Пространство живых

архитектура зрелой любви
и право на второе рождение

Дарья Корякина

Дарья Корякина

Пространство живых: архитектура зрелой любви и право на второе рождение

https://litres.ru/74697244
SelfPub; 2026

Аннотация

Книга «Система мёртвых душ» поставила диагноз — механику угасания, при котором человек исправно работает, содержит, приходит домой к ужину, а внутри его уже нет.

Книга «Мужское право на собственную жизнь» дала мужчине карту честного выхода из разрушительной среды.

Эта - ответ на вопрос, ради чего стоило проходить через кризис.

Книга написана для женщины, прошедшей свою тишину: годы ожидания, мёртвую связь, спасательство, длительную неопределённость. И для двоих, кто встретился в точке свободы, когда каждый уже способен жить один и потому выбирает другого без необходимости.

Автор разбирает сакральную автономию и излечение от ожидания, вакуум, который освобождается, когда внимание перестаёт кормить чужое бессилие, метафизику встречи двух

людей, прошедших свои чистилища, брак полноценных вместо брака половинок, законы нового дома, где подлинность конвертируется в дело и достаток, и практику амнистии прошлого — жизнь без судов, обид старых семей и социального шума.

Содержание

Введение. Пространство Живых 5
Блок I. Очищение матрицы: что происходит в тишине 25
Глава 1. Сакральная автономия: излечение от ожидания 25
Глава 2. Энергетический вакуум как портал 53
Конец ознакомительного фрагмента. 55

Дарья Корякина
Пространство живых: архитектура зрелой любви и право на второе рождение

Введение. Пространство Живых

Половина одиннадцатого вечера. Вы на кухне, свет включён только над столом, и вы вдруг слышите, как гудит холодильник. Звук был всегда, все эти годы, но вы его не различали: слух был занят другим. Слух годами держал одну частоту — не идёт ли машина во двор, не щёлкнул ли лифт, не завибрировал ли телефон в сумке в коридоре.

Телефон лежит на столе экраном вниз. Вы не перевернули его ни разу за последние два часа. Не потому, что вы приняли решение не переворачивать, — решения такого рода принимаются в первые недели, с усилием, со стиснутыми зубами. Сейчас другое: рука просто не тянется. Тело больше не считает нужным проверять.

Чай остыл, вы его выпили холодным и не заметили. На

спинке стула ваш свитер, на подоконнике — недочитанная книга с загнутым углом. В коридоре не горит свет, и вы не будете его включать, потому что никто не придёт и не нужно, чтобы прихожая выглядела как прихожая, в которую вот-вот войдут. Впервые за годы вы не ждёте ни звонка, ни объяснения. Ни того сообщения, где он наконец скажет всё, как есть. Ни того разговора, в котором вам, наконец, объяснят, кем вы были все эти годы.

Странно то, что внутри не праздник. Внутри ровно. Плечи опущены на два сантиметра ниже, чем полгода назад, — вы обнаружили это случайно, в примерочной, когда увидели свою спину в трёх зеркалах и не узнали осанку. Дышится глубже. Ночью вы спите.

И вот в этой ровной тишине, где нет ни драмы, ни триумфа, вы задаёте себе первый за долгое время честный вопрос: ***если я больше не жду, то чем я теперь занята.***

С этого вопроса начинается пространство живых.

Два пространства

Есть пространство исправно работающих форм. В нём всё на месте и всё работает. Брак зарегистрирован, годовщины отмечены, фотографии в рамках, дом убран, ребёнок в хорошей школе, счета оплачены, отпуск забронирован за четыре месяца. Слова произносятся вовремя: доброе утро, буду к восьми, конечно, я помню. Форма держится безупречно.

Однако, внутри неё давно никто не живёт.

В первой книге трилогии - "Система мёртвых душ: как общества, ультиматумы и функциональный брак убивают человека" - такое состояние названо *угасанием при сохранной функции*: снаружи всё исполняется, внутри никого нет. Узнаётся оно не по скандалам, а по отсутствию цены. В нём слова ничего не стоят: они не рискуют, ничего не открывают и ничего не решают. Их можно произнести с любым внутренним содержанием или без всякого содержания, и форма не пошатнётся. Спросите себя, что случится, если вы скажете вслух то, что действительно думаете. Если ответ — «ничего, меня не услышат» или «всё рухнет, поэтому я не скажу», — вы находитесь в пространстве форм.

Пространство живых устроено иначе, и первое его свойство неприятное: в нём ***слова стоят дорого***. Сказанное меняет положение вещей. «Нет» разрушает планы. «Я не хочу так больше» имеет последствия, за которые придётся платить. ***Живое всегда можно потерять*** — именно поэтому оно живое. Форму потерять нельзя, её можно только исполнять, и в этом её обманчивое утешение.

Второе свойство: в пространстве живых *кто-то присутствует*. Присутствие — не про интенсивность чувств и не про количество разговоров. Присутствие видно по тому, что человек находится там, где находится его тело. Он не отсутствует в собственном ужине, не отсутствует в собственном рабочем дне, не смотрит сквозь вас в точку за вашим плечом,

где решается что-то более важное. Вы, скорее всего, слишком хорошо знаете этот взгляд. Возможно, в последние годы он был и вашим.

Третье свойство: пространство живых *допускает изменение*. Форма изменения не выносит, потому что любое изменение обнаруживает, что внутри пусто. Поэтому в мёртвых конструкциях так яростно защищается порядок вещей и так *болезненно воспринимаются простые вопросы*. Вопрос «зачем мы так живём» в живом доме открывает разговор. В мёртвом доме он воспринимается как нападение.

Важно видеть, что пространство форм не требует штампа в паспорте. Вы можете быть не замужем двадцать лет и жить в форме гораздо более герметичной, чем любая семья. Конструкция под названием «мы не пара, но и не чужие» держит человека прочнее брака, потому что в ней нечего расторгать и нечего делить. В ней есть календарь его появлений, порядок переписки, набор одних и тех же разговоров и годовщины, о которых знаете только вы. Снаружи вы свободный человек с хорошей биографией. *Фактически все ваши решения последних лет принимались с оглядкой на его возможное возвращение: город, квартира, работа, поездки, даже второй столовый прибор в шкафу.*

Есть и третий вариант, самый распространённый и самый неуловимый: вы живёте одна, никого не ждёте открыто, всё у вас в порядке — и при этом ни одно ваше действие за последние пять лет не стоило вам ничего. Вы не рисковали, ни-

где не говорили первой, нигде не оказывались в положении, где могли бы потерять лицо. *Аккуратная, достойная, герметичная жизнь без единого открытого места.* Такое состояние путают со зрелостью и даже с тем, о чём написана первая глава этой книги. Разницу мы разберём подробно.

Здесь важно не спутать две вещи. Формы не зло. Распорядок, обязательства, договорённости, обещания, дисциплина — необходимый скелет любой достойной жизни, и половина этой книги посвящена тому, как выстроить его заново. *Беда не в форме, а в форме без жильца.* Дом, из которого вышли люди, не становится плохим домом — он становится помещением. И самое трудное признание, к которому приходит женщина в таком помещении, звучит так: я вышла оттуда раньше, чем он. Или: я не выходила, но и не входила никогда.

Самые точные показания даёт тело, потому что оно не умеет вести себя дипломатично. В пространстве форм у женщины появляется характерная манера держаться: скованное горло, высокие плечи, дыхание в верхней части груди, еда без вкуса или еда как утешение, сон, после которого не уходит усталость. Называется всё это графиком, возрастом, шейным остеохондрозом и погодой. Иногда так и есть, и тогда нужен врач, а не философия. Но есть и другое наблюдение, и оно повторяется слишком часто, чтобы быть совпадением: через несколько недель после того, как женщина выходит из ожидания, меняется её походка. Раньше других перемен и раньше всякого осознания.

Пространство живых, как я его называю, не место на карте, не сообщество и не круг избранных. Скорее *способ обходиться со своей жизнью*, при котором ***вы перестаёте участвовать в спектаклях, где ваша роль расписана без вас.*** Слово «пространство» я использую потому, что речь идёт не о наборе правил, а о среде: у неё другая плотность, другая температура, другая скорость. Попав в неё, человек некоторое время чувствует себя оглушённым — как выйдя из шумного помещения на мороз.

