
АЛЁНА АМОРА
Один стакан на двоих
Роман
История о том, как любить, не теряя себя

Алёна Амора

# Один стакан на двоих

«Автор»
2026

**Амора А.**

Один стакан на двоих / А. Амора — «Автор», 2026

Когда Андрей уходит, Нина продолжает ждать его сообщений. Ей тридцать девять: работа, дочь, привычная жизнь — и надежда, от которой невозможно отказаться одним решением. Когда-то они пили воду из одного стакана. Теперь ей предстоит понять, что осталось от их близости и чего она сама хочет от любви.«Один стакан на двоих» — история о расставании, надежде и возвращении себя себе. О разговорах с подругой, тяжёлых вечерах, попытках договориться и маленьких решениях, которые постепенно меняют жизнь. Рядом с историей Нины — разборы чувств, примеры честных разговоров и простые практики для тех, кто узнаёт себя в ожидании.Можно ли сохранить любовь и при этом перестать терять себя?

© Амора А., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Тебе не нужно справляться одной 6
Твоей надежде здесь есть место 7
Книга, которую можно открыть посреди ночи 8
Один стакан на двоих 9
Часть I. Пока боль сильнее тебя 10
1. Ночь, в которую нельзя всё решить 10
Без двадцати одиннадцать 10
Ужин, который остыл 10
Его зарядка 11
Боль не требует немедленного решения 11
Сегодня достаточно одного вечера 12
Ближайший час по шагам 12
2. Почему так тянет проверить телефон 13
Он был в сети в семь двенадцать 13
Рабочее сообщение тоже считается 13
Мам, посмотри 14
Вернуться на несколько минут 14
Он написал. А что изменилось? 14
Вернуть себе хотя бы часть внимания 15
3. Кого именно ты хочешь вернуть 16
Та, которую выбирают последней 16
Море, которого пока не было 16
Третий лист 17
Когда хочется доказать 17
Ты скучаешь по человеку и по целой жизни 17
Два списка вместо одного большого почему 18
4. Что между вами сломалось 19
Ужин, который всё испортил 19
Только не уходи 19
Фраза про удобство 20
Ответственность без самоуничтожения 20
Последняя ссора редко вмещает всю историю 20
Одна ссора и один другой ответ 21
Чужое нет — не всё о тебе 22
Часть II. По ту сторону его молчания 23
5. Правда ли, что все мужчины такие 23
Пять способов всё исправить 23
Мужчины тоже иногда не знают 23
Мужской ответ 24
Обычная просьба 24
У него нет инструкции только потому, что он мужчина 24
Что стоит узнать именно о нём 25
6. Что говорит и чего не говорит тишина 26
Очень маленький вопрос 26
Не ответить — тоже поступок 26
Конец ознакомительного фрагмента. 27

# Алёна Амора
# Один стакан на двоих

Один стакан на двоих
Алёна Амора
*Возвращение себя себе*
© Алёна Амора, 2026. Все права защищены.
Эмоциональная проза • Практика общения • Осознанный выбор
ПЕРЕД ПЕРВОЙ ГЛАВОЙ

# Тебе не нужно справляться одной

Пожалуйста, не ругай себя за то, что всё ещё ждёшь. Ты можешь помнить, сколько боли тебе причинили эти отношения, и всё равно надеяться: вдруг сегодня он напишет. Иногда особенно тяжело оттого, что даже близким уже трудно рассказывать о своих переживаниях. Кажется, они устали слушать, а тебе по-прежнему больно. Но ты не обязана справляться со всем сразу. Дай себе время. Твои чувства не станут менее важными только потому, что кто-то считает, будто тебе давно пора отпустить.

Возможно, ты подстраивала планы под встречу, которая снова отменялась. Находила надежду в тёплых словах, а потом оставалась с тишиной и вопросами к себе. Может, зря спросила? Может, стоило быть терпеливее? Как больно, когда к потере человека добавляется сомнение в самой себе.

Я понимаю, как хочется найти одну правильную фразу. Такую, после которой тебя наконец услышат и выберут. И как трудно просить о простом, когда страшно потерять даже редкое общение. Имею ли я право хотеть встречи, ясности, взаимности?

Имеешь. Об этом мне хочется сказать тебе с самого начала. Чужая неопределённость может ранить так сильно, что кажется доказательством твоей ненужности. Но чужая неготовность быть рядом не делает тебя недостойной любви.

Возможно, тебе трудно отпустить ещё и ту жизнь, которую ты успела представить рядом с ним. Придётся заново решать, чем занять вечер, с кем поехать, кому рассказать хорошую новость. Такая потеря состоит из множества мелочей. Дай себе время заметить их и погоревать.

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЬНИЦЕ / ПРОДОЛЖЕНИЕ

# Твоей надежде здесь есть место

Выбирать себя бывает трудно, когда всё ещё любишь. Иногда можно начать с маленького решения: сохранить свои планы, когда встреча опять повисла в воздухе. Спросить прямо, хотя страшно услышать ответ. Признаться себе, что тёплых слов уже мало, а человек всё ещё дорог.

Здесь можно честно сказать: «Я хочу его вернуть». Можно плакать над страницей, сердиться, узнавать себя и откладывать книгу. Тебе не нужно сначала стать сильной, чтобы заслужить бережное отношение.

Ты можешь хотеть вернуть его и одновременно уставать от ожидания. Утром решать, что всё кончено, а вечером снова проверять телефон. Я не стану торопить тебя с окончательным решением. Попробуем сначала понять, что происходит и от чего тебе сейчас особенно плохо.

Нина и другие герои вымышлены. После сцен из их жизни ты найдёшь разборы чувств, примеры разговоров и простые действия на каждый день: как пережить тяжёлый вечер, попросить поддержки или решиться на честный разговор. Мне важно, чтобы ты могла читать без страха услышать: «Сама виновата» или «Давно пора забыть».

Мне хочется, чтобы рядом с вопросом «Как вернуть его?» постепенно появился и другой: «Как сейчас помочь себе?» Мы начнём с этого.

