды, и она держится на фактах.

Книга не заменяет консультацию специалиста. Если в вашей паре есть насилие, сначала безопасность, а всё остальное потом.

Откуда мы приходим

Прежде чем двое сядут за один стол, у каждого за плечами уже набралась целая жизнь. Дом, где вас растили. Мама с папой, которые как-то жили друг с другом, пока вы смотрели на это каждый день и не подозревали, что сидите на уроке. Первые влюблённости, первые обиды, кадр из кино, который тихо поселился в голове и теперь решает, каким должен быть «нормальный» человек рядом.

В пару мы приходим не пустыми, а с чемоданом, который собрали задолго до знакомства: привычки, страхи и ожидания, которые сами не выбирали и в большинстве своём даже не замечаем. А потом искренне удивляемся, почему опять ссоримся из-за ерунды, почему он такой и почему она никак не поймёт очевидного.

Эта часть о том, что лежит у вас в чемодане, и она не про вину, ни вашу, ни родительскую. Она про то, чтобы разглядеть, откуда растут ноги у ваших привычек, и наконец перестать воевать с живым человеком за то, что он случайно наступил на старую мозоль.

1. Мы выбираем не человека, а знакомое

Марине тридцать восемь, она главный бухгалтер в строительной фирме и человек, способный увидеть лишнюю копейку сквозь бетонную стену. На поминках отца, в чёрном платье, за длинным столом в кафе, она уже в который раз отмечала, что Игорь, её муж, выходит курить с телефоном в руке: он ждал ответа от знакомого насчёт «проекта». Проект тянулся третий год, и никто, включая самого Игоря, не мог внятно объяснить, что именно в нём проектируется. Из автосервиса он ушёл сам, сообщив, что «задыхается», и с тех пор искал себя на диване, в обнимку с ноутбуком.

Мать Марины разливала компот и вдруг, не поднимая глаз от кувшина, сказала: «Ты вся в меня. Я тоже всю жизнь за него платила. Только я хоть молчала». Фраза упала между блинами и солёными огурцами и пролежала там до конца поминок.

Дома Марина вытряхнула из сумки квитанции, разложила их на кухонном столе ровными рядами, как раскладывают пасьянс, и принялась считать вслух.

- Опять считаешь, – сказал Игорь с порога. – Мы же сегодня отца твоего хоронили.
- Я не про отца. Я про то, что у нас за свет не плачено два месяца.
- Заплачу.
- Чем?

Ответа не последовало. Зато Марина вдруг услышала в собственном голосе голос матери, усталый и ровный, тот самый, которым та полжизни разговаривала с отцом, и ей стало по-настоящему страшно. Руки дрожали, лицо оставалось спокойным. Она достала с антресоли чемодан мужа, поставила его в коридоре и обошла без крика, а Игорь постоял над чемоданом, как над неожиданным родственником, взял куртку и ушёл к другу.

Под утро муж вернулся с пакетом горячих пирожков из пекарни у дома и водрузил его на стол. Марина смотрела на пакет и думала: «Наверное, мама тоже так прощала отца». Вслух она не сказала ничего. Чайник, две чашки, молчаливый завтрак, будто вчерашнего вечера и не было, а чемодан в коридоре простоял до обеда.

Через месяц Марина записалась на курсы повышения квалификации в другом городе, на выходные, и сообщила об этом уже после оплаты. «А кто мне будет готовить?» – спросил Игорь, и она впервые за много лет рассмеялась вслух.

Откуда это берётся

Выбирая человека, мы не листаем каталог с фотографиями и характеристиками. Мы идём туда, где пахнет домом, причём не в смысле уюта и пирогов, а в смысле знакомого: так вели себя люди, среди которых вы выросли, так они ссорились, так молчали, так любили и так обижались. Для вашей головы это и есть норма, поэтому знакомое кажется своим, а незнакомое, пусть даже очень хорошее,стораживает или наводит скуку.

Ребёнок смотрит на родителей каждый день лет восемнадцать, и никто не читает ему лекций о том, как устроены отношения. Ему они и не нужны: достаточно один раз увидеть, кто кому подаёт, кто кого прячет, кто за кого платит и кто что терпит. Запоминается это не умом, а телом, как умение ходить или держать вилку, и поэтому спорить с этим знанием бесполезно. Став взрослым, человек ищет партнёра, с которым старая пьеса сыграется ещё раз, и тяга к страданию тут ни при чём. В знакомой роли просто легче двигаться: текст выучен, мизансцены известны, суфлёр не нужен.

Со стороны всё это выглядит дико. Подруги всплёскивают руками: «Ну ты же видишь, что он за человек!» Марина видит, она женщина умная и держит в голове финансы целой фирмы. Но стоит рядом появиться тому, кто «пока не нашёл себя», как внутри включается давний

механизм: вытянуть, прикрыть, дотащить. Её мать делала ровно то же самое, и девочка выросла с твёрдой уверенностью, что именно так поступает хорошая женщина. Хорошая женщина, как выяснилось, оплачивает чужие мечты по квитанциям.

Почему же не получается иначе? Во-первых, чужой сценарий невидим, пока вы стоите внутри него, и кажется, что это просто «так сложилось». Марине понадобилась фраза матери за поминальным столом, чтобы увидеть рисунок целиком. Во-вторых, другой путь не прожит: в памяти нет картинкой спокойной пары, где каждый несёт свой рюкзак, а по образцу, которого никогда не видел, ничего не построишь.

Есть и третья причина, самая неудобная. Знакомое даёт острое чувство нужности. Пока вы вытаскиваете, спасаете и терпите, вы точно знаете, кто вы такая: незаменимая, героическая, та, без которой всё развалится. Спокойный партнёр, не нуждающийся в спасении, оставляет вас без привычной работы, и становится неловко до тошноты: а кому я тогда нужна? Многие принимают эту пустоту за скуку и убегают обратно к тому, с кем всегда есть что чинить.

Что с этим делать

Начните с поиска повтора. Вспомните двух-трёх последних людей, рядом с которыми было трудно, и спросите себя, что у них общего. Речь не о плохом, а об общем: как они обращались с вами и какой становились вы сами. Затем задайте второй вопрос: кого мне это напоминает из детства? Ответ чаще всего приходит мгновенно и бывает неприятным, зато честным.

Не спешите героически рвать всё подряд. Узнать сценарий ещё не значит выставить человека за дверь, да и чемодан в коридоре, как показал опыт Марины, решает вопрос ровно до обеда. Лучше сказать вслух, без обвинений и про себя: «Я замечаю, что тяну на себе всё, как когда-то моя мама, и мне это не нравится». А вот фразу «ты такой же, как мой отец» уберите из обихода навсегда: она сносит всё вокруг, как шар на стройке, и при этом несправедлива. Человек рядом не обязан отвечать за кого-то из вашего детства.

Меняйте не человека, а собственный шаг. Если вы всегда платите, один месяц не платите и посмотрите, что произойдёт. Если всегда молчите, один раз скажите. Если всегда спасаете, один раз спросите: «Как ты сам собираешься с этим справиться?» – и вытерпите паузу, не подсказывая ответ. Маленькое действие даёт больше, чем большой взрыв, потому что после взрыва все заняты уборкой, а не выводами.

Если вы в третий раз подряд попадаете в одну и ту же историю и не справляетесь сами, обратитесь к специалисту: такой сценарий проще разбирать вместе с тем, кто смотрит со стороны.

А если рядом тот, кто унижает, бьёт или пугает, перед вами не «знакомый сценарий, над которым стоит поработать». Здесь на первом месте безопасность: уйдите к людям, которые защитят, и ищите помощь.

Рабочая страница: переосмыслием мысль

Возьмите лист и разделите его на четыре колонки: ситуация, мысль, чувство, действие. Покажем на Марине. Ситуация: Игорь выходит курить с телефоном, на кухонном столе лежат неоплаченные квитанции. Первая мысль, вспыхнувшая в голове: «Я такая же, как мама, и вся моя жизнь пойдёт по её кругу». Оцените веру в неё от нуля до ста, у Марины вышло девяносто. Чувство: страх и холод в груди, примерно восемьдесят из ста. Действие: чемодан в коридоре и молчаливый завтрак.

Теперь проверка, в которой нужны две честные колонки. За эту мысль говорит многое: платит одна, муж третий год без работы, в собственном голосе слышится материнская усталость. Против нашлось не меньше: Марина не молчит, а считает вслух, она записалась на курсы

и сообщила об этом уже после оплаты, чего мама не позволяла себе никогда, у неё своя профессия и свои деньги. Из двух колонок складывается мысль точнее: «Часть маминого сценария во мне живёт, но у меня есть выбор, которого у неё не было». Вера в первую формулировку упала с девяноста до сорока, страх с восьмидесяти до тридцати, и на его месте появилась злость, с которой уже можно работать.

