Серия «Ревность»

Книга 1

Я не ревную

Как перестать проверять и начать доверять



Юлия Стэфани Херрера

Юлия Стэфани Херрера

Я не ревную. Как перестать проверять и начать доверять

«Автор»
2026

Херрера Ю.

Я не ревную. Как перестать проверять и начать доверять / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Он задержался на работе. Ты говоришь, что всё нормально.Он подписался на незнакомую девушку. Ты делаешь вид, что не заметила.Он не отвечает двадцать минут. И ты уже придумала десять причин, почему больше ему не нужна.Знакомо?Настя тоже считала себя спокойной женщиной. Она не кричала, не запрещала и не устраивала сцен. Только задавала вопросы, запоминала детали и пыталась убедиться, что Артём по-прежнему её любит.Но чем больше она проверяла, тем дальше он становился.«Я не ревную» — первая книга серии «Ревность» о страхе быть заменённой, привычке искать доказательства любви и сложном пути от контроля к разговору.Внутри — история Насти, психологические разборы, упражнения и примеры фраз для разговоров без допросов.Эта книга не обещает избавить тебя от ревности. Она помогает разобраться, что стоит за ней и почему постоянные проверки не дают той безопасности, которую ты ищешь.А если проблема никогда не была в его телефоне?

© Херрера Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Ночь 6
Глава 2. Вопрос 13
Глава 3. Стыд 21
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Юлия Стэфани Херрера
Я не ревную. Как перестать проверять и начать доверять

Херрера Юлия Стэфани
Серия «Ревность». Книга первая
Я не ревную
Как перестать проверять и начать доверять

Глава 1. Ночь

В 2:10 Настя просыпается.

Не от шума. В квартире тихо: холодильник, лифт за стеной, где-то далеко машина. Она просыпается потому, что не спала.

Телефон лежит на тумбочке, экраном вниз. Артём спит лицом к стене, дышит ровно, одна рука под подушкой. Он всегда так спит — как будто его нет.

Настя лежит и смотрит в потолок. Она знает, что будет дальше, и знает, что не будет этого делать. И всё равно через минуту берёт телефон.

Пароль она не знает. Ей не нужен пароль: у него открыты уведомления на экране блокировки. Достаточно провести пальцем. Иногда он оставляет экран разблокированным, пока отходит за водой; Настя уже пользовалась этими короткими промежутками. Она не считает это взломом, хотя разрешения читать переписку у неё нет.

2:10. Пять уведомлений. Два от банка, одно от доставки, одно от какого-то чата, одно — «Аня ответила на вашу историю».

Она заметила подписку четырнадцатого февраля в 23:48. Когда именно он подписался, узнать было нельзя; время, которое она запомнила, принадлежало её собственной проверке.

Настя кладёт телефон обратно, экраном вниз, ровно так, как он лежал.

Двадцать три сорок восемь. В это время она открыла его список подписок, пока он ставил сериал на паузу и уходил на кухню. Когда появилась Аня, она не знала. Но за ночь время собственного обнаружения уже превратилось в её памяти во время его поступка.

Ничего не произошло. Она это понимает. Она понимает это совершенно отчётливо — и в то же время чувствует, как в груди поднимается что-то горячее и тошное, как будто она проглотила слишком большой кусок и он застрял.

Она лежит ещё сорок минут. Потом встаёт на кухню, наливает воды, стоит у окна. За окном февраль, чёрный снег, фонарь.

В 3:04 она возвращается и засыпает.

⁂

Утром она просыпается с тошнотой.

Это уже месяц. Не сильной — такой, с которой можно жить: подташнивает, как в машине, и проходит к одиннадцати, если выпить кофе. Она пьёт кофе. Четыре чашки за день, и после четвёртой руки начинают дрожать.

— Ты плохо спала? — спрашивает Артём.

Он стоит у плиты, в футболке, варит кофе. У него спокойное лицо человека, которому нечего скрывать, и это раздражает больше всего.

— Нормально.

— Ты ворочалась.

— Тебе показалось.

Он пожимает плечами и ставит чашку перед ней. Она смотрит на его руки: короткие ногти, ссадина на костяшке — где он её взял? — и понимает, что уже думает об этом.

«Где он взял ссадину».

Она ненавидит эту мысль. Она ненавидит то, что теперь у неё в голове есть отдельный ящик, куда складывается всё: подписки, время ответа, новые слова, ссадины. Ящик заполняется сам, без её участия, и она не может его закрыть.