И ещё одно, чтобы не осталось романтического недоразумения. Пространство живых — не место, где хорошо. ***Живому больно, живое устаёт, живое ошибается и платит за ошибки собственной жизнью.*** Обещать вам комфорт я не стану. Разница между двумя пространствами не в количестве счастья, а в том, *тратится ли ваша единственная жизнь на что-то, что действительно происходит.*

Третья книга трилогии

Перед вами завершающая книга трилогии, и она опирается на обе предыдущие.

Первая — «Система мёртвых душ» — ставила диагноз. Она разбирала механику угасания при сохранной функции: состояние, при котором человек исправно работает, платит, содержит, приходит домой к ужину и при этом внутри его уже нет. Она описывала ***смерть без свидетельства — уход,***

которого никто не заметил, потому что снаружи всё было в порядке. Она разбирала функциональный союз, где двое соединены не желанием, а взаимной полезностью, и три типажа, которые в таком союзе неизбежно образуются: мужчина, согласившийся на казнь и назвавший её долгом; женщина-ультиматум, годами требующая доказательств собственной ценности; женщина-функция, взявшая мужчину как донора и социальный костыль. И там же был описан выход из роли *духовного реаниматолога — из положения, в котором человек годами делает искусственное дыхание тому, кто не собирается дышать сам.* Алхимия гнева и манифест подлинности завершали её. Первая книга отрезвляет, и потому читается тяжело.

Вторая — «Мужское право на собственную жизнь» — была написана для мужчины и давала ему карту честного выхода. Синдром успешного мертвеца: всё достигнуто, всё оплачено, жить нечем. Золотая клетка, которая запирается не насилием, а благодарностью и долгом. *Честный уход без побега к другой женщине — потому что уход в чужие объятия не выход, а пересадка*. Разговор с женой и с детьми, если решение принято. Социальный карантин — та тишина после, когда прежний круг отпадает, а новый ещё не появился. Страх одиночества, выход из работы-витрины, феномен процветания. ***Вторая книга спасает того, кто готов платить.***

Пересказывать их здесь я не буду. Скажу, зачем они понадобились перед этой: без них книга, которую вы держите,

рискует быть прочитанной как история о том, как женщина ждала, а мужчина наконец созрел. Ничего подобного. Мужчина в предыдущей книге проходит собственное чистилище — с потерями, с виной, с необходимостью выдерживать чужую боль и не оправдываться. Никто его туда не тянул и никто за него не заплатил. Две первые книги сделали свою работу: одна назвала болезнь, вторая показала дверь и проложила маршрут. Ни одна из них не ответила на вопрос, ***ради чего всё это.***

Ответ — здесь. Третья книга не про выход, а про то, что начинается после выхода: ***ради какого качества жизни, какой свободы и какой любви стоило проходить через кризис, терять круг, платить репутацией и выдерживать карантин***. Диагноз поставлен, дверь открыта, цена заплачена — остаётся главное, и оно не сводится к облегчению.

Смотрит она на тот же сюжет с другой стороны. Главная фигура здесь — женщина, которая тоже прошла через своё: через мёртвую связь или через годы неопределённости, где ей объясняли, что сейчас не время; через спасательство, в котором она годами носила чужую жизнь на руках и называла это любовью; через ожидание, которое съело у неё больше лет, чем любой развод. Первая половина книги обращена к ней одной. Речь в ней идёт о том, что происходит в тишине после того, как перекрыт кислород мёртвым связям: об автономии, о пустоте, о том, куда переходит освободившееся внимание.

Вторая половина написана уже для двоих. Для женщины и мужчины, которые встретились в зрелости, каждый — пройдя свой участок пути, и оказались ***перед задачей, которой их никто не учил: как устроить общий дом, если ни один из них больше не согласен быть функцией.*** Как обходиться с деньгами, детьми от прежних браков, бывшими супругами, взрослыми детьми, привычкой к одиночеству, страхом снова оказаться внутри формы. Там появляется договор вместо правил и сотворчество вместо распределения обязанностей.

Мужчина в этой книге присутствует как равный. Не как объект, который нужно заполучить, не как трофей, подтверждающий вашу состоятельность, и не как обвиняемый, чью вину мы наконец докажем. Я не считаю мужчин слабым полом, не считаю трусость мужским свойством и не собираюсь предлагать вам утешение за счёт их обесценивания. Речь всегда идёт о конкретных людях и конкретных выборах: ***этот человек в этот год выбрал не выбирать***. Такое случается с людьми любого пола, и вы, вероятно, тоже за собой это знаете.

Читать книгу отдельно от предыдущих можно, никаких предварительных условий нет. Но если по ходу текста вам понадобится точное описание того, как устроен функциональный союз изнутри, обратитесь к первой книге. А если вам важно понять, что происходило по ту сторону — что чувствует человек, выходящий из функционального плена, и ***почему он не мог прийти к вам раньше и остаться жи-***

вым, — об этом подробно во второй.

Для кого эта книга и кому она не подойдёт

Я писала её для взрослой женщины, у которой снаружи всё в порядке. У вас, скорее всего, есть дело, доход, вкус, собственные стены и репутация человека, на которого можно опереться. Вас считают сильной, и в этом определении есть доля насмешки, потому что сильной вас назначили в тот момент, когда стало ясно: *помощь ей не понадобится, а значит, можно не предлагать.* Вы умеете держать лицо на любом ужине. И вы знаете, что ваша реальная жизнь последние годы происходила не в делах, а *в ожидании — в бесконечном внутреннем разговоре с человеком, который в этом разговоре не участвует.*

Книга для вас, если вы прошли через мёртвую связь и вышли из неё. Или если вы всё ещё внутри и впервые позволяете себе это назвать. Если ваша история — долгая неопределённость: годы «мы не пара, но и не чужие», встречи по его расписанию, объяснения про обстоятельства и неподходящее время. Если вы годами спасали: вытаскивали, поддерживали, *верили в его потенциал больше, чем он сам,* — то есть занимали должность духовного реаниматолога при человеке, не собиравшемся дышать самостоятельно, — и обнаружили, что ***вложили в чужую жизнь ту силу, которая была нужна вашей.*** Если вам от тридцати до шестидесяти

плюс и вокруг вас всё чаще звучит слово «поздно».

Книга для вас и в том случае, если никакого мёртвого брака в вашей биографии не было вовсе. Иногда женщина приходит к подобным осознаниям без каких-либо потрясений: без развода, без измены, без драмы — с одним лишь наблюдением, что последние десять лет она держала себя в боевой готовности. Готовность — самая дорогая из поз, потому что снаружи она не видна и не требует жертв, которые можно предъявить.

Книга не подойдёт вам в нескольких случаях, и лучше выяснить всё сейчас.

Она не подойдёт, если вы ищете способ вернуть конкретного мужчину. Здесь нет техник воздействия, нет правил переписки, нет расчёта паузы, после которой он напишет. Всё, что описано в книге, перестаёт работать в ту секунду, когда делается для того, чтобы кто-то увидел и отреагировал. Она не подойдёт, если вы ждёте женатого человека и хотите получить от книги разрешение ждать дальше. Моя позиция здесь жёсткая и не изменится к последней главе: пока человек внутри чужой конструкции и во лжи, *живого союза нет, есть только его репетиция,* а вы — не камера хранения для чужих решений. Она не подойдёт, если вам нужен обвинительный приговор мужчинам как таковым: вы его здесь не получите, и главы о встрече вас разозлят. Она не подойдёт, если вы хотите гарантий — что за очищением следует встреча, за честностью деньги, за терпением награда. Гарантий не

будет. Ни одной. И она не подойдёт, если сейчас вам нужно не рассуждение, а помощь: об этом ниже, отдельно.