Заполните четыре колонки про вашу последнюю тяжёлую сцену, а пятой допишите один шаг, который вы сделаете иначе в следующий раз.

Как это звучит на консультации

Клиентка: Я смотрю на мужа и вижу свою маму. Всё повторяется, правда? Я плачу за всё, он «ищет себя», а я молчу и злюсь, как она.

Психолог: Давайте посмотрим, что именно повторяется. Молчите вы так же, как молчала она, или что-то отличается?

Клиентка: Ну... я всё-таки выставила чемодан в коридор. Правда, он простоял только до обеда, и потом мы позавтракали, как будто ничего не было.

Психолог: Что вы почувствовали, когда ставили этот чемодан?

Клиентка: Страх. И почему-то облегчение, как будто я наконец сделала хоть что-то сама, а не терпела молча.

Психолог: Как вы думаете, о чём говорит это облегчение?

Клиентка: Наверное, о том, что я не обязана быть как она. Но привычка тянет сильно.

Психолог: И что вам хочется сделать с этим «не обязана» на ближайшей неделе, пусть самое маленькое?

Вопросы для двоих

Что в нашем доме похоже на дом, где вы выросли, а что вы там ни за что не повторили бы? Какую роль вы привыкли играть, когда трудно: спасателя, терпеливого, молчуна? Что вам было бы страшно изменить, потому что тогда станет непонятно, кто вы в этой паре?

2. Мы ждём, что любовь вылечит детство

С двенадцати лет Ирина готовила обеды двум младшим братьям. Мама в это время лежала в комнате с задёрнутыми шторами, а весь дом дружно делал вид, что она просто устала. Так Ирина научилась рано вставать, считать мелочь до зарплаты и никогда никого ни о чём не просить, и к тридцати пяти годам, уже старшей медсестрой, умела буквально всё, кроме одного: сидеть сложа руки.

С Павлом, мягким и слегка рассеянным программистом, они жили вместе второй год. Ирина решала за него почти всё: какую рубашку надеть на собеседование, как составить резюме, когда звонить маме, что ответить начальнику. Делалось это с любовью и даже с удовольствием, а к вечеру Ирина падала без сил, как после ночного дежурства.

В тот вечер Павел сидел над письмом в компанию, куда мечтал устроиться. Ирина заглянула ему через плечо и сказала:

– Так нельзя писать. Дай сюда.

Её рука потянулась к ноутбуку, но Павел успел закрыть крышку.

– Ира, мне тридцать семь.

– Я просто хочу помочь.

– Я не твой брат.

Ирина застыла посреди комнаты с протянутой рукой. Внутри всё сжалось, как от пощёчины: ведь она ничего плохого не сделала, она всю жизнь так любила. Молча ушла на кухню, вымыла и без того чистую плиту, села на табурет и минут сорок смотрела в окно.

В дверях появился Павел и произнёс: «Я не хотел обидеть». «Ты не обидел», – ответила Ира таким голосом, что стало ясно: обидел. Постояв ещё немного, Павел ушёл дописывать письмо, которое теперь никак не писалось.

Легли спиной друг к другу. Ира думала: «Если я ему не нужна, чтобы помогать, то зачем я ему нужна?» Павел думал: «Я живу с заботливой надзирательницей, которая младше меня на два года». Утром Ира по привычке сунула ему в карман куртки бутерброд в салфетке, как когда-то братьям в школу. «Спасибо, – сказал Павел в дверях. – Завтра я сам, ладно?» Ира кивнула и весь день не знала, обидеться ей или выдохнуть.

Откуда это берётся

Если в детстве вам пришлось слишком рано стать взрослым, вы вынесли оттуда мысль,вшитую глубже таблицы умножения: любовь надо заслужить пользой. Тебя ценят, пока ты нужен. Ирина не родилась заботливой, она стала такой, потому что иначе дом рушился, и теперь забота у неё и способ быть рядом, и, если говорить честно, способ не оставаться наедине с пустотой. Ребёнок, который кормит братьев, очень рано усваивает, что отдых равен предательству, а просьба равна слабости, и во взрослую жизнь он приносит не любовь, а дежурство.

Бывает и обратная история. Человек, которого в детстве не слышали, приходит в пару с невысказанной просьбой: «Теперь-то ты наконец меня заметишь, обнимешь, скажешь, что я хороший». Он ждёт от партнёра того, что обязаны были дать мама с папой, и партнёр оказывается в странной должности запоздавшего родителя. Справиться с ней невозможно: подарок приходит не тот и не вовремя. Сегодняшние объятия приятны, но дыру из детства не закрывают. Можно получить сто тёплых слов и всё равно ждать сто первого, потому что адрес у этой нужды другой, и она по-прежнему обращена к тем, кто тогда не пришёл.

Изнутри у каждого своя правда. Спасаящий чувствует: я отдаю всё, а мне говорят «отстань». Спасаемый чувствует: мне не доверяют, меня считают беспомощным. Обидно

обоим, и обида у обоих самая настоящая, а значит, искать здесь виноватого бесполезно, как бесполезно искать виноватого в том, что у двоих разные размеры обуви.

Почему остановиться так трудно? Ирине её поведение не кажется чем-то особенным, для неё это просто «так любят». Перестать помогать значит перестать любить, по крайней мере так нащёптывает внутренний голос, а с ним спорить страшнее, чем с мужем. Павел же боялся её расстроить и долго терпел, пока не сорвался на резкую фразу. Резкой она вышла не потому, что он злой, а потому, что обида копилась, как квитанции в ящике: взрослый мужчина два года молча смотрел, как за него выбирают рубашки, и однажды терпение кончилось.

И ещё одно, о чём не любят говорить в романтических фильмах: детство не лечится любовью другого человека. Любовь помогает, греет, даёт опору, но лечить рану приходится самому, иначе партнёр превращается в лекарство, которое нужно принимать пожизненно, без рецепта и без выходных. Рано или поздно такому «лекарству» надоедает быть аптекой, и оно начинает хлопать крышками ноутбуков.

Что с этим делать

Начните с честного вопроса к себе: чего мне сейчас по-настоящему не хватает? Не от Павла, а вообще. Покоя, признания, права ничего не делать? Назовите это про себя, потом вслух, но не как претензию. Иногда достаточно признаться самой себе, что вам нужен не муж, который стал бы удобнее, а отпуск от вечной ответственности.

Тому, кто привык спасать, подойдёт такая фраза: «Мне трудно не помогать, потому что тогда мне кажется, что я не нужна. Давай я буду помогать, только если ты попросишь». Она даёт партнёру право сказать «нет» без драмы и без хлопанья крышкой.

Тому, кого спасают, лучше не взрываться, а предупреждать заранее: «Я хочу справиться сам. Если не получится, я попрошу». И действительно просить, когда нужно, иначе привыкший помогать почувствует себя совсем лишним, а это хуже любого бутерброда в кармане.

Отделяйте заботу от контроля. Забота спрашивает: «Чем тебе помочь?», контроль объявляет: «Я сделаю по-своему». Со стороны они похожи, как две сестры, а на вкус совсем разные, и взрослый человек чувствует разницу мгновенно, даже если объяснить её не может. Проверьте себя простым вопросом: если мне откажут в помощи, я огорчусь или разозлюсь? Огорчение говорит о любви, а злость о том, что у вас была своя задача, которую вы решали через чужую жизнь. Заметить это не стыдно, это самая полезная находка за вечер.

Не требуйте от партнёра компенсации за родителей и не ведите бухгалтерию его долгов за вашу заботу. Фраза «ты должен дать мне то, чего мне недодали» ещё никому не помогла, зато многих отправила спать на диван.

И позвольте себе научиться отдыхать без уважительной причины. Для человека, привыкшего быть полезным, это, пожалуй, самое трудное упражнение: сидеть на диване и не чувствовать себя дезертиром. Начните с пятнадцати минут и не мойте плитку.

Если боль поднимается от малейшей мелочи, идите к специалисту: детские раны удобнее разбирать с тем, кто не участвует в вашей жизни. А если рядом с вами человек, который пьёт или употребляет, любовью это не лечится. Сначала лечение у врача и ваша безопасность.

Рабочая страница: переосмыслием мысль

Эта техника называется проверкой доказательств, и работает она как маленький суд, где подсудимой оказывается ваша мысль, а не человек. У Ирины мысль такая: «Если я не нужна Павлу, чтобы помогать, то зачем я ему вообще нужна?» Запишите свою похожую фразу и оцените веру в неё от нуля до ста. У Ирины вышло девяносто пять, а обида на этой отметке тянула на восемьдесят.