Алёна Амора

КАК ЧИТАТЬ

# Книга, которую можно открыть посреди ночи

Эту книгу можно читать как историю. Начать с первой встречи с Ниной и пройти с ней путь, на котором не всё будет получаться сразу. Ей тридцать девять. Она работает, растит дочь, умеет решать чужие задачи. Со своими чувствами, как выяснится, справляется сложнее.

Если сейчас не до истории, открой раздел «Когда почва уходит из-под ног». Он есть в оглавлении и закладках. Там — конкретные действия для тяжёлого вечера, бессонной ночи, рабочего дня и момента, когда рука сама тянется написать ему сообщение.

Если хочется сначала понять, что с тобой происходит, оставайся здесь. Мы никуда не торопимся.

Необязательно соглашаться со мной во всём. Необязательно выполнять каждое задание. Попробуй то, что кажется полезным. Если упражнение сейчас раздражает или просто не подходит, пропусти его.

Предложения в книге можно подстраивать под себя. Если нужна помощь именно в твоей ситуации, стоит обратиться к специалисту. Если состояние мешает есть, спать, работать или ты не чувствуешь себя в безопасности, обратись за поддержкой.

Сейчас достаточно выбрать, с какой страницы тебе будет чуть легче начать.

ПРОЛОГ

# Один стакан на двоих

Нина поставила сердечко в ответ на его последнее сообщение. Потом убрала. Андрей только что ушёл, а она по привычке всё ещё отвечала ему так, словно между ними ничего не изменилось.

Теперь хотелось спросить, видел ли он сердечко. Лучше бы вообще не открывала чат.

На кухне стояли две тарелки и большой стакан с водой.

У них была маленькая привычка — пить воду из одного стакана. Никто не помнил, когда она появилась. Просто однажды Нина попросила у Андрея глоток, а потом это стало чем-то привычным и очень личным. Им нравилось делить один стакан на двоих. В этом простом жесте была особенная близость: не нужно было ничего говорить, чтобы почувствовать себя рядом друг с другом.

Теперь стакан стоял возле пустого места Андрея.

Дочь ночевала у отца. Можно было плакать, не прячась от дочери. Нина сидела в джинсах и ждала: вдруг Андрей позвонит и скажет, что всё вышло глупо. Нелепо было думать, что всё кончилось из-за опоздания к ужину. Они оба знали: дело не только в этом вечере.

К половине второго она снова открыла переписку. С вечера Нина пыталась подобрать слова, которые всё исправят. Она привыкла находить выход из трудных ситуаций. Почему же теперь не могла придумать, что сказать человеку, которого любила?

# Часть I. Пока боль сильнее тебя

## 1. Ночь, в которую нельзя всё решить

НОЧЬ, В КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ ВСЁ РЕШИТЬ

### Без двадцати одиннадцать

Всё началось ещё в десять сорок. Нина написала: «Если ты хотел уйти, зачем говорил, что любишь?» Перечитала. Слишком жалобно. Стёрла и набрала: «Желаю тебе счастья». Вышло так, будто счастья она ему как раз и не желает.

На кухне горел верхний свет. На столе остались две тарелки, хлеб в открытом пакете и стакан с водой. Рыба с картошкой стояла в выключенной духовке. Нина заглянула внутрь и сразу закрыла дверцу. Есть то, что она приготовила для них двоих, не хотелось.

Нина открыла фотографию с поездки за город: Андрей щурился на солнце, а рядом крутился незнакомый пёс. На этом снимке он выглядел человеком, который никогда не скажет ей: «Я так больше не могу».

Нина набрала Лере: «Спишь?» Ответ пришёл почти сразу: «Уже нет».

— Он ушёл, — сказала Нина, когда подруга позвонила.

— Кира где?

— У Димы до завтра.

— Ты ела?

Нина разозлилась. Ей нужно было понять, как вернуть человека. А Лера зачем-то спрашивала про еду. Будто сейчас это имело значение.

— Хочешь, я приеду?

— Нет, — ответила Нина. — Просто побудь со мной на связи. Я не знаю, что делать.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИСТОРИИ

### Ужин, который остыл

— Я только утром ела, — вспомнила Нина. — Потом некогда было. Думала, вместе поужинаем.

Андрей приехал поздно. Они поссорились, и до ужина дело так и не дошло.

Теперь, разговаривая с Лерой, она машинально отломила кусочек хлеба. Съела. Потянулась за следующим и вдруг поняла, что голодна.

Нина подошла к духовке и открыла дверцу.

— Ты чего там гремишь?

— Есть, наверное, хочу.

Нина достала из давно остывшей духовки рыбу с картошкой, переложила немного на тарелку и поставила в микроволновку.

Когда микроволновка загудела, Нина посмотрела на часы. Было уже за полночь. С Лерой они проговорили больше часа, но Нина этого почти не заметила.

Ещё вечером она представляла, как они будут сидеть здесь вдвоём. Андрей расскажет про работу, она — про заказчика, который опять передумал. Потом кто-нибудь начнёт искать фильм.

— Я ведь ничего особенного не хотела, — сказала Нина. — Просто поужинать с ним.

— Я понимаю.

Микроволновка звякнула. Нина достала рыбу, села и снова взяла в руки телефон.

— Ты сообщение пишешь? — спросила Лера.

— Смотрю, не написал ли он.

Нина заплакала снова. Положила телефон на стол и закрыла лицо руками. Несколько минут говорить совсем не получалось.

— Просто побудь со мной, — наконец попросила она.

— Я здесь.

Из динамика донёсся шорох: кажется, Лера поправляла подушку. Этот обычный звук почему-то помог. В другой квартире не спала Лера. Ей можно было позвонить даже посреди ночи.

— Он даже куртку спокойно надел. Понимаешь? Я говорю, а он застёгивает молнию.

Лера слушала. Иногда переспрашивала, когда слова терялись в слезах.

После разговора Нина убрала со стола обе тарелки. Оставшуюся рыбу переложила в контейнер и поставила в холодильник. Умылась, сменила джинсы на пижаму. Поставила будильник на семь: к восьми Дима должен был привезти Киру.