И ещё одно предупреждение. Если вы читаете эту книгу для кого-то другого — для подруги, которая погибает в своей истории, для взрослой дочери, для сестры, — толка не будет. ***Никто не выходит из ожидания чужими ногами***, и желание прочитать за другого часто оказывается очередной формой того же спасательства, о котором здесь и идёт речь. ***Читайте для себя или не читайте вовсе.***

Есть ещё один тип читателя, которому здесь будет неуютно, и я предупрежу честно. Если вы хотите услышать, что вы во всём были правы, вам придётся отложить книгу примерно на середине первой главы. Разговор о том, где именно вы соглашались, где выбирали не видеть и чем вам было выгодно ожидание, — обязательная часть работы. Без него автономия недостижима.

Границы книги

Книга не является терапией и её не заменяет. Я не ставлю диагнозов и не даю медицинских, юридических или финансовых советов.

Отдельно и прямо. Если сейчас у вас тяжёлая апатия, если вы не спите неделями, если накрывают панические приступы, если утром нет сил встать, если вы теряете вес без причины или у вас появляются мысли о смерти — вам нужен

специалист, врач или психотерапевт, и нужен раньше, чем любая книга. Тексты о силе и автономии в таком состоянии опасны: они превращаются в требование к себе, которое вы физически не можете выполнить. Ни одна практика из книги не является помощью при остром состоянии. Отложите её без вины и *вернитесь, когда почва под ногами станет твёрже.*

Книга не магия и не инструкция по управлению реальностью. В ней нет ритуалов, обрядов, работы «на исполнение желания» и техник притяжения мужчины. Все практики здесь письменные, наблюдательные и поведенческие: вы будете записывать, замечать, считать и менять собственные действия. Ничего из этого не адресовано другому человеку и не рассчитано на его реакцию.

Метафизический язык в книге есть, и я не собираюсь от него отказываться. Я говорю о вакууме, о портале, о резонансе, о матрице, о втором рождении. Всё это — авторская оптика и образ, способ увидеть структуру там, где сухими словами её не ухватить. Не законы научной физики, хотя, если речь не идет о некоторых открытиях квантовой. Когда я пишу, что вакуум ведёт себя определённым образом, я описываю то, что наблюдала в человеческих судьбах, включая свою, а не сообщаю вам объективное устройство мира. Если какая-то метафора вам чужда — отбросьте её и оставьте суть: у неё есть смысл и без образа.

Книга не обещает встречу. Ни одна её глава не заканчи-

вается словами «и тогда он придёт». ***Тот, кто обещает вам встречу за проделанную внутреннюю работу, продаёт вам ожидание под новым именем, и цена будет та же — ваши годы.*** То, что вы построите в тишине, имеет ценность независимо от того, войдёт кто-нибудь в эту дверь или нет. Иначе постройка не имеет смысла: *любой дом, возведённый ради гостя, стоит пустым и ждёт.*

Точно так же я не обещаю денег, здоровья, дохода и расцвета дела. В книге описан наблюдаемый феномен: *у людей, переставших имитировать ~~оргазм~~, дела часто и заметно выправляются.* Объяснение здесь не мистическое, а простое — освобождается внимание, ускоряются решения, исчезают дорогостоящие компромиссы. Но честность не инструмент обогащения, и превращать её в инвестиционную стратегию бессмысленно: в этом качестве она не работает вовсе. У части людей период после разрыва выглядит как спад, и длится он дольше, чем хотелось бы.

Все кейсы в книге собирательные. Имена условные, обстоятельства изменены, детали составлены из нескольких историй так, чтобы ни одного живого человека нельзя было узнать. Реальных персоналий здесь нет. Нет и статистики, ссылок, исследований и цифр «по данным»: книга опирается на опыт и рассуждение, и вы вправе спорить с ней в любой точке. Если вы узнаете себя в портрете — узнавание относится к повторяемости структуры, а не к вашей истории.

В книге нет осуждения тех, кто остался. Ни тех, кто года-

ми ждал, ни тех, кто вернулся в старую конструкцию после первого честного шага, ни тех, кто *прочтёт всё до последней страницы и не сделает ничего*. ***Страх перемен в зрелом возрасте имеет веские основания: деньги, жильё, дети, репутация, больные родители, усталость, которую не видно со стороны. Человек имеет право на любой срок и на любое решение, включая решение не решать сейчас. Единственное, о чём я прошу, — о честности - не называть страх мудростью, а выбор не выбирать — обстоятельствами.***

Скажу отдельно, потому что книги такого рода регулярно прочитывают как памфлет против брака и семьи. Ничего подобного в ней нет. Долгие союзы бывают живыми тридцать лет, верность бывает подлинной, и *решение остаться бывает самым живым из возможных*. Речь идёт не о форме союза, а о том, есть ли в нём кто-нибудь живой. Развод никого не оживляет сам по себе, и в этой книге нигде не сказано, что выход из отношений сам по себе является добродетелью.

И ещё одно. Я говорю от своего имени и в утвердительной форме, без оговорок вроде «возможно, возможно, нет» в каждом абзаце — иначе текст превратился бы в кашу. *Утвердительность не означает окончательности.* Где ваш опыт противоречит моему — верьте своему и запишите возражение в тетрадь. Самые точные формулировки рождаются в споре с чужими.

И последнее о границах. Там, где речь пойдёт о судах,

имуществе, алиментах и детях от прежних браков, я буду говорить только о границах и договорённостях и всякий раз отправлять вас к юристу. Стратегий давления, обхода закона и войны через детей в этой книге не будет.

Как читать и зачем закрытая тетрадь

Читайте по порядку. Книга собрана как последовательность: сначала очищение, потом встреча, потом устройство общего дома, потом манифест. Соблазн перескочить к главам о встрече будет сильным примерно к концу первой главы, и я предупреждаю о нём заранее, потому что прочитанные вне очереди, они превратятся в описание того, чего у вас пока нет, — то есть в новый повод ждать.

Одна глава за один раз. Не потому, что текст сложный, а потому, что каждая глава оставляет после себя осадок, который нужно прожить. Между главами полезны сутки без чтения — обычные, с работой и делами. Именно в них вы заметите, что смотрите на свою жизнь чуть иначе.

В каждой главе, кроме этого введения, есть четыре блока в конце. Портрет — собирательный случай, в котором нет сказочной развязки; он нужен для узнавания структуры. Диагностика — письменные вопросы, устроенные так, чтобы на них было неудобно отвечать. Практика — один протокол со сроком и условием честности. И последний блок: либо опора — несколько тезисов, которые вы можете произнести себе,

либо скрипт, если в главе есть прямой адресат и вам понадобятся готовые формулы для разговора.

Отвечать нужно письменно. Разница между продуманным и записанным ответом огромна, и обнаруживается она только на практике. В голове ответ течёт гладко, потому что мысль умеет проскакивать неудобные места на полной скорости. Рука медленнее мысли, и именно эта медлительность мешает соврать: пока вы дописываете фразу до конца, вы успеваете заметить, что она ложна. Половина работы книги происходит в таком зазоре.

Отсюда закрытая тетрадь. Бумажная — не заметки в телефоне, не документ в облаке, не переписка с собой в мессенджере. У бумаги есть свойство, которого нет у экрана: она не подключена ни к чему и ни к кому. Заведите тетрадь, которую никто никогда не прочтёт. ***Никто — значит никто:*** ни подруга, ни взрослая дочь, ни психотерапевт, ни будущий мужчина, ни вы сами перед сном в поисках доказательств своей правоты.

Требование выглядит чрезмерным, пока вы не начнёте писать. Как только у текста появляется читатель — даже воображаемый, даже безусловно любящий, — вы начинаете писать красиво. Появляются формулировки, которые хорошо звучат, справедливые обобщения, изящные выводы. И честность, часто, уходит. В закрытой тетради вы напишете вещи, которые не готовы произнести и в которые сами пока не верите: что вам было удобно ждать, потому что ожидание из-

бавляло от необходимости жить; что *вы иногда скучаете не по нему, а по интенсивности*; что в вашей выдержке было *больше страха, чем достоинства.*

Несколько правил тетради. Дата — обязательно, потому что через полгода вам понадобится увидеть движение. Никаких выводов в конце записи: не резюмируйте себя, оставляйте текст открытым. Ничего из тетради не отправляется адресату — написанное там не письмо и не черновик письма, и *превращать его в сообщение нельзя ни при каких обстоятельствах.* Что делать с тетрадью потом, вы решите сами: часть людей хранит, часть сжигает. Обе возможности законны, важно лишь, чтобы ***решение принимали вы***, а не чей-нибудь любопытный взгляд.