Дальше две колонки. Свидетельства за: Павел закрыл крышку ноутбука, сказал «я не твой брат», попросил на завтра сделать самому. Свидетельства против: он прожил с Ириной два года и никуда не ушёл, пришёл в дверь кухни извиниться, взял утром бутерброд и сказал «спасибо», а не «оставь меня в покое». Живут они вместе потому, что он выбрал именно её, а рубашку он, в конце концов, может выбрать и сам.

Теперь соберите фразу, под которой готовы подписаться: «Мне страшно быть ненужной без пользы, но Павел остаётся рядом не из-за рубашек». Оцените заново: вера в старую мысль упала до сорока, обида до сорока, и под ней проступила грусть, а с грустью проще, чем с обидой, потому что она не требует бросаться мыть плитку.

На неделю возьмите себе опыт: один вечер ничего не делать для другого человека и записать, что случилось на самом деле.

Как это звучит на консультации

Клиентка: Он сказал, что он мне не брат, и я до сих пор чувствую, будто мне дали пощёчину. Я ведь только хотела помочь.

Психолог: Что вам подумалось в тот момент, когда он закрыл крышку?

Клиентка: Что если я не нужна ему как помощница, то я вообще ему не нужна.

Психолог: Насколько вы в это верите по шкале от нуля до ста?

Клиентка: Процентом девяносто. Хотя нет, пока говорю, кажется, уже меньше.

Психолог: Что изменилось, пока вы говорили?

Клиентка: Я вспомнила, что он потом пришёл на кухню и извинился. И утром сказал «спасибо».

Психолог: Что это говорит о том, зачем вы ему нужны?

Клиентка: Что, может быть, не только для рубашек. Странно, я никогда об этом не думала.

Психолог: А что будет, если один вечер вы просто побудете рядом и ни о чём не позаботитесь?

Клиентка: Страшно. Но почему-то интересно.

Вопросы для двоих

Что вы делали ребёнком, чтобы вас любили, и что из этого делаете со мной до сих пор? Как мне понять, когда вам нужна помощь, а когда вы хотите справиться сами? Чего вам не хватает такого, что я не смогу дать, но вы можете дать себе сами?

3. Картинка «как у людей» против живого человека

Светлана составила список. Сорок пунктов она печатала на кухне весь вечер и ещё два дня правила, как диссертацию. Высшее образование. Рост не меньше метра восьмидесяти. Своя квартира. Машина. Умеет поддержать разговор в театре. Не курит. Любит собак. Читает хоть что-нибудь, кроме новостей. Отпуск два раза в год, один за границей.

Ей было тридцать шесть, она работала логистом, и подруги в один голос повторяли, что пора устроить жизнь. За год набралось двенадцать свиданий: один кавалер оказался ниже метра восьмидесяти, у другого не нашлось машины, третий говорил «ихний». Возвращаясь домой, Светлана методично расставляла в списке галочки и крестики.

А потом в её квартире прорвало трубу. Слесарь Виталий, сорок один год, крупный, в старой куртке, перекрыл воду, час проковырялся под раковиной и, выбравшись, рассказал про соседскую собаку, укравшую у него ботинок. Светлана хохотала до слёз. Чай Виталий пил из её любимой чашки, не спрашивая разрешения, а на коврик оставил мокрые следы, и Светлана с удивлением поймала себя на том, что вытирать их не хочется.

Потом начались встречи. Виталий приносил яблоки из своего сада, чинил кран у её подруги, не пугался её молчания и просто был рядом. При нём не нужно было думать, как выглядишь со стороны, и можно было есть пельмени прямо из кастрюли.

Однажды вечером Светлана достала список и сказала:

- У тебя нет высшего образования.
- У меня есть училище. А что?
- Ничего.

Лист отправился в ящик, но не в мусорное ведро. Виталий ничего не заметил, потому что жарил картошку и напевал себе под нос. Светлана же ночью лежала без сна: «Как я приведу его к маме? Что скажут девочки? Он ведь не читает». Через месяц она всё ещё не решалась познакомить его с подругами, а Виталий уже спрашивал, почему они нигде не бывают с её друзьями. «Стесняешься меня?» – спросил он без обиды, просто уточнил. «Нет, что ты», – ответила Светлана. Врать она не умела, и слышали это оба.

Откуда это берётся

Картинка «как должно быть» собирается из тысячи деталей: из маминых наставлений («выходи за интеллигентного»), из фильмов, из рассказов подруг, из чужих свадебных фотографий в соцсетях. К двадцати годам у каждого в голове лежит готовый образец, и нужен он для безопасности: если человек под него подходит, значит, выбор правильный и никто потом не скажет, что мы ошиблись.

Беда в том, что образец склеен из внешнего: рост, профессия, диплом, машина. Жить же придётся не с дипломом, а с человеком, который по утрам кричит, ворчит над счётом за свет и смешно рассказывает про украденный ботинок. Диплом не сидит с вами у больничной койки, рост не варит суп, когда вы заболели, а квартира не обнимает вечером, как бы красиво она ни была обставлена.

Тот, кого меряют по списку, чувствует это безошибочно. Виталий не знает про сорок пунктов, но замечает, что его прячут от знакомых, и делает единственно возможный вывод: он «недостаточно хорош». Это ранит, даже если человек молчит, а молчат в таких случаях многие: признаться «мне больно, что вы меня стесняетесь» бывает страшнее, чем промолчать. Так в паре появляется второй, невидимый счёт, и на нём копятся не деньги, а унижение.

Почему Светлане было так трудно поступить иначе? Список был для неё не капризом, а защитой от страха ошибиться. Если выбрать по сердцу, можно промахнуться, и тогда вино-

вата только ты; если выбирать по списку, вина размазывается ровным слоем: «я же всё сделала правильно». Прибавьте давление снаружи, где мама, подруги и чужие свадьбы, и станет ясно: выбрать человека, не влезающего в общую рамку, значит выдержать десятки взглядов, а для этого нужна смелость. Мешало и другое: каждый пункт по отдельности выглядел здравым смыслом, и потому было так сложно заметить, что вместе они не оставляют места ни одному живому человеку.

Есть и стыд, о котором редко говорят вслух. Привести к маме «неподходящего» значит признать, что твоё сердце выбрало не по инструкции, а в этом легко услышать собственную несостоятельность. Поэтому человек сначала стыдится партнёра, а потом ещё и стыдится этого стыда, и два чувства вместе давят куда сильнее, чем исходный ботинок в зубах у соседской собаки.

И последнее: образец никогда не бывает живым. Он не устаёт, не злится, не обижается и не забывает вынести мусор. С живым вы всё равно будете разочаровываться, просто в других местах, зато с ним можно смеяться над ботинком, а с образцом, согласитесь, смеяться не над чем.

Что с этим делать

Возьмите свой внутренний список, письменный или нет, и разделите пункты на две колонки. В первую запишите то, без чего жить нельзя и что не обсуждается: уважение, честность, отсутствие насилия, желание быть вместе. Во вторую то, что просто привычно или принято: рост, диплом, марка машины. Вторая колонка обычно втрое длиннее первой, и это отрезвляет лучше холодного душа.

Затем посмотрите на человека рядом и спросите себя не «подходит ли он», а «что я чувствую, когда он рядом». Запишите три ответа и положите листок туда, где он попадётся на глаза в трудный день.

Если вам стыдно за партнёра перед людьми, честно спросите себя: это про него или про мою зависимость от чужого мнения? Чаще всего второе. Вслух можно сказать: «Мне нравится быть с тобой, и мне надо привыкнуть, что ты не такой, как я себе представляла». Фраза честная и никого не оскорбляет.

Проведите небольшой эксперимент: в течение недели записывайте моменты, когда рядом с этим человеком вам было легко, смешно или спокойно. Не оценки, а моменты. К воскресенью у вас на руках окажутся факты, а факты полезно предъявлять внутреннему критику, который всё это время зачитывал вам пункты из списка.

Чего не делать: не сравнивать с бывшими и мужьями подруг и не пытаться «дотянуть» человека до образца. Люди прекрасно чувствуют, когда их переделывают, и закрываются на все замки.

Скажите себе и ещё одну неудобную вещь: список не защитит вас от боли, он только отложит встречу с ней. Любой живой человек однажды подведёт, забудет, обидит, и никакой диплом этого не отменит. Разница лишь в том, останется ли рядом тот, с кем есть что вспомнить.

Помощь специалиста пригодится, если вы много лет отбраковываете одного за другим и при этом глубоко одиноки. Тогда за списком, скорее всего, стоит страх близости, и разговор о нём лучше вести отдельно. Стыдиться тут нечего, просто это работа не на один вечер.