В кровати она ещё долго смотрела на пустую половину рядом. Потом натянула на себя одеяло целиком.

Раньше Андрей всё время тянул его на свою сторону.

Она думала, что самое трудное — пережить эту ночь. О том, каким будет утро, старалась не думать.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИСТОРИИ

## Его зарядка

Перед тем как уснуть, Нина заметила у кровати зарядку Андрея. Забыл всё-таки. Можно написать: «У меня твой провод». Обычное сообщение, никакого выяснения отношений.

Она взяла телефон. Уже открыла чат и представила, что он ответит: «Выкинь». Или просто прочитает и промолчит.

Нина положила зарядку в ящик. Завтра решит, как передать. Сейчас ей хотелось вовсе не провод вернуть.

За стеной выключили телевизор. Из кухни было слышно, как включается холодильник. Нина легла, потом встала за водой. Вернувшись, снова забралась под одеяло.

Лере написала: «Спасибо тебе». Ответа не было. Наверное, уже уснула. Нина перевернула телефон экраном вниз и потянула одеяло на плечо.

Через несколько минут ей опять захотелось проверить телефон. Она проверила. Ничего нового. До сна так и не стало легче.

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

## Боль не требует немедленного решения

После ссоры страшно замолчать. А вдруг он решит, что тебе всё равно? Вдруг сейчас уедет, удалит переписку, привыкнет без тебя — и исправить уже ничего не получится? Поэтому ты пишешь ещё одно сообщение, хотя предыдущее даже не прочитано.

Попробуй пока его не отправлять. Прямо сейчас вы оба знаете, что произошло. Час без нового объяснения не отменит сказанного и не сделает тебя равнодушной. Зато ты сможешь немного отдохнуть от разговора, который уже не получается.

Близкому человеку скажи конкретнее, чем «всё пропало»: «Боюсь оставаться одна» или «Мне кажется, он больше никогда не напишет». Он не угадает это сам. Возможно, сможет приехать, позвонить или просто послушать.

Если подруга говорит не то, что тебе нужно, попробуй поправить: «Я пока не могу слушать, какой он плохой. Просто побудь со мной». Сегодня тебе нужна помощь, а не безупречный разбор того, кто виноват.

ДАВАЙ РАЗБЕРЁМСЯ

## Сегодня достаточно одного вечера

После ухода человека особенно страшно от того, сколько всего будто приходится решить сразу. Кто ты теперь? Как жить дальше? Что сказать знакомым? А если он не вернётся? Поздним вечером все эти вопросы звучат так, словно ответ нужен до утра.

Попробуй пока оставить вопросы о будущем. Ты устала, тебе больно, вечер выдался тяжёлый. В таком состоянии легко поверить, что теперь плохо будет всегда. Но сегодня у тебя нет ответа, какой станет жизнь через полгода. Разбираться со всем сразу не нужно.

Можно заметить предметы вокруг, почувствовать пол под ногами, прикоснуться к столу, услышать звуки улицы. Не заставляй себя следить за дыханием, если от этого тревожнее.

А сообщение пока оставь в заметках. Прежде чем отправлять, спроси себя: что я хочу узнать? Если ответа нет и хочется только увидеть его имя на экране, лучше сначала позвонить кому-то другому. Иначе короткий ответ может успокоить на пять минут, а потом придётся снова ждать.

Ночью можно много понять. Но не всякая ночная мысль обязана утром стать решением. Завтра у тебя будет возможность перечитать текст. Сегодня достаточно не оставаться со своей болью в полной тишине.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

## Ближайший час по шагам

Сначала выбери самое простое: вода, еда, умыться, переодеться. Не всё сразу. Если давно не ела, найди что-то привычное — чай, бутерброд.

Потом напиши подруге: «Мне тяжело. Можешь десять минут побыть со мной? Просто поговори». Когда просьба конкретная, другому легче понять, что делать.

Положи телефон так, чтобы он оставался доступным для необходимых звонков, но не лежал перед глазами. Если есть ребёнок или общее дело, сохрани нужный канал связи. Передышка в эмоциональной переписке не должна ломать быт.

Если мысли ходят по кругу, запиши, к чему вернёшься завтра. Например: решить, как передать его вещи. А сегодня выбери одно бытовое дело — поесть, принять душ, убрать с кровати одежду. Не надо заканчивать уборку во всей квартире.

Если уже написала ему, не добавляй немедленно ещё одно объяснение. Остановись на том же месте и позови поддержку. Если состояние мешает есть, спать и справляться с повседневностью, обратись за профессиональной помощью. Не нужно сначала довести себя до полного истощения.

# 2. Почему так тянет проверить телефон

ПОЧЕМУ ТАК ТЯНЕТ ПРОВЕРИТЬ ТЕЛЕФОН

## Он был в сети в семь двенадцать

Первое, что Нина увидела утром, — потолок. Первое, что вспомнила, — Андрей ушёл. А потом уже будильник, школа, макет. Порядок мыслей оказался именно таким, и поменять его усилием воли не получилось.

Он был в сети в семь двенадцать. Нина посмотрела в семь тринадцать. Значит, проснулся. Значит, мог написать. Значит…

Она лежала ещё десять минут, хотя на сборы их не было. Потом встала. Чайник включила без воды, вовремя заметила и выругалась. Потом едва не насыпала молотый кофе в сахарницу.

Дима привёз Киру к восьми. Дочь говорила про школьный проект и спрашивала, есть ли дома цветной картон. Нина кивала, не понимая вопроса.

— Мам, так есть?

— Что?

— Картон.

Нина почувствовала злость, потом стыд за злость. Обняла Киру слишком крепко. Та сразу напряглась:

— У тебя что-то случилось?

В ответ Нина сказала, что плохо спала. Это было правдой. Только очень маленькой частью правды.