Не берите больше одного протокола одновременно. Соблазн пройти всё сразу и быстро есть признак того самого нетерпения, которое годами держало вас у телефона. Одна практика — один срок. Записывать её результаты лучше в одно и то же время суток, без парадной обстановки: без свечей, без особого состояния, без подготовки. Работа эта будничная.

Если какая-то глава вызовет гнев — не закрывайте книгу сразу. Гнев здесь часто возникает в двух точках: там, где речь идёт о вашем участии в собственном ожидании, и там, где мужчина описан как человек, а не как виновник. В первой книге трилогии есть глава об алхимии гнева — о том, как *ярость переводится в решение вместо того, чтобы годами*

тлеть внутри. Сделайте проще: отметьте в тетради абзац, который задел, и одну строку о том, чем именно он задел. ***Гнев чаще всего помечает место, куда вам нужно смотреть.***

И самое важное о чтении. Книга не должна стать новой формой ожидания. Если вы заметите, что перечитываете главы по кругу, выписываете цитаты и откладываете собственные решения до полного понимания — отложите текст. *Чтение умеет замещать действие так же убедительно, как любовная переписка умеет замещать любовь.* ***Одна строка, переведённая в поступок, стоит больше,*** чем вся остальная книга, прочитанная три раза.

Если писать не получается совсем — не пишется, рука не идёт, слова не выстраиваются, — начните с трёх строк в день. Три строки без темы, без задачи, без пафоса. Через две недели станет легче.

Перед началом

Главное, что я хочу сказать до первой главы: худшее, что может произойти с человеком, — ***прожить всю жизнь*** **внутри правильной, тёплой, всеми одобренной конструкции и умереть в ней,** ***ни разу не побывав живым.*** Не в трагедии дело и не в потерях; трагедии переживают и идут дальше. Дело в аккуратной, приличной, ничем не отмеченной подмене, при которой единственная данная вам

жизнь тратится на исполнение формы. Никто не заметит утраты. Форма останется безупречной до последнего дня, и на похоронах о вас скажут хорошие слова.

Второе. Право на второе рождение есть у человека в любом возрасте, и оно не выдаётся ни по заслугам, ни по разрешению окружения. В сорок шесть, в пятьдесят два, в шестьдесят. Годы, проведённые в ожидании, не отменяют этого права и не сокращают его срок, хотя каждый вокруг будет говорить вам обратное — и говорить не из злости, а из страха, потому что ваше движение ставит под вопрос их собственную неподвижность. Никакого чуда здесь не требуется. Требуется другое: *перестать отсутствовать в своей жизни и начать в ней находиться, каждый день, без свидетелей.*

И третье, ради чего написана вся книга. ***Зрелая любовь между двумя взрослыми людьми возможна — но только там, где никто никого не спасает, никто никого не ждёт и никто не держится за ложь, потому что она удобнее объяснения.*** Двое целых, каждый прошедший свой участок пути и заплативший сам, могут построить дом, который стоит на земле, а не на компромиссе. Гарантировать вам такую встречу я не могу и не буду. Могу сказать одно: женщина, ставшая целой, не проиграет от этого ничего, даже если дверь не откроется. А если откроется — на пороге будет стоять человек, которому в вашей жизни нечего латать.

Начнём с тишины. Она у вас уже есть.

Блок I. Очищение матрицы: что происходит в тишине

Глава 1. Сакральная автономия: излечение от ожидания

Ожидание не является добродетелью. ***Ожидание — способ отсутствовать в своей жизни, оставаясь при этом безупречно занятой.***

Начинается излечение с одного физического действия: вы перекрываете кислород. Не объявляете, не объясняете, не грозите. *Просто перестаёте подавать воздух туда, где ничего не растёт.* И первое, что вы обнаруживаете, — насколько много воздуха туда уходило.

Перекрытый кислород

Посмотрим, что происходит буквально: ***у связи, которая давно не живёт, есть система жизнеобеспечения, и работает она за ваш счёт.*** Ответ на сообщение, пришедшее в половине двенадцатого ночи. Голосовое, прослушанное дважды. Просмотр его страницы утром, «просто чтобы знать».

Разговор о нём с подругой — двадцать минут, восемнадцатый раз, теми же словами. Ужин, где вы держите наготове версию событий, если спросят. Внутренние монологи в машине. Формулировка, которую вы шлифуете месяцами: если он однажды спросит, вы наконец скажете точно.

Всё перечисленное — не чувства. Всё перечисленное — работа. И оплачивается она из одного кошелька: то, что обычно называют энергией, есть ваше внимание, ваша воля, ваше время и ваше желание, и других запасов у человека нет. Пока система работает, счёт списывается ежедневно, без вашего согласия и почти без вашего ведома.

Перекрыть кислород — значит снять связь с жизнеобеспечения. Технически это выглядит скучно: номер удалён, переписка удалена, страницы закрыты, общие чаты покинуты, дни рождения не отмечены в календаре, поводы поздравлять исчерпаны. Подруге сказано один раз: тему больше не обсуждаем. Никаких новостей о нём — ни от кого, включая тех, кто приносит их из лучших побуждений. Ничто не пересматривается, ничто не хранится «на всякий случай».

Разница между закрытой дверью и демонстративным жестом лежит в адресате. У жеста адресат есть. Демонстративный уход всегда рассчитан на просмотр: заблокировать так, чтобы он увидел блокировку; удалить фотографии так, чтобы отсутствие бросалось в глаза; выложить снимок из другого города; сообщить общему знакомому, что вы наконец всё поняли. *Жест — форма продолжения разговора. Пока вы*

делаете что-то, чтобы он заметил, вы находитесь в связи и платите по счёту, только теперь ещё и с надбавкой за режиссуру.

У закрытой двери адресата нет. Вы закрываете её для себя. Он может не узнать об этом никогда — и лучше, если не узнает, потому что его знание не входит в условия задачи. Дверь закрыта не против него, а ***в пользу вашей жизни,*** которая последние годы шла в коридоре.

Здесь возникает первое возражение, и оно звучит убедительно: разве взрослые люди не должны разговаривать? Должны — там, где разговор что-то меняет. Если за годы у вас накопилось двенадцать таких разговоров, и после каждого положение вещей осталось прежним, тринадцатый не является разговором. Тринадцатый есть ритуал, где вы ***играете роль человека, объясняющего очевидное, а он — роль человека, который почти понял***. Закрытая дверь избавляет вас от роли.

Второе возражение: жестоко и невежливо. Возможно. У вежливости есть цена, и в *некоторых случаях цена вежливости — ваша жизнь*. Я не предлагаю хамить, исчезать посреди договорённостей и оставлять чужие вопросы без элементарного ответа там, где есть общие дела, дети, обязательства или деньги. Обязательства исполняются до конца. Речь идёт о единственной вещи: *о добровольном обеспечении чужого удобства за счёт собственного времени.*

Физически первые дни после перекрытого кислорода

ощущаются странно. Появляется свободное время — не час и не два, а поразительно много, потому что фоновая работа шла круглосуточно, и вы к ней привыкли как к шуму вентиляции. Вечер становится длинным. Дорога с работы становится тихой. Вы обнаруживаете, что можете доехать до дома и ни разу не составить внутреннего письма. Дальше следует то, о чём предупреждают редко: *вместе с тяжестью уходит и вкус*. Наступает ровное, сухое, бесцветное состояние, и вам почти сразу захочется его чем-нибудь заполнить.

Анатомия ожидания

Ожидание никогда не приходит под своим именем. Под своим именем оно нестерпимо: женщина, которая четыре года ждёт, пока мужчина решит, не может сказать вслух — формулировка унизительна. Поэтому ожидание надевает одежду достойных вещей, и одежда великолепного качества.