В четверг она всё-таки спрашивает.

— Ты руку где поцарапал?

Артём смотрит на костяшку.

— Где?

— Вот.

— А. — Он пожимает плечами. — В гараже. Ключом зацепился.

— В каком гараже?

— У Кирилла. Мы в субботу возились с его машиной.

— Ты сказал, что был у Кирилла в воскресенье.

Пауза.

— В субботу тоже был.

— То есть два раза.

— Настя. — Он кладёт вилку. — Что происходит?

— Ничего. — Она улыбается. — Я просто спросила.

Она правда просто спросила. И в то же время видит, как это слышит он: не «просто спросила», а «я тебя поймала».

— В субботу мы возились с его машиной, — говорит он ровно. — В воскресенье я заезжал за ключами. Ключ сорвался. Вот и всё.

— Хорошо.

— Что «хорошо»?

— Ничего. Спасибо, что объяснил.

Он смотрит на неё ещё секунду и возвращается к еде.

А она сидит и считает: сорок секунд. Сорок секунд, чтобы получить ответ, который ей не был нужен, и испортить вечер, который был нормальным.

Потом она считает другое: за эту неделю она задала ему одиннадцать вопросов, на которые знала ответ.

⁂

Настя работает категорийным менеджером на маркетплейсе. Восемь лет. Её работа — смотреть на цифры и понимать, что за ними.

Она умеет это лучше многих. Она видит, когда продажи падают не из-за сезона, а из-за того, что поставщик сменил упаковку. Она видит, когда отзывы пишут конкуренты. Она видит закономерности там, где другие видят шум.

И вот в этом всё дело.

Ревность Настя не считает ревностью. Она считает её аналитикой.

«Я не ревную, — сказала она как-то Асе. — Я просто замечаю. Это разные вещи».

Ася тогда засмеялась и сказала: «Все замечают. Просто не все потом три часа сидят и считают».

Ася — единственный человек на работе, который знает про неё больше, чем нужно. Ася не осуждает. Ася вообще ничего не осуждает, и это иногда хуже.

⁂

В офисе в этот день — обычная среда.

Настя сидит над отчётом, и цифры не складываются. Не потому, что плохие, — потому, что она уже двадцать минут думает о другом.

23:48. Он подписался на тренера.

Логика простая и совершенно железная: если человек подписывается на женщину в двадцать три сорок восемь, значит, он в этот момент о ней думал. Значит, он смотрел её страницу, листал видео, выбирал. Значит, пока она сидела рядом с печеньем, он был не здесь.

А потом вторая половина логики, которую она не проговаривает: значит, ей нужно быть лучше.

Ася подходит с кофе и садится на край стола.

— Ты чего?

— Ничего.

— Ты третий день ничего.

— Отчёт не сходится.

Ася смотрит на неё внимательно.

— Ты проверяла?

— Я не проверяю.

— Ага. — Ася отпивает. — А я проверяю. Каждый день. Утром и вечером.

— И как?

— Отлично. — Ася пожимает плечами. — Работает. На сорок минут.

Настя поднимает голову.

— В смысле?

— В прямом. — Ася ставит чашку. — Я смотрю, нахожу, что всё нормально, и сорок минут мне спокойно. Потом тревога возвращается, и я смотрю снова. Уже два года.

— И что, ты не устала?

— Устала. — Ася говорит спокойно, как будто докладывает погоду. — Но когда я не смотрю, мне хуже. Так что я выбираю сорок минут.

Настя смотрит на неё и понимает, что не хочет быть Асей.

И в то же время понимает, что уже ею стала. Просто тише.

⁂

Началось это год назад, и началось не с телефона.

Она стояла в очереди в кофейне и увидела его — не его, а их: Артём сидел у окна с женщиной, которой Настя не знала. Они смеялись. Женщина что-то говорила, а он слушал так, как слушает человек, которому интересно.

Настя тогда ничего не сделала. Она вышла и пошла на работу, и весь день думала: «Я не из тех, кто устраивает сцены».

Вечером она спросила — ровно, спокойно, «просто чтобы понять».

Это была его коллега. Проект, который срочно надо было обсудить, потому что в офисе не было мест. Он даже показал переписку: рабочие файлы, «доброе утро», «смотри, вот этот график».

И вот тогда произошло то, чего она не ждала.