Рабочая страница: переосмыслием мысль

Эта техника переводит «должен» в «хочу» и показывает, что стоит за каждым пунктом списка. Возьмите один пункт и запишите его как приказ. У Светланы это «Он обязан иметь

высшее образование». Мысль, которая пришла вместе с Виталием: «Если у него нет диплома, меня осудят, и я прогадала». Вера в неё семьдесят пять из ста, стыд около шестидесяти.

Теперь переписываем «обязан» в «мне бы хотелось» и спрашиваем, чего хочется на самом деле. «Мне бы хотелось, чтобы с ним было о чём говорить и чтобы рядом с ним я чувствовала себя уважаемой». Проверьте: а с Виталием о чём говорилось? О соседской собаке, о яблоках, о том, как чинить кран, и Светлана хохотала до слёз. Образование в этом списке закрывало потребность в разговоре, в уважении и в понимании, а Виталий закрыл ту же потребность без диплома.

Вторая колонка про чужие взгляды: кто именно осудит, и что потеряет Светлана, если осудят? Выясняется, что страшно не за Виталия, а за собственное «я не по инструкции».

Новая мысль: «Мне хочется уважения и разговора, и я получаю их, а диплом был всего лишь способом перестраховаться». Стыд упал до тридцати.

Поведенческий опыт на неделю: назовите Виталия по имени при подругах и посмотрите, что произойдёт, а не что вы себе нарисовали.

Как это звучит на консультации

Клиентка: Я составила список из сорока пунктов, а влюбилась в слесаря без высшего образования. Сама не понимаю, как так вышло.

Психолог: Что для вас значит «без высшего образования»?

Клиентка: Что мама будет недовольна, а подруги переглянутся у меня за спиной.

Психолог: И что вы почувствуете, когда они переглянутся?

Клиентка: Стыд. Как будто я выбрала не по правилам.

Психолог: Чьи это правила, как вам кажется?

Клиентка: Мамины. И отчасти мои, за столько лет они срослись. Не знаю даже, где чьи.

Психолог: Если убрать из пункта про диплом всё лишнее, чего в нём на самом деле хотелось?

Клиентка: Чтобы со мной разговаривали и меня уважали.

Психолог: И как с этим обстоит дело рядом с Виталием?

Клиентка: Он слушает меня даже тогда, когда я молчу. Выходит, главное у меня уже есть.

Вопросы для двоих

Каким вы представляли себе партнёра в двадцать лет и что из этого вам нужно по-настоящему? Чьим голосом в вашей голове говорит список: мамы, подруги, телевизора? Что в нас вам неловко показывать другим людям?

4. Один бежит к близости, другой от неё

После ссоры Евгений уходил в гараж, и не на час, а на сутки. Гараж у него был старый, кирпичный, с раскладушкой, обогревателем и радиоприёмником, ловившим одну-единственную станцию. Взяв термос, он произносил: «Мне надо подумать» – и растворялся за дверью.

Лариса оставалась дома одна, с недопитым чаем и телевизором, который включала ради звука. Работала она администратором в поликлинике, привыкла, что вопросы решаются быстро, и эти сутки были для неё страшнее любого крика. Она бродила по квартире, перемывала посуду, писала ему и стирала написанное; однажды позвонила одиннадцать раз подряд, но трубку так и не взяли.

В тот раз поссорились из-за её сестры, просившей у них денег. Евгений сказал, что это не вариант, Лариса сказала, что он жадный, и он молча потянулся за курткой. Лариса встала в дверях.

- Не уходи. Давай решим сейчас.
- Лара, я не хочу говорить того, о чём пожалею.
- Тебе просто всё равно.
- Мне не всё равно. Поэтому я и ухожу.

Хлопнул подъезд, во дворе завёлся мотор, а потом стало так тихо, что зазвенело в ушах. В два часа ночи Лариса сидела на кухне и думала: «Он меня не любит. Раз уходит, значит, ему со мной тяжело». В гараже Евгений лежал на раскладушке, слушал помехи и думал о своём: «Я же её берегу. Останусь, скажу такое, что потом не соберёшь».

К утру он вернулся, виноватый и тихий, с пакетом ватрушек и запахом холодного железа от куртки. В коридоре стояла Лариса с красными глазами и сказала только: «Ты меня бросил». «Я вернулся», – ответил Евгений. Ей этого было мало, а ему казалось, что он сделал всё, что мог.

Так повторялось каждые два-три месяца. Каждый раз Лариса обещала себе не звонить и каждый раз звонила, а гараж становился для Евгения местом, где спокойно, тогда как дом превращался в место, где ждут. В итоге Лариса уехала к подруге и подала на развод.

Откуда это берётся

Со страхом потерять близкого люди справляются по-разному. Одним нужно немедленно быть рядом: говорить, звонить, выяснять, пока не станет ясно, что всё в порядке. Другим сначала нужно отойти, остыть, побыть в одиночестве и лишь потом возвращаться. Оба способа родом из детства, и ни один из них не придуман назло.

Если вас в детстве надолго оставляли одного или вы не знали, придёт ли мама с работы вовремя, вы научились цепляться за людей, и тишина для вас равна опасности. Если же в вашем доме на эмоции отвечали криком или насмешкой, вы научились прятаться и переживать в одиночку, пока не отпустит, ведь рядом с другими было небезопасно. Ни то ни другое не характер и не вина: это два способа выжить в двух разных домах. Каждый когда-то сработал, и потому человек держится за него, как за перила на скользкой лестнице.

Со стороны картина парадоксальна. Тот, кто бежит навстречу, пугает партнёра напором и вызывает желание спрятаться, а тот, кто прячется, пугает пустотой и вызывает желание давить сильнее. Каждый своим поведением кормит страх другого: чем громче зовёт Лариса, тем дальше Евгений, а чем дальше Евгений, тем громче Лариса. Получается танец, в котором один шагает вперёд, другой назад, и оба искренне недоумевают, почему им никак не удаётся встретиться посреди зала.

Что мешало им остановиться? Лариса не умела ждать, потому что вместе с ожиданием возвращался детский ужас брошенности. Евгений не умел остывать рядом, ему казалось, что любое сказанное слово станет оружием. Он считал, что уходит из заботы, она считала, что остаётся из любви, и действовали оба из лучших побуждений, а ранили друг друга от души.

Добавьте сюда разные языки, о которых никто не подозревал. Для Ларисы «давай решим сейчас» значило «я рядом, не пропадай». Для Евгения те же слова звучали как «останься и получай». Слова одни, перевод разный, и ссорились они уже не из-за денег для сестры, а из-за переводчика, которого между ними не было.

Страшнее всего то, что пауза у каждого означает своё. Для Евгения она лекарство, для Ларисы наказание, и когда лекарство выписывают без объяснений, пациент в соседней палате начинает паниковать. Поэтому дело не в том, уходит или оставаться, а в том, что в этот момент происходит между вами: есть ли обещание вернуться или повисла неопределённость.

Главная ошибка здесь в том, что каждый трактует чужое поведение по своей мерке: «Если бы я так поступил, значит, не любил бы». Но другой человек не вы, и его уход значит не то, что значил бы ваш.

Что с этим делать

Договаривайтесь заранее, в спокойный день, а не посреди ссоры, когда у обоих в голове гудит пожарная сирена. Придумайте правило ухода и возвращения, например: «Если мне надо остыть, я скажу, на сколько и когда вернусь, и это не больше трёх часов». Уходящему это даёт право побыть одному, остающемуся даёт опору, потому что он знает, когда увидит человека.

Для уходящего подойдёт фраза: «Я не бросаю тебя. Мне нужен час, потом я вернусь, и мы поговорим». Для остающегося: «Мне страшно, когда ты молчишь. Скажи только, что вернёшься, и я подожду».

Чего не делать: не догонять, не вставать в дверях и не отправлять двадцать сообщений. Не пропадать на сутки без единого слова. Не называть другого «холодным» или «душным»: это не его вина, а его способ справляться.

Тому, кто ждёт, полезно найти занятие на время паузы: позвонить подруге, выйти пройтись, а не накручивать внутри худшие сценарии. Тому, кто уходит, полезно не превращать «подумать» в неделю и возвращаться первым, не дожидаясь, пока придут за ним. Первый шаг после паузы удобно делать маленьким: чай, ватрушка, фраза «я вернулся, давай поговорим, когда будешь готова».