Первый костюм — верность. Вы не ждёте, вы верны: своему чувству, своей истории, тому лучшему, что между вами было. Верность, обращённая к человеку, который в ней не участвует, называется иначе, но признак различить легко. Верность двусторонняя и имеет вес в чужой жизни: она меняет чьи-то решения. Односторонняя верность не меняет ничего и никем не замечена. У неё нет второй стороны, есть только вы, ***много лет исполняющая обязательства перед конструкцией, которую сами и выдумали.***

Второй костюм — надежда. Надежда прекрасна и почти неуязвима для критики: сказать женщине «перестаньте надеяться» невозможно, никто не имеет права. Разница между надеждой и ожиданием, однако, проверяется одним вопросом: что вы делаете сегодня. Надежда — открытость к тому, что жизнь ещё будет, и она не требует адреса. Ожидание всегда имеет адрес и всегда требует места. Надежда позволяет ехать в другой город, начинать проект на три года, покупать квартиру и приглашать в дом гостей. Ожидание всё это откладывает, потому что ***нельзя занять место, на которое кто-то может вернуться.***

Третий костюм — благородство. Вы не давите, не требуете, не выясняете, не ставите условий. *Вы ведёте себя достойно, а он пусть решает сам.* Внутри такой позиции есть подлинная часть, и я не собираюсь её обесценивать: способность не хватать человека за руки говорит о зрелости. Но у благородства есть тёмный близнец — страх услышать ответ. Пока вопрос не задан прямо, ответа нет, и в отсутствии ответа можно жить годами. *Благородная позиция иногда оказывается самым дорогим способом не узнавать правду.* Проверяется просто: спросите себя, чего вы боитесь больше — что он скажет «нет» или что он никогда ничего не скажет. Если первое, речь не о благородстве.

Четвёртый костюм — терпение. Здесь работает целая культура, в которой женщине объясняют, что её главная сила в способности вынести. Терпение как таковое — редкое

качество, без него не делаются ни дети, ни дело, ни книги, ни дом. Но *терпение имеет смысл там, где идёт процесс*. Хирург зашивает, дерево растёт, ребёнок учится, проект проходит согласования. ***Терпение при отсутствии процесса называется простоем, и никакая сила в нём не выковывается.*** Спросите себя, что именно изменилось за последние три года: не в ваших чувствах, а в положении вещей. Если ответ — ничего, вы не терпите, вы ожидаете.

И пятое, самое незаметное: ожидание маскируется под занятость. Женщина в ожидании часто выглядит невероятно деятельной. Работа, ремонт, курсы, поездки, спортивный зал, взрослые дети, стареющие родители. Никакого простоя не видно. Но если посмотреть, где находится центр её внимания в конце дня, обнаружится, что вся деятельность идёт по периферии, а центр занят одним. ***Занятость такого рода — не жизнь, а шум, которым заглушают тишину ожидания.***

Теперь главное. ***Ожидание есть форма отсутствия в собственной жизни, и отсутствие в этом случае почти полное.*** Вы физически здесь: приходите на совещания, готовите ужин, разговариваете с матерью по телефону. Но лучшая часть вашего внимания находится в другом месте — в возможном будущем, где всё наконец объяснится. Проверить легко. Вспомните последнюю поездку, последний вечер с друзьями, последнюю победу в работе. Если каждое из этих воспоминаний имеет фоновую нить «а он в это время», вас

там не было. Вы были в ожидании, а поездка шла рядом.

Отсюда и способ, которым ожидание разрушает: не через страдание, а через изъятие. Оно не приносит боли ежедневно, боль пришла бы к развязке. Оно тихо изымает годы, оставляя вам жизнь, снаружи неотличимую от живой. И самая тяжёлая часть работы, которую вам предстоит проделать, состоит не в том, чтобы перестать любить человека, а в том, чтобы ***вернуть внимание себе***.

Пустота как чистый холст

Первые недели после перекрытого кислорода тяжелы, и врать об этом бессмысленно. Тяжесть не драматична — в ней нет ни рыданий, ни высокой скорби. *Есть только пустота, и вы будете принимать её за дефицит.*

Разберём, что происходит. Годами ваш день имел ось: он строился вокруг возможности контакта. Утро было утром, в которое может прийти сообщение. Вечер был вечером, когда он иногда звонил. Пятница означала одно, воскресенье — другое. *Когда ось изъята, время рассыпается*. Появляется бессобытийность особого рода: часы идут, вы делаете дела, и ни одно не имеет отношения к главному, потому что главное отменено. Ощущается такое состояние как ампутация смысла.

Дальше приходит то, что честнее всего назвать ломкой. У неё есть распознаваемые волны, и знать их полезно, потому

что человек, знающий устройство волны, не принимает её за конец света. Первая волна — на третий-четвёртый день, острая тяга проверить. Вторая — через две недели, обманчивое просветление, за которым следует уверенность, что вы всё преувеличили и одно сообщение ничего не изменит. Третья — на исходе первого месяца, самая опасная: жалость. Не к себе, к нему. Вспоминается его усталое лицо, его нерешённая история, его неспособность. *Возникает мысль, что вы бросили человека в трудный момент. Мысль эта — не сострадание, а абстинентный синдром в благородном исполнении.*

Соблазн заполнить пустоту приходит быстрее, чем ломка, и заполнять её вам будет чем. Работа — самый уважаемый наполнитель, и в этом её опасность: никто не назовёт бегством пятнадцать рабочих часов в сутки. Женщина в такие месяцы способна на подвиги производительности, а потом обнаруживает, что взяла три проекта, из которых два ей не нужны, и один разрушает её тело. Вино вечером — второй наполнитель, самый честный по механике: бокал в девять вечера точно и надёжно снимает сухость первых недель, и потому дозировка растёт незаметно, а утро становится всё более пустым. Здесь я говорю прямо: если вечернее вино стало обязательным, дело перешло в область, где нужен врач, а не рассуждение о свободе.

Третий наполнитель — чужая драма. У всех вокруг есть проблемы, и в них можно въехать целиком: разводящаяся

подруга, взрослый сын, у которого не складывается, отец с давлением, сестра с долгами. *Пустота исчезает мгновенно, потому что снова есть кого вытаскивать.* ***Возвращение в роль духовного реаниматолога — самый гладкий из путей назад, поскольку выглядит он не как слабость, а как доброта.***

Четвёртый наполнитель — случайные связи. Не из желания, а из потребности проверить, что вы ещё существуете, и что вас ещё хотят. Никакой морали в этом нет, и объяснять вам, с кем спать, я не намерена. Есть только замечание по механике: если после ночи вам не лучше, а хуже, вы использовали чужое тело как обезболивающее, а обезболивающее имеет свойство прекращать действие в четыре утра.

Всё это можно назвать одним словом: заполнение. И противоположность заполнению — не аскеза, а выдерживание. ***Пустоту нужно выдержать, не законопачивая её.***

Отсюда образ, который я предлагаю вместо дефицита. Пустой холст не является нехваткой картины. *Пустое пространство — условие всякой постройки: пока в помещении стоит старая мебель, новую поставить некуда, и никакое усилие не заменит выноса вещей.* ***То, что вы принимаете за отсутствие жизни, есть отсутствие занятости чужим.*** *Мучительно оно ровно потому, что вы впервые за много лет находитесь наедине с собой без посредника.*

Практически это означает вещи будничные. Вечер, в который вы не делаете ничего продуктивного и никого не спа-

саете. Суббота без плана. Сорок минут в тишине, без подкаста в наушниках, потому что подкаст — тот же наполнитель, только приличный. Первые разы вы будете переносить их плохо, и появится желание немедленно куда-то записаться. Через несколько недель тишина перестаёт быть враждебной, а ещё позже в ней впервые за долгое время *появляются ваши собственные мысли* — ***не о нём и не о работе.*** По ним вы и узнаете, что холст готов.

Переплавка

Длительная неопределённость оставляет после себя странный осадок: *у вас есть годы опыта, но нет ни одного результата.* Ждать вы научились виртуозно. Материал этот, однако, поддаётся переплавке, и получается из него ***автономность*** — не как настроение, а как конструкция, у которой есть части.