Она не почувствовала облегчения. Она почувствовала унижение.

Потом она ещё три недели возвращалась мыслями к той встрече. Он объяснил всё в тот же вечер, но объяснение не избавило её от желания найти пропущенную подробность.

— Ты чего? — спросил он тогда.

— Ничего, — сказала она. — Я рада, что это коллега.

Она соврала. Ей не было радостно. Ей было стыдно — за три недели, за то, что она уже была готова к худшему, за то, что теперь она знает про себя: она из тех, кто подозревает.

С того дня она стала проверять. Не потому, что появились основания. Потому что появилось знание: она может не заметить.

⁂

В субботу звонит мать.

— Насть. Ты отцу звонила?

— В среду.

— А он что?

— Ничего. Сказал, что всё нормально.

— Нормально. — Мать вздыхает. — Он вчера до одиннадцати не брал трубку.

— Мам.

— Что?

— Ты проверяешь, во сколько он берёт трубку?

Долгая пауза.

— Я не проверяю. Я звоню.

— Ты звонишь четыре раза.

— Ну и что. — Голос становится сухим. — Я тридцать восемь лет с ним живу.

— И поэтому можно четыре раза?

— Настя. — Мать говорит тише. — Ты не понимаешь. Мужчина в его возрасте...

— Мам, стоп.

Она сама не ожидала, что скажет так резко.

— Что «стоп»?

— Ничего. — Настя закрывает глаза. — Прости. Я устала.

— Устала она, — говорит мать. — В двадцать девять. Вот я в твои годы...

Дальше идёт история про то, как в её годы было тяжелее, и Настя слушает её вполуха, потому что уже думает о другом: она впервые услышала в материнском голосе то, что слышит в своём.

Мать не проверяет. Мать звонит четыре раза.

Разница есть. Настя пока не знает, в чью пользу.

⁂

Вечером они с Артёмом ужинают и смотрят сериал.

Она следит за собой. Она правда следит: не берёт телефон, не смотрит на его экран, задаёт вопросы про сериал. Он отвечает. Всё нормально.

В воскресенье они с Верой пьют кофе на Тверской.

Вера — подруга с университета. Вера не проверяет. Вера худеет.

— Ты похудела, — говорит Настя.

— На три.

— За сколько?

— За месяц. — Вера пожимает плечами. — Мне не лезет.

— Что не лезет?

— Еда. — Она улыбается. — Я нормально. Просто не хочется.

Настя смотрит на неё: ключицы, воротник, который стал велик, руки, которые держат чашку двумя пальцами.

— Вер.

— Что?

— Ты его проверяешь?

— Нет. — Вера качает головой. — Я не из тех.

— А что ты делаешь?

Вера долго молчит.

— Я жду, — говорит она. — Я всё время жду, что что-то случится. И когда ничего не случается, я думаю, что просто ещё не случилось.

Настя хочет сказать ей, что это то же самое. Что проверять и ждать — одна и та же работа, только в первом случае её делают руками, а во втором телом.

Она не говорит. Потому что боится, что Вера спросит, а как у неё.

⁂

В 22:40 он уходит в душ.

Телефон остаётся на столе, экраном вверх.

Настя смотрит на него четыре секунды. Потом встаёт, относит чашки в раковину, включает воду и — пока вода шумит — берёт телефон.

Не читает переписки. Пока не читает. Она открывает список чатов и смотрит на порядок: кому он писал последнему, кому вчера, кому неделю назад. Порядок чатов — это как отпечаток: он показывает, с кем человек говорит, когда его никто не видит.

Сверху — она. Потом работа. Потом мать. Потом друг Кирилл. Потом Аня — тренер, «Аня ответила на вашу историю», непрочитанное.

Она ставит телефон на место, ровно так же, экраном вверх, на ту же салфетку.

Вода выключается.

— Ты чего? — спрашивает он, выходя.

— Ничего. Пойдём спать.

⁂

В 2:10 она снова просыпается.

Она лежит и считает: сейчас она возьмёт телефон, увидит, что там ничего, и ей станет легче на двадцать минут. Потом она будет лежать и думать, почему ей не стало легче по-настоящему, и к трём уснёт.

Или она не возьмёт телефон и пролежит до четырёх, думая о том, что не взяла.

Она берёт телефон.

Ничего нового: два банка, доставка, чат. Аня не ответила. Артём последний раз был в сети в 23:52 — перед тем, как лечь.