И отдельно для обоих: договор работает, только когда его выполняют в самый трудный момент. Легко обещать «я вернусь через три часа», пока чай ещё тёплый. Проверка наступает на втором часу, когда хочется остаться в гараже и не звонить, или на третьем, когда хочется набрать двадцать первое сообщение. Выдержать именно эти минуты и значит научиться любить по-новому.

Если договориться самим не выходит, поможет специалист по парам: он не станет выяснять, кто прав, а научит замечать этот круг, пока тот не вошёл в привычку. Но если партнёр уходит, чтобы наказать вас, пугает, бьёт посуду или угрожает, речь уже не о разных способах справляться. Речь о безопасности.

Рабочая страница: переосмыслием мысль

Шкала катастрофы пригодится всем, кто в трудную минуту слышит внутри сирену. Запишите мысль, которая включается, когда близкий уходит. У Ларисы это «Раз он ушёл, значит, не любит и бросил меня». Вера в неё девяносто, а паника близка к максимуму: девяносто пять.

Теперь нарисуйте три сценария. Худший: Евгений не вернётся никогда. Лучший: он вернётся через час с повинной и всё обсудит. Самый вероятный: вернётся утром с ватрушками, как возвращался каждый раз, а Лариса скажет «ты меня бросил». Посмотрите на статистику, а она у Ларисы есть: сколько раз за годы он действительно не вернулся? Ни разу. Доказательства «за» тоже честно запишите: он уходит надолго, не отвечает и не предупреждает, и это ранит, так и пишите. Но отсюда не следует «не любит».

Новая формулировка: «Он уходит, чтобы не наговорить лишнего, и мне невыносимо ждать без обещания вернуться». Паника упала до пятидесяти.

Остаётся спросить себя, что в вашей зоне влияния. Звонить одиннадцать раз не в зоне, а вот выйти пройтись, позвонить подруге и произнести: «Скажи только, что вернёшься» вполне. Выберите одно из этого на ближайшую ссору и запишите заранее.

Как это звучит на консультации

Клиентка: Когда он уходит в гараж, я как будто теряю землю под ногами. Хожу по квартире и не нахожу себе места.

Психолог: Что вы говорите себе в эти минуты?

Клиентка: Что я ему не нужна и что он меня бросил.

Психолог: Насколько вы в этом уверены, от нуля до ста?

Клиентка: Ночью сто. Утром, когда он возвращается, уже гораздо меньше.

Психолог: Что происходит утром?

Клиентка: Он приходит с ватрушками, виноватый и тихий.

Психолог: Сколько раз за все эти годы он не вернулся?

Клиентка: Ни разу. Хм. Получается, боюсь я не того, что случилось.

Психолог: А чего тогда?

Клиентка: Что останусь одна, как в детстве, когда мама задерживалась на работе.

Психолог: Что могло бы помочь вам пережить такую ночь, пока он ещё не вернулся?

Клиентка: Наверное, позвонить сестре. И чтобы он хотя бы написал одно слово: «Вернись».

Вопросы для двоих

Что вы делаете, когда вам страшно, и что вам нужно от меня в такие минуты: присутствие рядом или тишина? Что вы чувствуете, когда я ухожу, и что, когда я остаюсь? Какой знак мы можем придумать, чтобы не терять друг друга в ссоре?

5. Влюблённость обещала одно, жизнь принесла другое

Яна всегда мерила любовь накалом. Ссора, так с хлопанием дверей и слезами, мир, так в два часа ночи, с вином и признаниями. В двадцать шесть, в двадцать девять и в тридцать два это казалось настоящей жизнью, и пока подруги жаловались на своих спокойных мужей, Яна думала: «Зато у меня страсть».

В тридцать четыре она познакомилась с Русланом, инженером из соседнего отдела, спокойным и внимательным, из тех, кто говорит мало и по делу. Первые месяцы Яна была в восторге, потом стало странно тихо.

Жили они уже год, в съёмной однушке с балконом на ржавые гаражи. Утром Руслан варил кофе на двоих, вечером спрашивал, как прошёл день, а при разногласиях говорил: «Давай подумаем, как лучше», и на этом всё заканчивалось. Никто не кричал, не уходил и не рыдал. По субботам они ездили на рынок за картошкой и возвращались с лишним килограммом груш, потому что продавец Руслану понравился.

Однажды у подруги на кухне Яна вдруг сказала:

– Мне скучно.

– С Русланом?

– Ну да. Он хороший. Но мне кажется, это не оно. Раньше внутри всё горело, а сейчас как будто ровно.

– Так это хорошо, – осторожно сказала подруга.

– Не знаю. Может, у нас просто нет химии.

Дома Яна придралась к невымытой кружке, сказав это с нажимом и ожидая ссоры. Руслан посмотрел на неё, спокойно вымыл кружку и ответил: «Хорошо». Яна осталась в коридоре с полотенцем в руках, чувствуя, что её лишили чего-то важного: она хотела бури, а ей предложили штиль.

Вечером её мучило одно: «Если я уйду, я его потеряю. Если останусь, умру от скуки». Решения не было. Руслан тем временем сидел в комнате и тихо перебирал, что сделал не так, и не находил ничего, ведь он просто жил рядом с ней, как умел.

Откуда это берётся

Влюблённость устроена как праздник, который организм устраивает сам себе. Первые месяцы голова почти не работает: человек кажется идеальным, мир ярче, сон короче, в животе порхают бабочки. Состояние чудесное, но временное, потому что на таком пределе организм годами жить не может. Когда праздник заканчивается и наступает обычная жизнь с картошкой и грушами, многие принимают это за конец любви.

Дальше начинается развилка. У одних любовь перетекает во что-то спокойное: доверие, тепло, привычку видеть друг друга по утрам. У других спокойствие воспринимается как потеря, особенно если они выросли в доме, где любовь была громкой, с криками, слезами и примирениями, и накал как раз и считался любовью. Другого языка они не знают, поэтому тишина для них равна пустоте. Сердце такого человека колотится только от опасности или от ссоры, а ровный пульс кажется поломкой прибора.

Яне всё это видится поиском подлинности: «если не больно, значит, не по-настоящему». Руслану то же самое видится загадкой: он старается, он рядом, а ему сообщают, что чего-то не хватает. Дать накал, не притворяясь, он не может, а притворяться не хочет, и в этом его несомненное достоинство, которое Яна пока читает как недостаток.

Что мешало героям? Яна не отличала тревогу от страсти. Когда сердце колотится оттого, что человек может уйти или рассердиться, это тревога, а не любовь. Руслан не умел объяснить,

что его спокойствие и есть форма заботы: ровным он был потому, что любил, а Яна расшифровывала это как равнодушие.

Подливает масла и культура. В кино страсть показывают бесконечной, а как двое на пятом году жизни молча смотрят сериал и им хорошо, никто не снимает, и потому такое «хорошо» кажется подозрительным.

Тут работает ещё и привычка организма. Если в детстве вас приучили к скачкам, от страха к облегчению, от скандала к примирению, то именно облегчение после бури и было самым сладким чувством. Теперь тело ищет эту дозу: без бури нет облегчения, а без облегчения будто нет любви. Ровная дорога оказывается просто лишена привычного аттракциона, хотя возит ничуть не хуже.

И наконец, накал часто путают с глубиной. Но самые близкие люди редко бывают теми, с кем вы вечно на пределе. Близость измеряется не силой дрожи, а тем, как спокойно вы можете быть собой.

Что с этим делать

Сначала разберитесь, что именно вы чувствуете. Когда тревожно и в животе «горит» от ожидания его реакции, это одно. Когда тепло и радостно оттого, что он рядом, это совсем другое. Учитесь разделять: где здесь волнение, а где удовольствие.

Не устраивайте ссоры ради накала. Это очень дорогой способ почувствовать себя живой, и платить придётся обоим.

Если хочется больше яркости, ищите её вне скандалов: поездки, совместные дела, новые места, разговоры о том, о чём давно не говорили. Живость вернуть можно, и без драмы.

Скажите партнёру как есть: «Мне иногда кажется, что у нас слишком ровно. Я не хочу уходить, мне просто нужно немного больше разговоров». Фраза честная и никого не обвиняет. Скорее всего, Руслан выдохнет, ведь ему тоже было непонятно, как быть, а теперь появилась подсказка. И подскажите ему, чего вам хватило бы: объятий, прогулок, внимания по вечерам.

Попробуйте и такое упражнение: вспомните три момента за последний месяц, когда рядом с партнёром вам было спокойно, и спросите себя, что вы тогда чувствовали. Скорее всего, там было тепло, смех над мелочью, чувство, что вас не нужно ни перед кем играть. Это и есть то самое «оно», только без фейерверков и последующей уборки.

Чего не делать: не сравнивать нынешнего с бывшими, с которыми было «ярко», и не проверять, как он отреагирует на провокацию.