Первое, что строится, — речь. Ожидание портит речь сильнее, чем что-либо другое. Появляются оговорки, смягчения, вводные слова, конструкция «мне кажется» перед фактом, привычка объяснять свои решения дважды и уточнять, не обидела ли. Годы, проведённые в положении, где приходится угадывать чужое настроение, вырабатывают дипломатический язык, в котором ничего нельзя сказать прямо. Восстановление начинается с малого: убрать «наверное», говорить цену без паузы, отвечать «нет» без разъяснения

причин, заканчивать фразу и не добавлять к ней извинения. *Женщина, которая перестала оправдываться в переписке по работе, через месяц замечает, что и в остальном стало тише.*

Второе — распорядок. Не режим ради дисциплины, а простая вещь: в вашем дне должны быть точки, которые не зависят ни от кого. Час, когда вы встаёте. День, когда вы плаваете. *Вечер, который принадлежит вам, даже если в нём ничего не происходит.* Ожидание разрушает именно это: ***человек, живущий в ожидании, держит расписание пустым, чтобы в любой момент оно могло измениться под чужой звонок.*** Заполненный собственными обязательствами календарь — не защита от него, а признак того, что ***у вас есть жизнь, которую нельзя отменить.***

Третье — деньги. Тема эта в разговоре о любви считается неприличной, и напрасно. Ожидание почти всегда сопровождается финансовой расплывчатостью: вы не знаете точных цифр, не поднимаете цену, не заканчиваете разговор о деньгах, потому что боитесь показаться жёсткой, откладываете крупные решения до ясности. *Автономность начинается с арифметики: сколько вы зарабатываете, сколько тратите, на сколько месяцев вам хватит, если работа встанет.* Дальше — практические шаги, которые я не буду превращать в финансовые советы: за ними идут к соответствующему специалисту. Скажу только о наблюдении: у многих женщин доход меняется в течение года после того, как вни-

мание возвращается в дело. Гарантией это не является, и обещать вам рост я не стану.

Четвёртое — тело. Не внешность и не борьба с возрастом. *Речь о том, чтобы вернуться в тело как в место жительства: сон, еда, вода, движение, врачи, которых вы откладывали.* В ожидании тело используется как несущая конструкция, о которой вспоминают, когда она трещит. Восстановление здесь медленное и малоинтересное со стороны, и никакого преображения не обещает. Однако, осанка меняется раньше, чем самоощущение, а не наоборот.

Пятое — дело. *Ожидание съедает не столько часы работы, сколько способность к длинным замыслам.* ***Проекты на три года не начинают, если внутри всё подвешено.*** Здесь работает простое правило: возьмите одну задачу, срок которой заведомо больше вашего ожидания. Диссертация, дом, книга, новое направление в практике, обучение, требующее двух лет. *Задача такого масштаба возвращает будущее в вашу собственность*.

Шестое — вкус. Вещь, которую упускают чаще всего. Годы под чужое расписание стирают знание о том, что вам нравится: вы помните, какое вино любит он, какую музыку ставить в машине, куда он не поедет. *Собственные предпочтения оказываются размытыми до неразличимости*. Восстанавливается вкус только практикой выбора в малом: какой хлеб, какая кровать, какая рубашка, какой город, какой звук в комнате утром. Смешные вещи, и в них едва ли не главное.

Человек, точно знающий, чего он хочет в мелочах, гораздо труднее поддаётся уговорам в крупном.

Вот что важно понять про эти шесть частей: ни одна из них не является подготовкой к встрече. Ни одна не делается для того, чтобы вас выбрали. ***Речь идёт о постройке дома, в котором вы собираетесь жить — независимо от того, войдёт в него кто-нибудь или нет.***

Целостность

Целостность стала словом настолько затёртым, что почти утратила смысл. Верну ему точность: ***целостность — состояние, при котором в вашей жизни нет незанятых мест, ожидающих исполнителя.***

Незанятое место — не одиночество. *Место означает функцию, которую вы сами не держите и которую готовы передать первому, кто согласится.* У этих мест есть названия. Место того, кто наконец меня увидит. Место того, кто решит вопрос с деньгами. Место того, кто заполнит вечера. Место того, кто станет причиной моей жизни, чтобы я перестала отвечать за неё сама. *Пока такое место открыто, оно работает как вакансия, и жизнь непременно кого-нибудь на неё пришлёт.*

Дальше происходит то, что происходит с любой вакансией. Человек, вошедший на пустое место, становится функцией — не потому, что он плох, а потому, что место требует

исполнения. Вы начинаете смотреть на него не как на человека, а как на средство: способен ли, соответствует ли, справится ли. Он это чувствует, даже если не может назвать. И один из двух исходов неизбежен: либо он выполняет функцию и постепенно перестаёт быть живым, либо не выполняет и вы обнаруживаете, что снова обманулись. Смена лиц ничего не меняет, пока вакансия открыта.

Отсюда следует главное, и здесь я буду точна, потому что фразу эту постоянно понимают навыворот. Женщина становится целой не для того, чтобы заслужить мужчину. Целостность — не условие допуска, не выполненная программа, после которой выдают награду. Мысль «я стану целой, и тогда он появится» есть то же самое ожидание, только сменившее адрес: *раньше вы ждали его, теперь ждёте награды за работу над собой*. Механика прежняя, и жизнь по-прежнему отложена.

Целостность нужна по другой причине. Вошедший в пустое место человек не может быть увиден. Вы будете видеть не его, а закрытый вами дефицит, и первые полгода это неотличимо от любви. *Только целая женщина способна разглядеть, кто на самом деле стоит перед ней, потому что ей от него ничего не требуется — а значит, можно смотреть.*

И второе. Целостность даёт вам возможность отказаться. Женщина с открытой вакансией *отказаться не может: любой подходящий кандидат слишком дорог, чтобы его терять.* Она будет закрывать глаза на несовпадения, договари-

ваться с собой, принимать неопределённость за сложность натуры. Целая женщина в первый месяц спокойно замечает, что человек не свободен, и уходит без драмы. *Способность уйти рано — самое практичное последствие целостности и, пожалуй, единственное, что действительно защищает от повторения.*

Целостность не означает, что вам никто не нужен. Утверждение «мне никто не нужен» почти всегда является бронёй, и о ней речь ниже. ***Вам может быть нужен человек — сильно, телесно, ежедневно.*** Целостность лишь означает, что ваша жизнь стоит без него и не рухнет, если он уйдёт. ***В такой конструкции близость перестаёт быть вопросом выживания и становится тем, чем должна быть: выбором двух людей, каждый из которых может уйти и остаётся.***

Чем автономия не является

Слово «автономия» удобно тем, что им прикрывается сразу несколько состояний, ничего общего с ней не имеющих. Разберём три.

Первое — гордая изоляция. Узнаётся она по адресату: у гордости всегда есть зритель. Женщина в изоляции ведёт внутренний счёт. Она отмечает, что не написала первой, помнит, сколько дней прошло, знает, что он не звонил уже двадцать три дня. Формально дверь закрыта; фактически пе-

ред дверью стоит стул, на котором она сидит и слушает. Изоляция требует напряжения, и напряжение не проходит: раздражение на общих знакомых, потребность в подтверждениях, что вы поступили правильно, острая реакция на его имя. *Автономия ощущается иначе — как отсутствие натяжения. Пропала не связь, пропал счёт.*

Второе — отказ от близости. Он приходит под видом прозрения: я больше не буду вкладываться, мне достаточно себя, отношения не для меня. Позиция звучит зрело и держится нередко годами. Проблема в её происхождении: она построена не на желании, а на цене. *Вы не выбрали одиночество, вы вычислили, что вторая попытка обойдётся дороже, чем вы способны заплатить*. Решение это разумное, и никто не имеет права принуждать вас к близости. Но называть его автономией не следует, и лучше знать правду: у вас не потребность отпала, у вас закрылась дверь, которую вы держите закрытой изнутри. Разница обнаруживается в одном месте: *автономная женщина спокойно замечает, что мужчина ей понравился, и не боится собственного интереса. Отказавшаяся от близости не позволяет себе этого заметить.*

Третье — броня. Самое распространённое и самое обманчивое. Броня выглядит как сила: жёсткая речь, безупречный контроль, «меня не удивишь», ирония в ответ на всякое приближение. Женщина в броне производит впечатление человека, у которого всё в порядке, и часто сама в это верит. Устройство брони, однако, простое: она надета, чтобы

не быть уязвимой, а значит, она отвечает на страх. Всё, что надето от страха, требует постоянного ношения, а ношение утомляет. И главный признак: под бронёй не бывает тишины. Внутри непрерывный внутренний контроль — как я выгляжу, не показалась ли слабой, не дала ли повода.