23:52. Он был в сети в 23:52, а лёг в 23:55. Три минуты. Что можно сделать за три минуты?

Она кладёт телефон.

Потом переворачивает его экраном вниз — и лежит.

Семь минут.

В 2:26 она берёт его снова.

⁂

На следующий день Настя задерживается возле кофемашины. У аппарата заедает кнопка, и она нажимает ещё раз, хотя слышит, что внутри уже мелют зёрна. Кофе переливается через край стаканчика.

— Ты куда? — спрашивает молодой менеджер за её спиной.

Она не сразу понимает, что он говорит о кофе.

В переговорной ей предстоит защищать сезонный план. Она ставит мокрый стакан на подоконник и идёт за салфетками. Из кармана выглядывает телефон: на экране светится вчерашняя заметка. В ней всё выглядит весомее, чем было. Дата, время, имя. Будто не она испугалась ночью, а кто-то прислал ей документы.

Настя закрывает приложение. На совещании поставщик утверждает, что продажи выросли на сорок процентов. Она просит показать исходные числа, уточняет период, замечает, что он сравнил праздничную неделю с обычной. Здесь ей хватает двух минут, чтобы понять, почему красивый вывод не держится.

Потом, уже возвращаясь на своё место, она останавливается. Ночью она ни разу не спросила себя, что именно знает. Был профиль женщины. Была новая, как ей показалось, подписка. Время она записала то, в которое сама открыла страницу. Всё остальное достроилось так быстро, что теперь кажется увиденным.

От этого не легче. Ей даже досадно на собственную дневную ясность: ясность не сможет лечь рядом с ней ночью и удержать руку.

Артём присылает фотографию сломанного замка в ванной. «Опять заедает. Мастера вызову на субботу?» Настя успевает прочесть это как свидетельство: человек планирует субботу, значит, не собирается уходить. Потом ей становится неловко. Он спросил про замок.

«Давай», — отвечает она.

И добавляет: «Только не с утра. Я хочу выспаться».

Он присылает короткое «ок». Настя смотрит на него и впервые замечает, сколько работы поручает этим двум буквам. Они должны уверить её в верности, объяснить вчерашний вечер и пообещать будущее. Но в сообщении сказано только, что мастер придёт не утром.

Она убирает телефон. До конца рабочего дня ещё три часа. В таблице есть ошибка, которую она действительно может исправить, и человек, которому нужно об этом сказать. Сегодня ей хочется хотя бы одно дело довести до конца без догадки о том, что осталось за экраном.

Называть наблюдение анализом. «Я не ревную, я замечаю» — это не различение, а маскировка. Проверить просто: наблюдение не болит. Если после того, как вы «просто заметили», вы сутки не можете работать, — это не аналитика.

Считать проверку способом успокоиться. Она и правда успокаивает — на сорок минут. Потом тревога возвращается сильнее, потому что вы сами научили мозг: «если я проверила и стало легче, значит, проверять надо». Каждая проверка укрепляет привычку, а не безопасность.

Ждать, что он сам догадается. Он не догадается. Он видит ровный голос и вопросы, а не страх. И со временем начинает видеть в вас человека, с которым надо быть осторожным.

Собирать доказательства вместо того, чтобы сформулировать вопрос. Доказательства бесконечны: подписка, время ответа, ссадина, интонация. Любая коллекция такого рода рано или поздно подтвердит любую версию — это свойство материала, а не признак правоты.

Стыдиться и от этого врать. Первое вранье в такой истории — не его, а ваше: «я не проверяла». Дальше вранье становится способом существования, и вы начинаете врать себе о том, что у вас всё нормально.

Думать, что ревность — признак любви. Ревность — признак дефицита. Иногда дефицита в паре, иногда — в вас. Но это никогда не единица измерения любви: ревнуют и те, кто любит, и те, кто просто боится остаться один.

Путать ревность и контроль. Ревновать — можно. Следить, читать переписки, проверять геолокацию, запрещать встречи — нельзя. Это разные вещи, и вторая не «более сильное чувство», а насилие.

Ревность — самое непопулярное чувство у женщин, которые считают себя разумными.

Злиться можно: есть целая индустрия про то, как вернуть себе право на гнев. Плакать можно: слёзы социально разрешены. Бояться можно: страх даже уважают, если он осторожный. А ревновать — нельзя. Ревнующая женщина в культуре — это анекдот: истеричка с телефоном, проверяющая переписки, смешная и жалкая.