Пока дочь завязывала кроссовки, телефон завибрировал. Нина обернулась быстрее, чем хотела бы.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИСТОРИИ

## Рабочее сообщение тоже считается

«Нужны правки до двенадцати», — написал заказчик. Нина разозлилась на него за то, что он оказался не Андреем. Потом — на себя за совершенно нелепую злость.

В студии она открыла макет и сорок минут двигала один заголовок. Коллега спросил про шрифт. Нина ответила что-то про размер и поняла, что он спрашивал совсем другое.

Лере, своей подруге и коллеге, она написала: «Я сегодня бесполезна».

Подруга подошла к её столу:

— Ты сегодня не выспалась. Давай я проверю цифры перед отправкой, а ты пока доделай первый экран.

Не весь проект. Один экран. С этого можно было начать.

К обеду Андрей так и не написал. Зато макет ушёл заказчику, а Дима написал, что купил картон и вечером завезёт. Нина поблагодарила. Утром она так и не ответила Кире и не зашла в магазин. Хорошо, что дочь сама позвонила отцу и попросила купить картон.

За окном студии грузовик разгружал коробки, а в соседнем кабинете кто-то спорил о сроках. Рабочий день шёл своим чередом.

Нина вернулась к работе.

Вечером ей стало страшно от другой мысли: вдруг она скучает не только по Андрею? Вдруг вместе с ним исчезло всё, чем она привыкла подтверждать, что с ней самой всё в порядке?

Домой Нина шла пешком. Она всё ещё ловила себя на желании рассказать Андрею про заказчика: тот принял первый вариант после пяти кругов правок. Раньше они над таким смеялись вместе. Теперь она не знала, кому рассказать даже такую мелочь.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИСТОРИИ

## Мам, посмотри

Вечером Кира принесла показать рисунок. Нина кивнула, не отрываясь от телефона.

— Ты даже не посмотрела.

— Посмотрела. Очень красиво.

— Мам, там ещё ничего не раскрашено.

Нина подняла голову. Дочь стояла рядом и уже сворачивала лист.

Хотелось немедленно объяснить: мама устала, у мамы тяжёлый день. Всё это было правдой. Но Кира ведь не просила маму быть весёлой. Просила посмотреть рисунок.

— Подожди. Я сейчас правда не посмотрела. Давай ещё раз.

Нина убрала телефон и подвинулась. На листе был город с домами на деревьях. У одного дома — огромная лестница, которая заканчивалась прямо в облаке.

Они стали придумывать, как туда доставляют продукты. Кира предложила верёвочную корзину, Нина — лифт внутри дерева. Поспорили, поместится ли в него холодильник.

Потом телефон завибрировал. Нина посмотрела на экран, но отвечать не стала.

— А школу где нарисуем? — спросила Кира.

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

## Вернуться на несколько минут

Когда всё время думаешь о расставании, легко решить, что из тебя сейчас плохая мать, работница и подруга. Смотришь на ребёнка, а сама не слышишь, что он говорит. Открываешь рабочее письмо и по несколько раз читаешь одну строчку.

Попробуй не требовать от себя обычной собранности. Если потеряла нить разговора, скажи: «Прости, я задумалась. Повтори». Убери телефон хотя бы на то время, пока тебе показывают рисунок или рассказывают новость. Несколько минут внимания лучше, чем час рядом с человеком, которого ты совсем не слышишь.

С ребёнком не нужно разбирать взрослые отношения. Но если он видит, что ты плачешь, одного «всё хорошо» бывает мало. Можно сказать: «Мне грустно, я поссорилась с Андреем. Ты тут ни при чём. Я поговорю с Лерой, она поможет».

Ты можешь снова отвлечься через десять минут. Тогда опять вернись к тому, что делала. Это утомительно, но постепенно в дне появятся промежутки, когда ты занята чем-то помимо ожидания.

ДАВАЙ РАЗБЕРЁМСЯ

## Он написал. А что изменилось?

Иногда сообщение возвращает не отношения, а возможность на несколько минут выдохнуть. Было страшно, что тебя забыли. Он появился — значит, помнит. Этого хватает, чтобы улыбнуться, даже если в тексте один смайлик и нет ответа на важный вопрос.

Не надо стыдиться этой радости. И ставить себе диагноз по силе реакции тоже не надо. Можно любить человека, скучать, бояться отказа и одновременно привыкнуть проверять, не пришло ли облегчение в виде уведомления.

Смотри, что остаётся потом. «Он прислал фотографию» — событие. «Мы договорились увидеться» — другое событие. Фотографии можно обрадоваться. Но она ещё не означает, что вы снова вместе.

Если вечером хочется проверить, почему прочитал и молчит, спроси себя: в общении стало больше ясности или только ненадолго закончилась тревога?

Это вопрос о том, как тебе живётся. Для него не нужно доказывать, что мужчина плохой или чувства ненастоящие. Можно признать: я рада, когда он со мной. И мне больно, когда он не отвечает. Обе фразы имеют право на существование.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

## Вернуть себе хотя бы часть внимания

Вспомни один недавний контакт и запиши три строки: чего ждала до него, чему обрадовалась, что изменилось после. Без оценки себя и без расследования каждой запятой.

Например: «Боялась, что забыта. Обрадовалась сообщению. Встречи по-прежнему нет». Или: «Волновалась. Он предложил воскресенье. В воскресенье не увиделись». Теперь виднее, что произошло помимо первой радости.

Убери одно напоминание, которое сильнее всего втягивает в проверку: быстрый доступ к странице, уведомления чата, его истории. Выбирай то, что удобно тебе; не обязательно блокировать навсегда.

Заранее придумай короткую замену привычному движению: встать, налить воды, закончить один абзац, позвонить подруге. Не для победы над собой. Чтобы у тебя появился ещё один вариант.

Запиши, чего ждёшь от отношений помимо сообщений: встреч, участия, помощи, совместных планов. Сохрани список. Он пригодится, если переписка оживёт и захочется решить, что вместе с ней уже вернулось всё. Проверила снова — заметила, вернулась к делу. Начинать жизнь с нуля после каждой проверки не требуется.