Автономия отличается от всех трёх состояний одним свойством: она не защищает. Она не нужна против кого-то. ***Автономия — способность стоять на своих ногах и при этом оставаться проницаемой: можно любить, скучать, хотеть, признавать, что вам плохо, просить помощи, плакать.*** Уязвимость никуда не исчезает, и попытка её устранить как раз и порождает броню. Меняется другое: ***уязвимость больше не означает зависимости. Вас можно ранить, но нельзя держать.***

Проверяется всё это одним вопросом, и задать его лучше в одиночестве. *Что произойдёт, если он никогда не появится?* Если ответ вызывает боль — нормально, боль допустима. Если ответ вызывает панику — работа не закончена. Если ответа нет вовсе и вопрос кажется странным, вы, скорее всего, уже далеко.

Цена и сроки

Обещать вам конкретные сроки я не стану, и всякого, кто их обещает, стоит слушать с осторожностью. Могу сказать, как это выглядело у тех, за кем я наблюдала долго, и преду-

предить, что ваш случай может развиваться иначе.

Первый месяц уходит на ломку. Второй и третий — на пустоту, и в них чаще всего происходят возвраты: женщина отвечает на сообщение, встречается «просто поговорить», проверяет страницу. Ничего страшного в возврате нет, если вы называете его возвратом, а не переоценкой ситуации. К четвёртому-шестому месяцу обычно появляется первое отчётливое ощущение земли под ногами и одновременно с ним *первый спад в делах: внимание уже вынуто из старого, но ещё не вложено в новое.* Год — срок, к которому речь и распорядок меняются заметно для окружающих. Полное исчезновение фоновой нити занимает больше времени, чем хочется, и у некоторых оно не наступает никогда полностью: остаётся тихая память без тяги. *Память не является незавершённостью.*

Цена реальна, и перечислю её честно. Вы потеряете часть круга: людей, которым вы были удобны в роли той, у которой всё сложно. Вы услышите, что стали холодной и жёсткой, и услышите не один раз. Вы столкнётесь с ночами, где выдержать нужно физически, и в некоторых из них вы будете думать, что зря всё это начали. *Некоторое время вам будет казаться, что вы отказались от жизни, а не выбрали её.* И вам придётся принять один необратимый факт: ***ваши годы, отданные ожиданию, не вернутся и не компенсируются.*** Никакая последующая встреча их не оплатит.

За что вы платите — тоже скажу без украшений. Не за

встречу. ***За то, что оставшиеся годы вы проведёте в своей жизни, а не в приёмной.***

Портрет

Марине сорок шесть, у неё небольшая архитектурная практика: три сотрудника, мастерская на четвёртом этаже бывшей ткацкой фабрики, шесть-семь объектов в год, из них два-три интересных. Она хорошо считает, плохо торгуется и до сорока пяти лет была человеком, о котором говорят: у неё всё в порядке.

История, о которой речь, длилась семь лет. Первые два года он был в браке и говорил, что уйдёт — не сразу, есть обстоятельства, есть ребёнок, есть бизнес, разделённый с тестем. На третьем году он ушёл, но не к ней: снял квартиру в двадцати минутах и объяснил, что ему необходимо побыть одному, восстановиться, разобраться. Остальные четыре года выглядели так: он приезжал по вторникам и иногда на выходные, они ужинали, обсуждали её проекты, ездили в Суздаль и в Тбилиси. Про совместную жизнь речи не было. Каждый раз, когда Марина заговаривала о будущем, следовал долгий, умный, полный уважения разговор, после которого ничего не менялось. Она стала называть эти разговоры «сессиями» — про себя, с усмешкой.

Внешне у неё всё шло отлично. Практика держалась, она сделала два дома, которыми гордилась, вела курс в институ-

те. Но некоторые вещи она перестала делать незаметно для себя. Отказалась от конкурса в другом городе, потому что там нужно было жить четыре месяца. Не поменяла квартиру, хотя давно хотела: как-то не было ясности. Не завела собаку. Держала свободными вторники — семь лет, включая те месяцы, когда он не приезжал вовсе.

Дверь она закрыла в ноябре, и не после скандала. После пустяка: он написал в одиннадцать вечера, что заедет в субботу, а она поймала себя на том, что мысленно уже переносит встречу с клиентом. Перенос был бы шестым за год. Она положила телефон и просидела на кухне до половины второго. Утром удалила переписку, удалила номер, вышла из двух чатов, где он появлялся, и сказала одной подруге фразу, которую потом повторила ещё дважды: «Про него я больше не разговариваю». Ему она не написала ничего. В этом и был единственный принципиальный пункт: ни объявления, ни объяснения, ни последнего письма.

Декабрь оказался хуже, чем она ожидала. Не боль — вязкость. Она работала до одиннадцати вечера, взяла срочный проект, который был ей не нужен, и в середине января поняла, что не помнит, чем занималась в выходные последний месяц. Тогда же появился вечерний бокал, потом второй; в феврале она это заметила и убрала вино из дома, без объяснений себе и с некоторым облегчением. Ещё она обнаружила, что стала подолгу разговаривать по телефону с разводящейся сестрой — по два часа, вникая в детали, — и что по-

сле этих разговоров ей спокойнее. Мысль о том, зачем ей это спокойствие, была неприятной.

Строить она начала со скучных вещей. Наняла бухгалтера и первый раз за девять лет увидела свои настоящие цифры: практика зарабатывала меньше, чем ей казалось, а два постоянных клиента приносили убыток. Она подняла цену на четверть и рассталась с одним из них — тем самым, который каждый раз пересогласовывал утверждённое. Разговор занял четыре минуты, и она заметила, что не оправдывалась. Записалась в бассейн на утро, потому что вечером всё срывалось. Сходила к врачу, к которому не ходила три года. В марте вернула вторники себе: поставила на них занятия по рисунку, без цели и результата, просто чтобы вечер был занят чем-то её.

В апреле он написал. Короткое, тёплое, ни о чём: спрашивал, как её дом в Кратове, писал, что вспоминал. Марина прочитала сообщение три раза, отметила, что руки холодные, и не ответила — не из принципа, а потому что ответ означал бы ещё одну «сессию», а на неё у неё не было ни двух часов, ни желания. Через неделю он написал ещё раз. Она снова не ответила. Третьего сообщения не было.

Сейчас идёт второй год. Практика выросла на одного сотрудника, доход стал ровнее, хотя первые восемь месяцев были хуже прежних. Марина взяла работу, которую раньше не взяла бы: реконструкцию школы в другом регионе, восемнадцать месяцев с постоянными поездками. Иногда, обыч-

но в поезде, она думает о нём — без тяги и без злости, скорее как об обстоятельстве биографии. Мужчины в её жизни сейчас нет. Она недавно поймала себя на том, что перестала держать на кухне два одинаковых бокала, и провела вечер, пытаясь понять, когда именно перестала.

Диагностика

Отвечайте письменно, от руки, в закрытой тетради. Пишите быстро и не редактируйте формулировки; если фраза выходит уродливой — оставьте её. Вопрос, на который у вас есть готовый ответ, задайте себе второй раз, потому что готовый ответ обычно и есть маскировка.

Первый. Что конкретно изменилось в положении вещей за последние три года — не в чувствах, а в фактах: где вы живёте, с кем, на каких условиях, что было обещано и что исполнено.

Второй. Сколько раз вы отменяли или переносили что-то своё под возможность его появления. Перечислите случаи, без обобщений, с датами, если помните.

Третий. Что вы называете верностью в своей истории, и как эта верность отразилась хотя бы на одном его решении.

Четвёртый. Чего вы боитесь больше — услышать от него «нет» или не услышать ничего никогда. Ответ пишите первым, который пришёл.

Пятый. Какое место в вашей жизни он занимал: место то-

го, кто увидит; кто решит вопрос с деньгами; кто заполнит вечера; кто станет причиной вашей жизни. Назовите вакансию своими словами.