Поэтому умные женщины делают то, что делает Настя: переименовывают. Наблюдательность. Внимательность. «Я просто заметила». Это позволяет сохранить лицо — но не решает проблему, потому что проблема не в названии.

Иногда за ревностью обнаруживаются страх отвержения, одиночество или болезненное сравнение. Иногда она отвечает на вполне реальные события. Чтобы понять собственный случай, полезнее рассмотреть одно переживание подробно, чем заранее искать обязательную скрытую причину.

Мы думаем: «я боюсь, что он найдёт кого-то лучше». Это правда, но не вся. Полная версия звучит иначе: «я боюсь, что меня можно заменить, и я не знаю, чем именно я держусь». Первое — про него. Второе — про вас, и вот оно-то и не даёт спать.

Отсюда первый практический вывод, и он неприятный: пока вы ищете доказательства, вы не решаете задачу. Вы делаете работу, у которой нет конца, потому что доказательств можно найти сколько угодно, а спокойствия они не дают.

Второй вывод — про маскировку. Проверьте себя по одному признаку: вы замечаете или вы ищете?

Замеченное событие и намеренный поиск сведений — разные действия. Но спокойствие само по себе не гарантирует точности, а тревога не делает наблюдение ложным. Стоит спросить себя, что именно вы увидели, что предположили и не нарушили ли чьи-то границы, пытаясь убедиться.

Третий вывод — про время. Обратите внимание, в какое время это происходит. Не днём, когда вы заняты, не вечером, когда вы вместе. В 2:10. В самое незащищённое время суток, когда нет ни работы, ни разговоров, ни сериала, — только вы и мысль, что вас можно заменить.

В два часа десять ночи она не располагает никакими новыми сведениями об Артёме. Часы не подтверждают и не опровергают измену; они только показывают, сколько сна она уже потеряла.

И ещё одно, про наследство, хотя до него ещё далеко.

В собственной семье можно вспомнить, как взрослые обращались с тревогой и недоверием. Обсуждали ли неприятное прямо? Скрывали ли события? Проверяли ли друг друга? Не у всех найдётся такой опыт, и не всякое сегодняшнее переживание объясняется детством. Воспоминания дают материал для размышления, а не готовый диагноз.

Потом они вырастают и делают то же самое — только в своей версии. Одна проверяет телефон, другая не спит, третья выбирает мужчин, которые дают повод, чтобы наконец почувствовать себя правой.

Это не приговор. Но это объясняет, почему совет «просто перестань» не работает: вы боретесь не с привычкой, а с усвоенным способом любить.

И ещё одно, про границу, потому что без неё вся эта глава опасна.

Чувство не даёт автоматического права читать чужие переписки, принуждать к отчётам или наказывать за отказ. Если граница уже нарушена, это требует ответственности и изменения поведения. Помощь с тревогой может поддержать такой выбор; она не заменяет уважения к другому человеку.

Во сколько вы последний раз брали телефон, когда все спали?

Что вы надеялись там найти? Сформулируйте одной фразой.

Что вы почувствовали, когда не нашли? А когда нашли?

Вы замечаете или вы ищете? Как вы сами это различаете?

Сколько времени в сутки у вас уходит на мысли о том, кого можно потерять?

Что вы перестали делать с тех пор, как начали проверять?

Кому вы можете сказать «я ревную» и не услышать в ответ «ой, да ладно»?

Что вы боитесь узнать о себе, если признаетесь, что ревнуете?

Кто в вашей семье проверял? Чем это заканчивалось?

И вопрос на подумать: если бы вы точно знали, что вас не заменят, что бы вы делали в 2:10?

⁂

В 2:41 она кладёт телефон на тумбочку и отворачивается к стене.

Артём спит. Дышит ровно. Одна рука под подушкой.

Настя лежит и думает о работе, об Артёме, который варит ей кофе, о подруге и планах на май. В её жизни есть настоящее, но ночью догадки умеют заслонить даже то, что она видела сама.

И у неё есть ящик, который заполняется сам.

Она закрывает глаза.

Ей двадцать девять, и она не может произнести вслух слово из восьми букв. Она может сказать «аналитика», «внимательность», «интуиция». Слово «ревность» она не говорила ни разу за год — даже про себя, даже шёпотом, даже в те ночи, когда лежала и считала минуты.