Дайте себе время. Нервной системе, привыкшей к качелям, ровная земля сначала кажется неустойчивой, как палуба после долгого берега наоборот. Недели через три-четыре тело обычно перестаёт искать тревогу и начинает замечать, что тёплый вечер вдвоём тоже умеет радовать, причём без последующего похмелья.

Если все спокойные отношения кажутся вам скучными, а тянет только к тем, кто причиняет боль, обратитесь к специалисту. Дело не в недостатке страсти, а в том, что вы привыкли жить на высоком напряжении, и телу нужно заново учиться отдыхать.

А если рядом с тем, кого вы считали «яркой любовью», вам было страшно, вас унижали или бросали, это не страсть, это насилие. Тогда нужны безопасность и помощь, а не стремление «почувствовать».

Рабочая страница: переосмыслием мысль

Эта техника разделяет факты и трактовки. Возьмите лист, проведите черту посередине и слева запишите только то, что увидела бы камера, а справа выводы, которые вы из увиденного сделали. У Яны слева стоит: Руслан утром сварил кофе на двоих, вечером спросил, как прошёл

день, на её придирку про кружку ответил «хорошо» и вымыл кружку. Справа: «Нет химии», «это не оно», «я умру от скуки». Оцените веру в слова «нет химии»: у Яны восемьдесят.

Теперь вопрос к правой колонке: что ещё может значить факт из левой? Руслан не ссорится, потому что не умеет или потому, что не хочет ссор. Яне ровно, потому что любви мало или потому, что тело привыкло к бурям и ровное пока не узнаёт. Вспомните, что было в субботу на рынке: Яна смеялась над лишним килограммом груш и ей было хорошо. Это тоже факт.

Новая мысль: «Мне непривычно, когда спокойно, и я пока не знаю, скука это или отдых». Вера в «нет химии» упала до тридцати пяти, тревога с шестидесяти до тридцати.

На неделю вечерами записывайте две цифры от нуля до ста: тепло и тревога. Через семь дней у вас на руках окажутся данные, а не ощущения.

Как это звучит на консультации

Клиентка: Мне скучно с мужем. Наверное, у нас просто нет химии, и я зря трачу его время.

Психолог: Что вы называете химией?

Клиентка: Когда внутри горит и сердце колотится.

Психолог: А в какие минуты оно колотилось у вас раньше?

Клиентка: Когда мы ссорились. Когда он мог хлопнуть дверью и уйти.

Психолог: Что тогда чувствовало ваше сердце, любовь или испуг?

Клиентка: Ой. Наверное, испуг. Но мне казалось, что это страсть.

Психолог: А сейчас, когда вы вдвоём на рынке выбираете картошку, что с вами происходит?

Клиентка: Мне спокойно. И смешно, мы вчера купили лишний килограмм груш просто потому, что продавец понравился. Но это почему-то не считается.

Психолог: Кто решил, что не считается?

Клиентка: Кино, наверное. И мама, которая вечно кричала, а потом мирилась. Я думала, так выглядит любовь.

Вопросы для двоих

Что мы делали вначале, а теперь нет, и чего нам из этого по-настоящему не хватает? Что для вас значит любовь, когда спокойно? Что вы чувствуете, когда у нас тихо: покой или тревогу?

6. Мы не знаем, чего хотим, и ждём, что угадают

Оксана вернулась из роддома три недели назад. Дочка не спала по ночам, в квартире пахло молоком и несвежими пелёнками, а на плите стоял суп, который никто не доел. Муж Михаил, работавший в логистической компании, приходил в семь вечера, ужинал, смотрел новости, мыл посуду, брал дочку на руки минут на десять и отправлялся спать.

Просить Оксана ничего не просила, она ждала. Каждую ночь повторяла про себя: «Ну сейчас встанет. Ну сам же слышит, что я не сплю». Михаил не вставал, и не из жестокости: спал он глубоко и был уверен, что жене так проще.

На пятую ночь Оксана поднялась в три часа, посидела на кухне в темноте, не включая свет, а потом вошла в комнату к мужу и очень тихо, ледяным голосом сказала:

– Тебе вообще всё равно.

Михаил проснулся и не сразу понял, где находится.

– Что случилось?

– Ничего. Спи.

– Оксан, скажи прямо, что не так?

– Если ты не видишь сам, мне объяснять бесполезно.

– Я правда не вижу! Скажи, что надо, я сделаю.

Оксана вышла и тихо прикрыла за собой дверь, чтобы не разбудить дочку: даже в злости она заботилась о том, чтобы никому не стало хуже. Михаил остался сидеть на кровати в темноте, слушая, как за стеной плачет дочка, и впервые подумал, что женился на человеке, которого не понимает.

Утром Оксана сварила кашу, но тарелку мужу не поставила, а только положила ложку рядом с кастрюлей, как будто невзначай. Тарелку Михаил нашёл сам и ел стоя у окна, глядя на голые тополя во дворе. Молчали весь день: Оксана ждала, что он спросит ещё раз, Михаил ждал, что она скажет. К вечеру они уже ссорились в голос, но не о ночных вставаниях, а о невынесенном мусоре.

Откуда это берётся

Почти у каждого из нас сидит тайное убеждение: «Если меня любят, сами поймут, что мне нужно». Растёт оно из раннего детства. Пока вы были маленькими и не умели говорить, мама угадывала, что вы голодны или замёрзли, и это было любовью: тебя понимают без слов. Мозг накрепко запомнил, что любовь и догадливость одно и то же.

Во взрослой жизни эта связка мешает обоим. Ждущему кажется: «Если мне приходится просить, это уже не то». Любая просьба унизительна, потому что помощь, полученная по просьбе, не считается доказательством любви, а доказательства-то и хочется.

Тот, на кого направлено ожидание, ничего не знает. Он живёт в своей голове, у него свои заботы. Михаил видит жену в хлопотах и думает, что она справляется; увидь он всё её глазами, он вскочил бы первым, но глаза у него, увы, свои. Услышав «тебе всё равно», Михаил получает обвинение без объяснений, и ему одновременно страшно и обидно: он старается, а его не замечают.

Почему им было трудно поступить иначе? В семье Оксаны просить означало быть обузой, и мама говорила: «Не ной, сама справишься», так что просьба превратилась в слабость и стыд. В семье Михаила такие вещи не обсуждали, и там вырос вывод: раз женщина молчит, значит, всё в порядке. Родители могли быть любящими, но у каждой семьи свои негласные правила: где-то принято просить, где-то принято терпеть и ждать, пока заметят. Двое из разных домов приносят разные правила и не подозревают, что играют по разным книгам.

Есть и ещё причина. Часто мы сами не знаем, чего хотим. Усталость, обида, одиночество чувствуются, а в конкретную просьбу не складываются, и тогда рождается «ты не понимаешь», хотя могло бы получиться «возьми ребёнка на два часа в субботу».

Есть тут и тонкость, которую особенно хорошо чувствуют молодые мамы: усталость делает человека одновременно очень чувствительным и очень неразговорчивым. Сил хватает на то, чтобы заметить, как муж ест борщ, но не хватает, чтобы сказать, что хочется, чтобы он хоть раз встал ночью. Мысль превращается в обиду быстрее, чем в слова, и потому «ты ничего не замечаешь» звучит громче, чем «помоги мне».

А молчание, как известно, копится. Чем дольше оно длится, тем громче потом выстрел: накопленное прорывается ночью, в самый неподходящий час, и застигнутому врасплох человеку остаётся только защищаться.

Что с этим делать

Начните с себя и выясните, чего вы хотите. Не «чтобы меня понимали», а конкретно: что должен сделать человек рядом, когда и как. «Вставай к ней в ночь с четверга на пятницу». «Звони в обед». «Просто сядь рядом на десять минут и ничего не говори».

Не бойтесь звучать приземлённо и по-деловому. Просьба вроде «возьми дочку с двух до четырёх» кажется менее романтической, чем взгляд, полный немого укора, зато она работает, а романтику можно вернуть потом, на выпавшуюся голову. Любящий человек, получив чёткую инструкцию, чаще всего испытывает облегчение: наконец-то понятно, что делать, а не гадать по вздохам.

Просите прямо, коротко и без упрёка: «Мне нужно, чтобы ты взял ребёнка на два часа в субботу, я хочу поспать». Не проверяйте, догадается ли он сам. Просьба не обесценивает любовь, а показывает, куда её направить.

Договоритесь и о запасном варианте для трудных дней: пусть у вас будет слово или жест, которым можно сказать «мне сейчас очень тяжело» без объяснений и без дискуссии. Такой знак экономит ночи.