# 3. Кого именно ты хочешь вернуть

КОГО ИМЕННО ТЫ ХОЧЕШЬ ВЕРНУТЬ

## Та, которую выбирают последней

На физкультуре капитаны набирали команды. Нина стояла у стены и заранее делала вид, что ей не очень-то хотелось играть. Если не хотела, значит, не так обидно, когда зовут последней.

Она не вспоминала этот эпизод много лет. А тут почему-то вспомнила, пока смотрела на пустую половину кровати.

Тогда ей было одиннадцать. Сейчас тридцать девять. Школьного зала давно нет в её жизни, а ощущение узнаваемое: других зовут, а ты стоишь и ждёшь, когда станешь достаточно подходящей.

В обед Илья, муж Леры, заехал в студию. Его не взяли на проект, к которому он готовился почти месяц. Сказал: «Да и не очень хотелось». Очень знакомой интонацией.

Нина посмотрела на него внимательнее. Взрослый мужчина, спокойный, обычно смешливый. Крутит в руках ключи и старательно делает вид, что ему всё равно.

Оказывается, у этого чувства много адресов. Работа. Дружба. Любовь. Даже школьный спортивный зал, который давно пора бы забыть.

Вечером она рассказала Лере, что вспомнила про тот случай на физкультуре. Они сидели в студии после работы: Лера заканчивала файл, Нина никак не могла закрыть ноутбук. Потом разговор снова съехал на Андрея.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИСТОРИИ

## Море, которого пока не было

— Я скучаю по нашим поездкам, — сказала Нина.

— По каким? — осторожно спросила Лера.

Они обе замолчали. Одну поездку отменили из-за работы Андрея. Перед другой поссорились. Были короткие выезды за город, хорошие вечера. Но море с чемоданом, двумя стаканами кофе и его рукой на её плече существовало пока только у Нины в голове.

От этого стало обиднее. Она ведь уже успела там пожить.

— Получается, я всё придумала?

— Нет. Хорошее-то было. Только, может, стоит отделить, что было, а что вы планировали.

Нина нашла два листа. На одном оказались лекарства, которые он привёз ей зимой, смешная прогулка под дождём, его спокойный голос перед её важной презентацией. На другом — море, общий ремонт, привычка проводить воскресенья вместе.

Оба листа хотелось сохранить. И впервые было видно: возвращение Андрея само по себе не превратит второй список в реальность.

Потом Нина вспомнила последний ужин. До вечера всё ведь было нормально. Где именно всё пошло не так?

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИСТОРИИ

## Третий лист

Наутро Нина положила рядом с двумя списками чистый лист. Написала сверху: «Что он должен понять».

Первые строки получились легко. Что она любила. Что старалась. Что такую женщину ещё поискать.

Потом остановилась. Если Андрей признает всё это и всё равно не захочет вернуться, ей станет достаточно?

Нет. Ей хотелось не только признания. Хотелось, чтобы он снова выбирал проводить с ней вечера.

Нина зачеркнула заголовок. Вместо него написала: «Чего я хочу от жизни рядом с ним». Получились совсем другие слова: определённость, возможность задавать вопросы, совместные решения в обычных делах.

Нина перечитала список. Ничего особенного: встречи, планы, возможность говорить без ссоры. Но именно об этом она раньше не решалась говорить прямо. Боялась показаться требовательной, потом злилась, что Андрей сам не понимает.

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

## Когда хочется доказать

Желание оказаться незаменимой очень понятно после отказа. Будто его возвращение сможет отменить всё, что ты успела подумать о себе за эти дни.

Представь, что он написал: «Ты была лучшей». Что дальше? Тебе достаточно этих слов или нужны встречи, участие, возможность строить планы? Если нужны, их всё равно придётся обсуждать. Даже после самого красивого признания.

Попробуй закончить две разные фразы: «Мне хочется, чтобы он понял…» и «Мне хочется, чтобы между нами было…». В первом ответе может оказаться обида. Во втором — то, без чего тебе трудно быть в отношениях.

Ты можешь злиться, хотеть извинений и одновременно понимать, что возвращаться к прежнему не хочешь. Попробуй представить: он признал, что был неправ. Этого достаточно, чтобы снова с ним жить? Если нет, подумай, что ещё должно измениться. Его сожаление само по себе не исправит того, из-за чего вы поссорились.

ДАВАЙ РАЗБЕРЁМСЯ

## Ты скучаешь по человеку и по целой жизни

Вместе с человеком могут исчезнуть воскресные завтраки, привычное «доехала?», планы на отпуск и ощущение, что дальше всё понятно. Иногда хочется вернуть его, чтобы одним движением вернуть всю эту жизнь.

Поэтому вопрос «я люблю или просто боюсь остаться одна?» не всегда помогает. Вполне возможно, что любишь и боишься. И ещё обижена. И скучаешь по будущему, которое пока только представляла.

Раздели то, что вы прожили, и то, о чём договорились или мечтали. Хорошие воспоминания не нужно объявлять ложью. Но возвращение мужчины не гарантирует исполнения всех несостоявшихся планов.

Иногда рядом с тоской появляется желание доказать: «Ты зря меня потерял». Оно понятно, особенно когда отказ задевает старое чувство, будто тебя снова оставили последней. Только выиграть сравнение и захотеть жить рядом с человеком — разные вещи.

Попробуй представить обычный вторник после примирения. Его график, твои дела, ваши привычные разговоры. Если в этой картине всё опять держится на твоём терпении, для второго шанса понадобятся изменения. Хорошо бы узнать, хочет ли их и он сам.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

## Два списка вместо одного большого почему

В истории Нина отделяла воспоминания от несбывшихся планов. Попробуй теперь другой список: что в ваших отношениях тебе нравилось и что причиняло боль. Конкретно: «Приезжал, когда болела»; «Отменял встречи и не предлагал другие дни». Фразы «родная душа» и «холодный человек» пока отложи: из них трудно понять следующий шаг.

Теперь отметь, что можешь изменить ты, что требует его участия, а что зависит от обстоятельств. Учиться говорить о своих чувствах — твоя работа. Находить время для двоих — общая. Приходить вовремя вместо него невозможно.