Через минуту открывает глаза и смотрит на телефон — не берёт, просто смотрит.

В 3:02 она засыпает.

Глава 2. Вопрос

Во вторник, в 21:15, Настя спрашивает:

— Ты сегодня с кем обедал?

Артём сидит на диване с ноутбуком.

— С Кириллом.

— А что ели?

— Не помню. — Он не поднимает головы. — Кажется, суп.

— Где?

— Насть.

— Что?

— Мы обедали. В столовой на третьем этаже. Суп. — Он смотрит на неё. — Что ты хочешь узнать?

Вот этот вопрос она ненавидит больше всего. Потому что ответить на него нельзя.

Она не хочет узнать, что он ел. Она хочет узнать, что всё в порядке. А это не информация, это состояние, и его нельзя получить из ответа.

— Ничего, — говорит она. — Я просто спросила.

⁂

Дальше — сорок минут.

Она не устраивает сцену. Она даже голос не повышает. Она задаёт вопросы — ровно, по одному, как будто заполняет таблицу.

— А Кирилл что?

— Что «что»?

— Ну, он как?

— Нормально.

— Он же вроде собирался уходить?

— Передумал.

— Почему?

— Не знаю. — Артём закрывает ноутбук. — Настя, мы просто поели.

— Я и не говорю.

— Ты спрашиваешь пятый раз.

— Я спросила два.

— Один про обед, второй про Кирилла, третий про то, почему он передумал. — Он смотрит на неё спокойно. — Это три.

Она замолкает.

Он прав. Она считает. Она всегда считает — это работа: вопросы, ответы, несовпадения. У неё в голове таблица, и в ней уже сорок строк за неделю.

— Хорошо, — говорит она. — Извини.

— Не извиняйся. — Он вздыхает. — Просто скажи, что происходит.

— Ничего не происходит.

— Настя.

— Правда ничего.

Он смотрит на неё ещё секунду, потом встаёт и уходит на кухню. Она слышит, как открывается кран, как звенит чашка.

И вот здесь — в этот момент, а не в ссоре — она понимает, что проиграла.

Потому что он ушёл не потому, что виноват. Он ушёл потому, что устал.

⁂

Она замечает, как меняются его ответы.

Полгода назад он рассказывал подробно: кто был, о чём говорили, что смешного случилось. Теперь — коротко. «Нормально». «Как обычно». «Ничего особенного».

Сначала она думала, что это признак: человек, которому нечего скрывать, рассказывает. Потом — что он скрывает.

А потом, в четверг, она поняла, что произошло на самом деле.

Он перестал рассказывать потому, что каждый рассказ превращался в материал.

Она слушала не для того, чтобы узнать, как прошёл его день. Она слушала и проверяла на противоречия: в прошлый раз он сказал, что Кирилл был в отпуске, а сейчас говорит, что они обедали; в прошлый раз он сказал, что в офисе холодно, а сейчас — что душно. Мелочи. Но мелочи — это то, из чего складывается ткань, и она видела ткань насквозь.

Он, конечно, это почувствовал. Не словами — телом. И начал говорить короче, потому что короткое труднее проверить.

Так и рождается ложь: не из вины, а из экономии.

⁂

Она никому в этом не признается, но у неё есть заметка в телефоне.

Называется «работа» — потому что если кто-то увидит, это выглядит как рабочие записи.

Там сорок одна строка. Формат простой: дата, время, что замечено.

«14.02, 23:48 — подписка на Аню-тренера».

«15.02, 19:20 — ответил через сорок минут, сказал, что был в душе».

«16.02, 08:05 — новый парфюм. Спросить?»

«17.02, 22:10 — ссадина на костяшке».

Она ведёт её с января. Ни разу не перечитывала целиком: боится увидеть, как это выглядит со стороны.

Однажды всё-таки перечитала.

Сорок одна строка, и ни в одной нет ничего. Ни одного факта, за который можно зацепиться. Только её собственный страх, разложенный по датам, как отчёт о проделанной работе.

Она тогда закрыла заметку и подумала: если бы это был отчёт, я бы его не приняла. В нём нет данных.

⁂

На работе она ловит себя на том же.

Поставщик приносит образцы упаковки. Она смотрит на плёнку и спрашивает:

— А почему вы поменяли?

— Поставщик сменился.

— А раньше какой был?