Если просят вас, не обижайтесь, что приходится подсказывать. Спрашивайте: «Что тебе нужно сегодня?» – и принимайте ответ без комментариев.

Чего не делать: не копить обиды и не выдавать их ночью. Не бросать «ты никогда» и «тебе всё равно»: это обвинение, и в ответ хочется только защищаться.

Если после родов или в любой трудный период вы замечаете, что нет сил, ничто не радует, хочется плакать без причины или мелькают мысли навредить себе, это не просто усталость. Идите к врачу и скажите партнёру прямо, что вам нужна помощь: сам он может не увидеть.

Помните и про себя: ваша усталость не требует доказательств. Вам не нужно дожидаться момента, когда станет совсем плохо, чтобы получить право на помощь. Попросить вовремя куда дешевле, чем объяснять потом, почему вы три недели ходили с лицом мученицы.

А если в ответ на любую просьбу вы получаете насмешку, угрозу или наказание молчанием, расскажите об этом человеку, которому доверяете, или специалисту. Вы не обязаны это терпеть.

Рабочая страница: переосмыслием мысль

Эта техника называется письмом без отправки, и в ней два хода. Первый: напишите всё, что вы не сказали, без цензуры и вежливости. Оксана написала бы: «Ты спишь, а я не сплю пятую ночь. Ты видишь, как я устала, и тебе всё равно». Мысль в основе: «Если ему придётся объяснять, значит, ему всё равно». Вера в неё восемьдесят пять, злость и одиночество по девяносто.

Второй ход: перечитайте и проверьте. За мысль говорит то, что Михаил пять ночей не вставал. Против: он каждый вечер мыл посуду, брал дочку на руки, а ночью спросил дважды: «Что не так? Скажи, что надо, я сделаю». Человеку, которому всё равно, такие вопросы не приходят в голову. Важно и другое: она ни разу не произнесла слов «встань ночью».

Новая мысль: «Он не слышит того, что я не сказала, и готов помогать, если знает, как». Вера в старую упала до тридцати пяти, злость до сорока, и оставалась усталость, с которой можно просить.

Теперь выберите из письма одну строку и превратите в просьбу из трёх частей: что, когда и сколько. «Вставай к ней в ночь с четверга на пятницу, я хочу выспаться». Письмо порвите, просьбу произнесите.

Как это звучит на консультации

Клиентка: Я каждую ночь жду, что муж встанет к ребёнку. Он не встаёт. Значит, ему всё равно.

Психолог: Он знает, что вы ждёте?

Клиентка: Он же слышит, что она плачет!

Психолог: А вы просили его встать?

Клиентка: Нет. Если просить, то это уже не то.

Психолог: Чем это «не то»?

Клиентка: Если сам не заметил, значит, не любит.

Психолог: А когда вы в детстве о чём-то просили, что вам отвечали?

Клиентка: «Не ной, сама справишься».

Психолог: Как вам кажется, откуда сейчас берётся это ожидание, что просить стыдно?

Клиентка: Оттуда, наверное. Я так и делаю, как научили, и сама же потом обижаюсь.

Психолог: Что вы могли бы сказать ему завтра, чтобы это не стало просьбой о слабости, а просто стало словами?

Клиентка: Что мне нужно выспаться и что я прошу его встать в четверг ночью.

Вопросы для двоих

Чего мне сейчас не хватает от вас, и как мне попросить об этом словами? Что в вашем детстве значило «попросить»? Что мне проще услышать: просьбу, шутку или записку на холодильнике?

Часть 2

Двое разных людей

Вы познакомились с человеком, а вместе с ним получили целую страну: его семью, его деньги, его представление о том, как правильно жить. Всё это он носит в себе, как чемодан без ручки, и сам не замечает веса. Пока вы сидите в кафе, различия кажутся милыми. Он любит острое, вы нет, смешно. А потом вы въезжаете в одну квартиру, и выясняется, что острое было не про еду.

В этой части шесть причин, по которым двоим бывает трудно просто из-за того, что они разные. Не плохие и не больные, а выросшие в разных домах. Вы увидите, откуда берутся споры про обувь, деньги, посуду, ночь и свекровь, и почему они так злят. Это не про характер. Это про то, что у каждого в голове свой устав, и никто никогда не показывал его второму.

7. Разные семьи, разные правила

В воскресенье к Алсу приехала мама, с пирогом в руках и с видом человека, которому в этом мире давно всё знакомо. Квартиру молодые получили всего два месяца назад, пахло ещё свежей краской, и пол в прихожей сиял такой светлой плиткой, что на ней был виден каждый след. Алсу обняла маму, и та, не разуваясь, прошла напрямиком на кухню в уличных сапогах, поставила пирог на стол и по-хозяйски села.

Рамиль замер в коридоре. В доме, где он вырос, порог считался почти государственной границей: обувь снимали у двери, мыли, ставили на полку подошвой к стене, а мать натирала полы каждый вечер и называла это не уборкой, а уважением к дому. Поэтому, глядя на цепочку серых следов, Рамиль не видел перед собой следов, он видел личное оскорбление.

Молча взяв тряпку, он вытер пол. Прямо при теще, пока та резала пирог.

«Я что, грязная?» – спросила мать Алсу, и нож замер над тестом.

«Нет, просто у нас так», – ответил Рамиль.

«А у нас в гостях разуваются только больные», – сказала она, поднялась и пошла одеваться. Пирог остался нетронутым, а в прихожей так хлопнула дверь, что дрогнули стёкла.

Алсу стояла между кухней и коридором и от стыда за обоих не знала, куда деть руки. «Ты не мог подождать, пока она уйдёт?» – тихо спросила она.

«Это мой дом».

«И мой тоже. И это моя мама».

Рамиль хотел объяснить, что дело вовсе не в маме, а в полу, в том, как его самого учили любить чистоту. Но слова застряли, и вышло грубо: «Я не обязан жить по вашим правилам». Алсу ушла в спальню и закрыла дверь.

Через неделю у порога появилось два коврика. Один предназначался для обуви Рамиля, второй, по решению Алсу, «для гостей, которые не разуваются». Пол теперь мыли вдвоём, и каждый делал это с лицом человека, оказывающего огромную услугу, а про обувь вслух больше не говорили. Говорили про всё остальное.

Потом, поздно вечером, в темноте, Алсу вдруг призналась: «Знаешь, я ведь тоже первое время боялась порога у твоей мамы». Рамиль не ответил, но наутро поправил второй коврик так аккуратно, словно выставлял его на выставку.

Откуда это берётся

Каждая семья живёт по неписаному уставу, который никто не записывает и не объясняет, потому что он есть, как воздух. Кто моет посуду, кричат ли на детей, можно ли ходить по дому голым, разуваться ли, сколько длится молчание после ссоры и что делают в праздник, ребёнок усваивает раньше, чем учиться читать, и принимает не за привычку своей семьи, а за закон природы. «Так делают все нормальные люди» – самая живучая фраза в браке, и звучит она в каждой второй ссоре.

Поэтому чужая привычка воспринимается не как привычка, а как неуважение, неряшливость или грубость. Для Рамиля сапоги были заявлением, что с его домом не считаются, а для матери Алсу тряпка в чужих руках означала, что её называли грязной. Никто из двоих не воевал с обувью. Каждый защищал свою семью, своё детство и себя вместе с ними, а когда на кону стоит «я нормальный или нет», злость приходит мгновенно и бывает непропорциональна поводу.

Здесь прячется ещё одна причина упрямства: отказаться от родительского правила значит будто признать, что мама была неправа. А мама для большинства из нас почти святыня.

Выходит, двое взрослых людей ссорятся не друг с другом, а двумя своими мамами, и поэтому ни один не может уступить без чувства предательства.

Алсу в этой истории хуже всех, потому что она оказалась на линии огня. Правил она не выбирала, обеим сторонам сочувствовала, и каждая фраза мужа попадала ей в сердце дважды: как жене и как дочери. Так бывает с человеком, стоящим между двух семей: любая победа одной из них оказывается его личным поражением.

Мелочей, на которых расходятся уставы, тысячи: как резать хлеб, когда ужинать, можно ли брать чужую вещь без спроса, нужно ли звонить родителям каждый день. Пока вы встречаетесь, видна только верхушка. Остальное открывается в совместной жизни, и каждое открытие превращается в маленькую обиду, которая тихо складывается в большую.

Психологически тут работает простая вещь: привычное мозг записывает как безопасное, а непривычное как возможную угрозу. Поэтому чужие сапоги в коридоре вызывают в теле то же напряжение, что и шаги за спиной в тёмном дворе, хотя разум прекрасно знает, что никто никого не режет. Реакция приходит раньше слов, и пока вы её не заметили, вы спорите вовсе не о полах, а о собственном спокойствии. Ирония в том, что сердится каждый на то, что для другого совершенно невидимо.