Попробуй вернуть в свою жизнь что-то из утраченного без его участия. Если любила гулять по воскресеньям, попробуй сходить с подругой или одна. Будет непривычно, может быть грустно. Не обязательно сразу получать удовольствие. Важно хотя бы не проводить все выходные дома, если самой от этого хуже.

А затем закончи: «Именно с ним я хочу…» Узнать, есть ли желание попробовать снова? Обсудить прошлое? Получить извинение? Это уже понятные темы.

Если всё ещё хочешь его вернуть, не переубеждай себя ради правильного ответа. Просто пусть рядом с этим желанием появится условие: тебе тоже должно быть хорошо в отношениях.

# 4. Что между вами сломалось

ЧТО МЕЖДУ ВАМИ СЛОМАЛОСЬ

## Ужин, который всё испортил

В тот вечер Нина запекла рыбу с картошкой. Андрей сам предложил поужинать у неё и обещал приехать к семи. Она закончила работу раньше, отменила встречу с Лерой и даже купила свечи. Теперь свечи казались особенно обидной частью истории.

В семь его не было. В восемь написал: «Скоро». Ближе к девяти Нина спросила, ставить ли рыбу обратно в духовку. Он ответил: «Не начинай, пожалуйста. Я уже еду».

Когда он наконец позвонил в дверь, Нина уже успела поплакать и разозлиться. Рыба пересохла, картошка остыла.

— Тебе вообще на меня плевать.

Он устало потёр лицо:

— Я работал. Ты правда считаешь, что я специально?

— Да ты всегда…

Нина стала припоминать другие вечера. Андрей говорил, что она вечно недовольна. Свечи так и остались в упаковке.

— Мог хотя бы предупредить, что на два часа опоздаешь.

— Я же написал.

— В восемь! Когда я уже час ждала.

Андрей отвернулся. Нина не выдержала:

— Мог бы вообще не приходить.

Он постоял в дверях кухни, сказал: «Может, и правда хватит» — и пошёл собирать вещи. Андрей иногда оставался у Нины на ночь, поэтому в шкафу оставались его рубашка и дорожная сумка.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИСТОРИИ

## Только не уходи

Пока Андрей собирался, Нина успела сказать, что не это имела в виду. Потом — что любит. Потом — что больше не станет так реагировать.

Он застёгивал куртку, и от этого звука ей было трудно думать. Каждое извинение казалось последним способом его остановить.

Через несколько дней Лера спросила:

— А за что именно ты тогда извинялась?

— За истерику.

— За крик — понимаю. А за то, что ждала? Или что хотела, чтобы он предупредил?

Нина вспомнила, сколько раз говорила Андрею: «Да ничего, приезжай когда сможешь». Иногда ей действительно было всё равно. А иногда она уже тогда злилась, но не решалась сказать об этом прямо. Ей казалось, что удобнее согласиться сейчас, чем рисковать встречей.

За одной ссорой стояли месяцы, когда они оба говорили не то, что имели в виду. Нина впервые заметила и свою часть этой привычки — соглашаться, а потом обижаться, что её не поняли.

Нина больше не могла свести всё к одному опозданию. Разговор предстоял долгий — если Андрей тоже захочет в нём участвовать.

В тот же день знакомая прислала ролик: «Мужчины возвращаются, когда женщина делает эти пять вещей». Нина посмотрела до конца. Потом ещё один. Там хотя бы обещали сказать, что делать.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИСТОРИИ

## Фраза про удобство

Лера вспомнила, как Нина однажды отказалась от их встречи за двадцать минут до начала.

— Андрей приедет, — сказала тогда Нина. — Ты же поймёшь?

Лера поняла. И всё-таки расстроилась. Лера уже купила билеты в кино и вышла из дома: ей хотелось поговорить с подругой.

Теперь Нина слушала эту историю с неприятным узнаванием.

— Почему ты не сказала?

— Сказала. Ты ответила, что у нас с тобой ещё будет время.

Нина задумалась. Выходило, что и сама Нина иногда распоряжалась чужим временем так, как не позволяла поступать со своим.

— Прости. Я правда решила за тебя, что тебе не обидно.

Лера кивнула:

— Мне было обидно. Я больше не хочу билеты в последний момент сдавать.

В пятницу Лера прислала фотографию афиши: «В этот раз идём?» Нина уже открыла переписку с Андреем, чтобы спросить, не собирается ли он приехать. Остановилась. Они ни о чём не договаривались. «Идём, — написала она Лере. — Билеты беру я».

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

## Ответственность без самоуничтожения

Признать свою ошибку трудно, если внутри сразу звучит: «Значит, всё из-за меня». Тогда проще защищаться до последнего или, наоборот, попросить прощения вообще за всё.

Начни с того, что действительно произошло. Ты отменила встречу. Повысила голос. Пообещала то, чего не могла сделать. Можно назвать именно это, услышать последствия и решить, как поступить в следующий раз.

Такое признание не делает чужие поступки правильными. Ты можешь извиниться за резкость и всё ещё ждать ответа на свой вопрос. Можешь понять его обиду и не согласиться, что отныне должна молчать.

Попробуй говорить о том, что действительно сделала. Не «я испортила всё», а «я сказала, что ты мне не нужен, хотя хотела совсем другого». Вторая фраза не легче. Но с ней хотя бы понятно, что именно предстоит исправлять.

ДАВАЙ РАЗБЕРЁМСЯ

## Последняя ссора редко вмещает всю историю

«Если бы я тогда промолчала…» — удобная мысль. В ней хотя бы есть одно действие, которое можно было сделать иначе. Но что происходило до той ссоры? Вы раньше ссорились из-за того же? Пробовали договариваться? Что получалось, а что оставалось без изменений?

Отдельно вспомни последнюю ссору и то, как вы жили до неё. Можно извиниться за фразу, но не решить, почему встречи месяцами не складывались.