— Другой.

— А почему сейчас другой?

Мужчина смотрит на неё.

— Настя Андреевна. Вы это к чему?

И она слышит свой голос со стороны — ровный, вежливый, с паузами в нужных местах, — и понимает, что говорит с ним как с Артёмом.

— Извините, — говорит она. — Я задумалась.

Он уходит. Она сидит над образцами и думает: это уже не про отношения. Это уже способ разговаривать со всеми.

⁂

В пятницу он врёт первый раз.

Не про важное. Про маленькое.

— Я к матери заеду после работы, — говорит он утром.

— Хорошо.

Она звонит его матери в семь — «просто поздороваться», как делает раз в месяц. Мать говорит: «А он разве собирался? Нет, не приезжал».

Настя кладёт трубку и стоит в коридоре.

Значит, он не у матери.

Она могла бы позвонить ему. Могла бы спросить. Но вместо этого она садится на пуф в прихожей и начинает думать — методично, как над отчётом.

Вариант один: он у женщины. Вариант два: он у Кирилла и соврал, потому что «у Кирилла» вызвало бы вопросы. Вариант три: он где-то один и не хочет объяснять.

Она перебирает варианты и вдруг замечает за собой странное: она хочет, чтобы был второй.

Потому что второй вариант означает, что она была права. Не в измене — в том, что он врёт.

Она сидит на пуфе и чувствует, как внутри поднимается тёплое, отвратительное торжество.

Ей двадцать девять, она сидит в прихожей и радуется тому, что её мужчина соврал про мать.

⁂

Он приходит в девять.

— Ну как у матери? — спрашивает она.

Пауза — короткая, полсекунды.

— Нормально, — говорит он. — Спина у неё.

— Понятно.

Она не говорит, что звонила. Она держит это в руке, как камень, и весь вечер взвешивает: бросить или нет.

Не бросает.

И вот это — самое неприятное открытие за всю неделю. Она не бросает не из милосердия. Она не бросает потому, что, пока она не сказала, у неё есть преимущество. Она знает, а он не знает, что она знает.

Это уже не ревность. Это власть, и она ей нравится.

Она думает об этом до трёх ночи. Она не ревнивая — она информированная. У неё есть данные, которых нет у него, и это единственное состояние, в котором она за последний месяц чувствует себя в безопасности.

А потом понимает: человек, который любит, не должен нуждаться в преимуществе.

⁂

В субботу они идут к Кириллу на день рождения.

Квартира, двенадцать человек, торт, кто-то играет на гитаре. Настя сидит с бокалом и слушает.

Кирилл, уже выпивший, хлопает Артёма по плечу:

— Слушай, спасибо, что в пятницу заехал. Я думал, я один с этим шкафом умру.

Настя не меняется в лице. Она даже улыбается.

Артём находит её глазами — быстро, на секунду — и отводит.

Вечер идёт дальше.

⁂

Дома она говорит:

— Ты был у Кирилла.

Он не отпирается.

— Был.

— А сказал, что у матери.

— Да.

— Почему?

Артём садится на край кровати и молчит так долго, что она успевает придумать четыре причины.

— Потому что «у Кирилла» — это сорок минут вопросов, — говорит он наконец. — А «у матери» — это «хорошо».

Тишина.

— Я не хотел врать, — говорит он. — Я хотел не объясняться. Это оказалось быстрее.

Настя стоит в дверях.

Она ждала, что ей будет больно. Вместо этого находит объяснение: он выбрал ложь, потому что боялся нового допроса. Ей стыдно за свои вопросы. Но позже придётся признать и другое: объяснение не делает ложь её собственным поступком. Артём мог сказать, что не готов отвечать; удобную версию выбрал он.

— Я не буду больше спрашивать, — говорит она.

— Настя.

— Я серьёзно.

— Ты говорила это в прошлом месяце.

Она молчит, потому что это правда.

⁂

В воскресенье днём звонит его мать.

— Настенька, здравствуй. Артём сказал, ты спрашивала, приезжал ли он.

Настя замирает.

— Да, — говорит она. — Я просто...

— Я не в обиде. — Голос у неё спокойный, без укора. — Я тебе другое скажу. Он у меня с детства такой: если его допрашивать, он закрывается. Совсем. Молчит и уходит. Его отец был такой же, я двадцать лет не могла добиться ни слова.

— И что вы делали?