Что с этим делать

Первое: признайте, что у вашего партнёра не плохие манеры, а другой устав, написанный не им. Спросите без нажима: «Расскажи, как это было у вас дома». Вы услышите не оправдание, а картину детства, и злиться на картину намного труднее, чем на поступок.

Второе: правила дома решайте вдвоём, заранее и без гостей. Не в разгар скандала и не при чьей-то матери. Скажите примерно так: «Мне важно, чтобы пол был чистым, и мне так же важно, чтобы мою маму не ставили в неловкое положение. Давай придумаем, как соединить». Например, гостям предлагают тапочки, и никто не обязан их надевать.

Третье: не поправляйте партнёра при людях, даже если по правилам вашей семьи вы абсолютно правы. Замечание при свидетелях ранит сильнее самого замечания, потому что к обиде добавляется стыд, а стыд человек прощает дольше всего.

Хорошо работает простое упражнение: у каждого есть три-четыре правила, которые действительно важны, и десяток привычек, за которые он держится из упрямства. Назовите вслух первые, а вторые отпустите. Вы удивитесь, как мало получится настоящих «нельзя», и как легко всё остальное меняется без потерь.

Чего не делать: не говорите «в нормальных семьях так не бывает». Нормальных семей нет, есть свои и чужие. И если рядом человек, который на любое ваше «у нас иначе» сразу обороняется, не давите, а дайте ему несколько дней: правила не отменяются за вечер.

Если споры о мелочах не затихают и каждая мелочь вырастает в войну, это повод прийти к специалисту вдвоём. Скорее всего, дело уже давно не в обуви.

Рабочая страница: переосмыслием мысль

Техника называется «факты и трактовки». Возьмите листок и проведите посередине черту. Слева пишите только то, что увидела бы камера, справа всё, что вы об этом решили.

Применим к Рамилю. Слева: гостья вошла в сапогах, на плитке остались следы, он вытер пол. Справа его автоматическая мысль: «Меня не уважают, в моём доме со мной не считаются». Оцените, насколько вы верите ей, от 0 до 100. У Рамиля выходит девяносто, и в теле при этом жар и сжатые челюсти.

Шаг второй: найдите доказательства за и против. За: правило порога для него святое. Против: Алсу два месяца назад сама мыла эту плитку, мать Алсу просто шла с пирогом и не знала устава этого дома, никто ничего не сказал вслух.

Шаг третий: напишите трактовку, которая точнее. Например: «Тёща действовала по привычке своей семьи, а мне больно оттого, что в доме, где я вырос, это значило бы неуважение». Оцените новую мысль и вернитесь к старой: девяносто превратилось в сорок, жар ушёл из груди.

Шаг четвёртый: выберите действие. Не тряпку при гостье, а фразу вечером: «Мне важна чистота у порога, давай придумаем, как не обидеть твою маму».

Теперь ваша очередь: выпишите свой последний спор о привычках и честно разделите колонки.

Как это звучит на консультации

Клиент: Она вошла в сапогах и прошла на кухню. Это просто неуважение.

Психолог: Что именно вы увидели в ту минуту, если описывать как кино?

Клиент: Ну, сапоги, следы на плитке. И что она села.

Психолог: А «неуважение», это что было, кадр или вывод?

Клиент: Вывод, наверное. Но он очевидный.

Психолог: Очевидный для кого? Как бы это выглядело в доме её мамы?

Клиент: Там, скорее всего, никто не разувается. Она даже не поняла, что сделала что-то не так.

Психолог: И что вы чувствуете, когда это говорите?

Клиент: Злость слабеет. Остаётся обида, что за меня никто не вступился, даже жена.

Психолог: Получается, спор не только про сапоги. Что бы вы хотели сказать Алсу?

Клиент: Что мне важен порог, но я не хотел обидеть её маму.

Психолог: Как это прозвучит, если сказать именно так, своими словами?

Вопросы для двоих

Какое правило из вашего детства вам кажется законом природы? Какое моё правило вас раздражает и что оно значит для моей семьи? Какие три правила в нашем доме для вас по-настоящему важны, а какие просто привычка?

8. Деньги значат для нас разное

Тридцать лет Галина не покупала себе помаду. Не потому, что не хватало денег, а потому, что помада была «лишним», а лишнее в их доме числилось чем-то вроде мелкого греха. Колготки она брала только по акции, духи только в подарок, и вообще ничего «просто так». Николай, слесарь с хорошей зарплатой, записывал каждую копейку в тетрадку в клеточку, и по вечерам эта тетрадка лежала у него на коленях, как кошка.

На шестидесятилетие дочь подарила матери набор: помаду, тушь, тени. Галина открыла коробку на кухне, и кухня разом затихла, даже чайник, казалось, закипал вполголоса.

«Зачем на такие глупости?» – сказал Николай, не поднимая глаз от тетради. Обидеть жену он не хотел, он искренне не понимал, о чём речь.

Галина положила помаду на стол и очень спокойно произнесла: «Я тридцать лет прошу тебя об одной помаде».

«Ты никогда не просила!»

«Просила. Каждый раз, когда проходила мимо витрины и молча шла дальше. Ты не слышал, потому что я не кричала».

Николай растерялся. Вспомнился девяносто четвёртый год, когда сгорели все его сбережения в банке и он поклялся себе, что больше никогда не останется без запаса. Тетрадка была не жадностью, а способом не бояться, только объяснить это жене он за три десятилетия так и не собрался. Галина знала лишь одно: в доме есть запас, а для неё в нём места нет.

Весь вечер Николай просидел молча, а утром на столе лежала записка: «Пойдём в субботу в магазин. Сама выберешь». Галина хотела порвать её, потому что выпрашивать у мужа собственную помаду показалось унижительным, но в субботу всё-таки оделась и пошла.

В магазине Николай стоял у стойки с косметикой с багровым лицом, как у витрины с запчастями, и неловко держал в руках три оттенка, словно три ключа от чужой квартиры. «Какая лучше?» – спросил он у продавщицы. Галина засмеялась и заплакала одновременно. Выбрала она сама, а он расплатился, не заглянув в тетрадку. Дома за чаем он впервые в жизни рассказал, как стоял в очереди к банковскому окошку в девяносто четвёртом и понял, что денег больше нет.

Через месяц на семейном застолье Галина достала помаду. Дочь заметила и ничего не сказала. Николай заметил тоже, кашлянул и спрятал улыбку в салате.

Откуда это берётся

Деньги никогда не бывают просто деньгами. Для одного человека это безопасность: пока лежит запас, можно дышать. Для другого свобода: раз деньги есть, надо жить, иначе зачем они вообще. Для третьего это любовь, и тогда каждый подарок читается как «ты мне нужна». Для четвёртого власть, ведь у кого кошелек, тот и решает, куда пойдёт семья в субботу.

Корни у этого всегда в детстве и в эпохе. Если семья вашего партнёра голодала, он будет копить, даже когда зарплата позволяет всё. Если в доме кто-то пропивал деньги, взрослый потом станет следить за каждой тратой, как сторож за складом. Если вам в детстве отказывали во всём, вы будете покупать лишнее, чтобы без конца проверять, что теперь можно. А наши родители пережили время, когда сбережения исчезали за одну ночь, и многие до сих пор не доверяют ни банкам, ни завтрашнему дню.

Беда в том, что человек редко говорит вслух: «Мне страшно, что мы обнищаем». Он говорит: «Зачем тебе помада?». И партнёр слышит совсем другое: «Ты не стоишь этих трат». Так страх превращается в упрёк, а упрёк в обиду, и начинается спор о цене, хотя на самом деле разговор идёт о ценности.

Николай не мог поступить иначе, потому что и сам не понимал, что скрывается за его тетрадкой: ему казалось, что он просто аккуратный человек. Галина же молчала, потому что стыдилась просить, считая, что хорошая жена обходится малым. Тридцать лет двое людей жили рядом и ждали, что другой догадается. Не догадался никто, и это самое обычное, самое бытовое одиночество вдвоём.

Есть ещё одна закономерность: в паре почти всегда находится «копилка» и «трата». Притягиваются они потому, что каждому кажется, будто второй уравнивает его перекосы. Пока всё спокойно, это даже удобно. Но стоит прийти кризису, как копящий объявляет тратящего безответственным, а тратящий копящего скрягой. На деле оба защищаются от разных страхов: один боится, что завтра ничего не будет, другой боится, что жизнь пройдёт мимо, пока он считает копейки.

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.