Если оба хотите продолжать, но любой разговор заканчивается той же ссорой, можно обратиться к семейному психологу. Это имеет смысл, когда каждый готов участвовать. Если рядом с партнёром страшно, сначала нужна отдельная помощь тебе; этому посвящена глава 21.

Не дели любую ответственность автоматически пополам. Угрозы, принуждение и насилие не становятся следствием того, что ты недостаточно спокойно объяснила чувства. Сначала нужна безопасность.

А в безопасном разговоре попробуй заменить приговор наблюдением: «Мы трижды собирались встретиться, всё отменялось. Я перестала понимать, хочешь ли ты меня видеть». Это всё ещё неприятно. Зато теперь есть предмет разговора.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

## Одна ссора и один другой ответ

Выбери знакомый эпизод, который можешь вспомнить, не чувствуя, что тебя снова захлёстывает. Запиши: что произошло, что ты подумала, что сказала, как ответил он и чего тебе на самом деле хотелось.

«Он опоздал. Я решила, что не важна. Сказала: можешь не приходить. Хотела, чтобы извинился и остался». В такой записи уже видно, где просьба потерялась по дороге.

Попробуй свою другую реплику: «Я час жду и злюсь. Ты едешь? Если нет, я поужинаю и займусь своими делами». Это не оправдание опоздания. Это более точный способ сообщить о себе.

Отдельно запиши его необходимую часть: предупредить, не высмеивать вопрос, предложить другое время. Иначе ты опять получишь список только своих ошибок, а вопрос с опозданиями никуда не денется.

На встрече можно признать своё: «Я кричала, об этом жалею. Но мне нужны отношения, в которых со мной считаются». Признавая резкость, не убирай из разговора саму проблему. Её всё равно придётся решать, если вы оба хотите продолжать.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ДЛЯ ТЕБЯ

# Чужое нет — не всё о тебе

Когда тебя не выбирают, очень хочется понять, чего не хватило. Красоты? Лёгкости? Терпения? Если найти недостающее, можно будет добавить. И будто больше никогда не будет так больно.

Но человек может не захотеть отношений, даже если с тобой всё в порядке. Не потому, что выдумал испытание, а потому, что его желания и возможности оказались другими. Самое трудное здесь — отсутствие понятного решения. Не получится выполнить пять условий и наверняка получить его согласие.

Можно сожалеть о своих ошибках. Можно учиться. Но не делай из расставания вывод, что надо полностью переделать характер, внешность и привычки, прежде чем тебя кто-то сможет полюбить.

Посмотри на сегодняшний день. У тебя по-прежнему есть способности, интересы и дела, даже если сейчас трудно вспомнить о них. Тебе нужны еда, сон, близость, возможность говорить и получать поддержку. Позови кого-то из близких, если одной вспомнить об обычных делах пока не получается.

Если заметила, что снова перечисляешь всё, что с тобой не так, остановись на конкретном. Ты можешь жалеть об одном разговоре. Это ещё не повод отвергать в себе вообще всё.

Ты не обязана срочно выбрать другого мужчину. Но хорошо бы понемногу возвращать себе право выбирать.

# Часть II. По ту сторону его молчания

## 5. Правда ли, что все мужчины такие

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ВСЕ МУЖЧИНЫ ТАКИЕ

### Пять способов всё исправить

На третий вечер после ссоры Нина знала о мужчинах гораздо больше, чем за предыдущие тридцать девять лет. Они боялись близости. Они любили охотиться. Они возвращались, когда их переставали ждать. А ещё, судя по другому ролику, очень страдали, если их не ждали.

— Так писать или не писать? — спросила она Леру, которая зашла к ней после работы, и показала два противоположных совета.

— Смотря кому. Мне лучше писать, если обещала прийти.

Нина улыбнулась впервые за день. Потом снова стала серьёзной:

— А вдруг я правда всё неправильно делала?

Эту версию было легко принять. Если ошиблась в правилах, можно выучить правила. Если он просто не хочет быть с ней, учебника не будет.

Она оставила адрес почты на странице бесплатного курса. В письме со ссылкой на урок увидела обещание: «Верните власть над мужчиной». Представила Андрея, которым нужно управлять по инструкции, и почему-то почувствовала усталость.

На кухню вошёл Илья, приехавший за Лерой. Посмотрел на экран:

— А для мужчин есть такой курс? Чтобы после отказа по проекту не делать вид, будто ты великий специалист, а все вокруг идиоты?

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИСТОРИИ

### Мужчины тоже иногда не знают

Илья сел за стол и признался, что до сих пор проверяет почту. Хотя отказ уже пришёл. Вдруг передумали. Вдруг выбрали не того и теперь поняли.

— Ну вот, — сказала Лера. — Вы с Ниной сейчас одним и тем же заняты.

Нина ожидала от мужчины совета про Андрея. Но Илья сказал:

— Я его мыслей не знаю. Могу только сказать, что сам делаю, когда не хочу расстроить человека. Тяну с ответом. Очень благородно с моей стороны, да?

Никто не стал смеяться. Было узнаваемо.

Илья вздохнул и сделал глоток чая.

Когда они ушли, Нина удалила письмо с рекламой курса. Через час восстановила из корзины. Просто посмотрит бесплатный урок. Платить ведь никто не заставляет.

Она всё ещё хотела знать, как устроены мужчины. А лучше — один мужчина, который был в сети полчаса назад и так ничего ей не написал.

Нина набрала: «Ты как?» Вопрос выглядел совсем небольшим. Гораздо меньше того, что она собиралась спросить на самом деле.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИСТОРИИ

## Мужской ответ

Пока Нина ждала ответа на своё «ты как?», в общем чате друзей обсуждали предстоящую субботу. Илья предлагал поехать за город. Лера напомнила, что утром у неё дела. Он спросил, во сколько она освободится. Решили выехать после двух.

Нина перечитала эти сообщения. Значит, люди всё-таки умеют договариваться без пяти уроков и трёх недель молчания.