Шестой. Чем вам было выгодно ожидание. Вопрос неприятный и обязательный: от чего оно вас освобождало, каких решений позволяло не принимать, каких провалов не проверять.

Седьмой. Что вы делаете, когда становится пусто, — конкретно, за последние две недели: работа, вино, телефон, чужая драма, покупки, еда, кто-то случайный. Перечислите без оценок.

Восьмой. Кто в вашем окружении получал пользу от вашего ожидания: с кем вы обсуждали его годами, кому было удобно, что у вас всё сложно.

Девятый. Что вы прекратили делать за эти годы из того, что любили. Составьте список и не оправдывайте ни один пункт возрастом или занятостью.

Десятый. Что произойдёт с вашей жизнью, если он никогда не появится. Опишите три дня из такой жизни подробно — утро, работа, вечер, — и отметьте, в каком месте описания вам стало трудно писать.

Практика

Протокол закрытой двери. Срок — шесть недель, ежедневно. Условие честности одно: ни один шаг не сообщается

ему и не обсуждается с общими знакомыми. Если у вас есть с ним общие дела, дети, обязательства или деньги — они исполняются в обычном порядке, и протокол их не касается.

Шаг первый, в первый день. Составьте полный список каналов, по которым к вам поступает воздух для этой связи: переписка, звонки, страницы в сетях, общие чаты, люди, приносящие новости, места, куда вы ходите с расчётом на встречу, папки с фотографиями. Список должен быть полным до неловкости.

Шаг второй, в тот же день. Закройте каналы физически: номер, переписка, страницы, чаты, папки. Людям, приносящим новости, скажите одну фразу без объяснений: «Про него я больше не разговариваю». Повторите её столько раз, сколько понадобится, одними и теми же словами. Никаких объявлений и никаких сообщений ему.

Шаг третий, ежедневно. Ведите учёт импульсов. Каждый раз, когда возникает тяга проверить, написать, узнать, вспомнить вслух, — запишите четыре пункта: время, что случилось за десять минут до этого, что вы хотели получить, что сделали вместо. Одна строка на импульс, без рассуждений.

Шаг четвёртый, ежедневно. Одно действие, относящееся только к вашей жизни, записанное в тот же вечер одной строкой. Не подвиг: разговор о цене, звонок врачу, сорок минут в бассейне, письмо заказчику, час над собственным проектом, час без наушников и без телефона. Важна не величина,

а факт, что действие принадлежит вам.

Шаг пятый, раз в неделю, в один и тот же день. Посчитайте импульсы за неделю и выпишите три цифры: сколько было, сколько из них вы удержали, сколько времени в сумме заняли. Затем ответьте на один вопрос письменно: *что в этой неделе я сделала для своей жизни такого, чего не сделала бы год назад.*

Шаг шестой, срыв. Срыв вероятен: вы ответите, проверите, встретитесь. Восстановление начинается не с первого дня и не с чистой тетради. Запишите три пункта — что послужило поводом, что вы получили, чего это стоило по времени и по состоянию, — и продолжайте с того дня, на котором остановились. Тетрадь не переписывается и не начинается заново ни при каких обстоятельствах.

К концу шестой недели прочитайте записи целиком, подряд, за один раз. Задача чтения одна: увидеть, на что уходило внимание и куда оно перешло. Никаких выводов в конце тетради не пишите.

Скрипт

Разговоры, которые предстоят, почти всегда идут по одному из четырёх сценариев. Формулы ниже не предназначены для того, чтобы кого-то переубедить: они существуют, чтобы закрыть тему без объяснений и без хамства. Все реплики короткие намеренно. Длинный ответ читается как приглаше-

ние к продолжению.

Тема первая: «Ты просто гордая».

Ваша реплика: «Пусть будет гордость, если так понятнее».

Вероятный ответ: «Но ведь можно же поговорить, вы оба взрослые люди».

Следующая реплика: «Поговорили двенадцать раз. Тринадцатого не будет».

Если продолжают: «Разговор был бы, если бы что-то менялось. Ничего не менялось».

Закрытие: «Тему я закрыла».

Тема вторая: «А годы идут».

Ваша реплика: «Идут у всех. Свои я больше в ожидание не отдаю».

Вероятный ответ: «В твоём возрасте выбирать особо не из чего».

Следующая реплика: «Возможно. Но выбирать из страха я уже пробовала, семь лет».

Если продолжают: «Одиночество меня пугает меньше, чем ещё семь таких лет».

Закрытие: «Мне важно, чтобы мы остались в хороших отношениях, поэтому эту тему я обсуждать не буду».

Тема третья: «Он же не виноват».

Ваша реплика: «Речь не о вине. Ни о его, ни моей».

Вероятный ответ: «У него были тяжёлые обстоятельства, ты же знаешь».

Следующая реплика: «Знаю. Обстоятельства были насто-

ящие. И семь лет тоже были настоящие».

Если продолжают: «Я не обвиняю его и не жду извинений. Я просто больше не участвую».

Закрытие: «Оценок здесь нет, и обсуждать нечего».

Тема четвёртая: он сам, если появится.

Его реплика: «Я много думал. Хочу поговорить».

Ваша реплика: «Я поняла. Разговаривать не буду».

Его вероятный ответ: «Даже объяснить не дашь? Я имею право знать, что произошло».

Ваша реплика: «Ничего не произошло. Просто я больше не буду это продолжать».

Если настаивает: «Ответа не будет. Не из обиды».

Закрытие, одна фраза и тишина: «Всего доброго».

Три правила ко всем четырём сценариям. Не спорьте с формулировкой: спор о том, гордая вы или нет, уже участие в разговоре. *Не приводите доказательств своей правоты — доказательства нужны только тому, кто ждёт согласия.* И не ищите последней реплики: тему закрывает не самый убедительный ответ, а прекращение ответов.

Через несколько месяцев такой тишины у вас появится время, которого вы не знали, и странное чувство, что *жизнь стала слишком просторной.* В этот момент почти все совершают одну и ту же ошибку: начинают искать, кем заполнить простор.

Вопрос, к которому мы переходим, звучит иначе. *Куда уходит внимание, освобождённое от ожидания, и что про-*

исходит в жизни женщины, когда оно наконец возвращается к ней самой.

Глава 2. Энергетический вакуум как портал

Перед вами открыт файл, который нужно сдать к утру. Вы не работаете. Вы ведёте разговор — обстоятельный, с паузами, с выверенными формулировками — с человеком, которого нет в комнате. Он молчит уже одиннадцать дней, и вы за него отвечаете. Через два часа вы закроете ноутбук, ничего не сделав, и назовёте это усталостью.

Усталостью здесь и не пахнет. Ваш ресурс не израсходован — он направлен. Всё, что было отпущено вам на эту ночь: внимание, воля, способность держать сложную мысль, точность слуха, — ушло в сторону человека, который не участвует. Он спит. Работа не сделана. Счёт за эту ночь выставлен вам.

Я говорю не о чувствах. Чувства не подлежат приказу и не отменяются решением. Я говорю о распределении: *куда именно уходит то, чем вы могли бы жить, пока вы называете это любовью.*

Закон резонанса в моей оптике

Резонансом я называю не физический закон, а наблюдение, повторявшееся слишком часто, чтобы считать его слу-

чайным. ***Живым внутри вас остаётся то, что вы кормите вниманием.*** Не то, что вы одобряете, не то, что вы выбрали разумом, — а то, к чему возвращаетесь по десять раз в сутки. Возвращение и есть кормление.

Пока женщина мысленно подкармливает чужую нерешительность, её собственная жизнь стоит. Формулировка выглядит жёстко, и я не собираюсь её смягчать, но я обязана её уточнить, иначе она превратится в приговор, которого я не выношу. Речь не о мужчинах как о породе. Мужчина не труслив по природе, и *большинство людей — любого пола — в какой-то период своей жизни оказывались неспособны выдержать цену собственного выбора*. Речь о конкретном человеке, *который знает, чего хочет, и не может заплатить за это*; и о конкретной женщине, которая взяла его неоплаченный счёт на своё содержание.

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.