Конечно, она знала Илью. Он мог забыть купить хлеб, не услышать вопрос, уткнувшись в ноутбук, и обидеться на замечание. Лера потом ворчала на него по дороге с работы. Но Нина ни разу не слышала от неё: «Я боюсь спросить, когда он приедет, вдруг исчезнет».

Она закрыла общий чат и снова открыла личный с ним. Под её вопросом Андрею всё ещё стояла одна отметка. Нина убрала телефон. Через минуту достала опять.

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

## Обычная просьба

Попробуй произнести свою просьбу так, будто тебе не нужно сначала доказать, что она достаточно женственная. «Мне хочется увидеться». «Скажи, если планы поменялись». «Я не готова разговаривать в таком тоне».

Это не гарантирует желанного ответа. Иногда человек честно скажет, что не хочет того же. Зато он услышит, чего ты хочешь. Тебе не придётся потом гадать, понял ли намёк.

Если приходится постоянно угадывать правильную интонацию, чтобы можно было спросить о простом, обрати внимание на собственную усталость. Возможно, ты слишком строго контролируешь себя. Возможно, в общении действительно мало места твоим желаниям. С этим стоит разбираться по конкретным разговорам.

Тебе не нужно доказывать, что любой мужчина обязан отвечать именно так, как тебе удобно. Достаточно понять, подходит ли тебе общение, которое предлагает этот человек, и можно ли обсуждать различия без унижения.

ДАВАЙ РАЗБЕРЁМСЯ

## У него нет инструкции только потому, что он мужчина

Одного учили обсуждать чувства, другого — скрывать. Один после ссоры сам звонит, другому трудно подобрать слова. Воспитание и ожидания могут влиять на поведение. Но пол не сообщает, что именно думает твой мужчина сейчас.

Например, «мне нужно побыть одному» для одного означает вечер без разговоров, а для другого — нежелание продолжать отношения. Это лучше уточнить у самого человека. Рассказ знакомого о том, как устроены все мужчины, не поможет узнать, что имел в виду именно твой.

Вместо универсального кода смотри на человека. Как заботится? Что делает после ошибки? Как переносит твоё несогласие? Есть ли у него собственное желание быть парой?

Не нужно всё время быть лёгкой и загадочной, чтобы заслужить уважение. У тебя случаются усталость и обычные просьбы. В отношениях для них тоже нужно место.

Даже если ты добра к нему и умеешь говорить о чувствах, он может не захотеть продолжения. Отказ может означать несовпадение. Он больно переживается, но не превращается в общую оценку того, какая ты женщина. Если он отказал, больно будет и после самого разумного разговора. Но не обязательно отвечать на отказ новым обещанием стать другой.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

## Что стоит узнать именно о нём

Напиши несколько ответов без «настоящий мужчина» и «все они»: как он показывает заботу, что делает после ссоры, как договаривается о времени и что сам называл причиной разрыва.

Там, где получается «я думаю, он…», оставь место для вопроса. «Когда ты говоришь, что тебе нужно пространство, что ты имеешь в виду? Один вечер для себя, меньше переписки или ты вообще не хочешь быть парой?»

Расскажи и свою конкретику: «Мне не нужны отчёты каждые полчаса. Мне хочется знать, когда увидимся, и иметь возможность спросить о наших планах». Так становится понятнее, что каждый называет свободой и близостью.

Если он не хочет отвечать, не вытягивай признание. Но и тебе можно решить, достаточно ли связи, где важное обсуждать нельзя.

Если ловишь себя на фразе «они все такие», вспомни, что делал конкретно он. Предупреждал? Приезжал? Уходил от разговора? Об этом можно говорить без спора, какой мужчина считается настоящим. На сегодня выбери одну привычную легенду о мужчинах и замени её известным фактом. Следующей строкой напиши, что нужно увидеть или услышать, чтобы понять, подходят ли тебе отношения с этим человеком. Его внутренний мир не обязан стать полностью разгаданным до твоего решения.

# 6. Что говорит и чего не говорит тишина

ЧТО ГОВОРИТ И ЧЕГО НЕ ГОВОРИТ ТИШИНА

## Очень маленький вопрос

В тот вечер Андрей прочитал «ты как?» уже перед полуночью. Нина заметила отметку, когда собиралась ложиться. После этого ещё полчаса сидела с телефоном: сейчас ответит, раз уж открыл.

Ответа не было. Значит, вопрос оказался недостаточно удобным. Или слишком навязчивым. Или он не понял, что она просто хотела убедиться, что с ним всё хорошо. Хотя, если честно, не только это.

На следующий день позвонила мама.

— В твоём возрасте уже нужно спокойнее относиться.

— Я спокойно, — ответила Нина. Закончив разговор, она закрылась в ванной и расплакалась.

Ей опять было одиннадцать, и надо было не показывать, что обидно. Тогда хотя бы никто не узнает, насколько хотелось, чтобы тебя позвали.

После звонка она набрала Лере: «Я не понимаю, почему он не может ответить два слова».

Лера перезвонила.

— Нин, он может написать «нормально». Тебе правда станет легче?

— Я бы знала, что ему не всё равно.

— А если просто «нормально»?

— Не знаю, Лер. Не знаю. Хочется, чтобы хоть что-нибудь написал.

Нина произнесла это и замолчала. Оказывается, от короткого ответа она ждала подтверждения, что всё ещё важна ему. Андрей об этом мог даже не догадываться.

В четверг Нина готовилась к пятничной презентации. До обеда она всё-таки открыла чат с Андреем, хотя обещала себе не отвлекаться на переписку. Ответа не было. Нина убрала телефон и вернулась к чертежу. Коллега спросил, почему она выбрала именно эту композицию. Нина повернула к нему экран ноутбука, показала, как выстроены блоки и почему здесь нужно больше свободного пространства. Впервые за два дня ей стало интересно то, что она сама говорила.

## Не ответить — тоже поступок

К вечеру Нина почти отправила второе сообщение: «Ладно, можешь не отвечать». Прочитала и заметила, что это ещё одна попытка получить ответ.

Она позвонила Лере:

— Хочу написать гадость.

# 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.