— Ничего. — Пауза. — Я перестала спрашивать. И он через неделю сам рассказал.

Настя стоит с телефоном у окна.

— А если бы он не рассказал?

— Тогда бы я жила с человеком, который мне не рассказывает. — Мать помолчала. — Это тоже вариант, Настенька. Просто его надо выбирать честно, а не выбивать по одному вопросу.

⁂

В воскресенье она звонит Асе.

— Ась. Скажи честно. Я его замучила?

Ася молчит ровно столько, сколько нужно, чтобы ответ был правдой.

— Да.

— Спасибо.

— Ты только не думай, что я тебя осуждаю. — Ася помолчала. — Я два года проверяю. Просто у меня это быстрее: посмотрела, выдохнула, пошла дальше.

— А почему ты начала?

Ася долго не отвечает.

— У отца был второй телефон, — говорит она наконец. — Я нашла его в четырнадцать. В бардачке, под документами. Я тогда ничего не сказала матери. И знаешь, что я запомнила? Не то, что он изменял. А то, что я могла не найти.

— И что?

— И теперь я проверяю всё. — Ася вздыхает. — Я не людям не доверяю. Я не доверяю тому, что замечу.

— Я не считаю тебя невыносимой, — говорит Ася. — Но сейчас я устала отвечать. Давай остановимся.

— Я не проверяю. Я разговариваю.

— Насть. — Голос у Аси становится серьёзным. — Ты за последние полчаса задала мне одиннадцать вопросов про Артёма. Я его видела два раза в жизни.

Настя замолкает.

Она правда не заметила.

— И знаешь, что самое паршивое? — говорит Ася. — Ты не ответа ищешь. Ты ищешь, чтобы стало легче. А от ответов легче не становится, потому что тебе нужен не ответ, а гарантия.

— Какая гарантия?

— Что тебя не заменят. — Ася помолчала. — Такой гарантии нет, Насть. Ни у кого. Поэтому мы и проверяем: нам кажется, что если найти все факты, то можно перестать бояться.

— А если я перестану спрашивать, а он ничего не расскажет?

— Тогда ты будешь знать, что живёшь с человеком, которому нечего тебе сказать. — Ася помолчала. — Это неприятно. Но это информация. А твои сорок минут вопросов дают не информацию, а ощущение, что ты что-то делаешь.

⁂

В выходные они всё-таки принимают мастера. Он приходит с маленьким чемоданом, разбирает замок и раскладывает винты на полотенце. Настя собирается спросить, как давно Артём знает этого человека, и успевает услышать свой вопрос до того, как произносит его.

— Вы от управляющей компании? — спрашивает она вместо этого.

Мастер показывает заявку. Обычный вопрос получает обычный ответ. Ничего внутри не закрывается и не открывается; нужно только отойти от двери, чтобы человек мог работать.

На кухне Артём режет хлеб.

— Я иногда уже не понимаю, о чём можно спрашивать, — говорит Настя.

— В смысле?

— Ну вот спросила, откуда мастер. И сразу думаю: это я опять проверяю?

Он смотрит на неё с недоумением.

— Ты же хотела знать, кто пришёл в квартиру.

Настя садится. Ей хотелось получить правило попроще: этот вопрос плохой, этот хороший, такие слова больше не произносить. Вместо этого приходится смотреть на происходящее целиком.

— А если я спрошу, когда ты вернёшься?

— Иногда нам надо понять, кто заберёт заказ. Или я хочу, чтобы ты меня дождалась ужинать. Я не против сказать время.

— А против чего?

Он кладёт нож. Из ванной слышится металлический стук; оба прислушиваются и почему-то понижают голос.

— Когда я ответил, а ты ещё пять раз спрашиваешь то же, только другими словами. И когда я говорю «не знаю», а ты слышишь «не скажу».

— Ты ведь иногда действительно не говоришь.

— Бывает. И это моя часть. Но я не могу исправить её, если любой ответ заранее считается подозрительным.

Настя хочет напомнить про недавнюю ложь. Он её не отменял; он только что признал, что она была. Она проводит пальцем по крошкам и собирает их в ладонь.

— Давай сегодня без нового правила, — говорит она. — Я попробую заметить, когда уже получила ответ.

Мастер зовёт их посмотреть, как закрывается дверь. Артём проходит первым, потом отступает, пропуская её. Замок щёлкает мягко, почти неслышно. Настя несколько раз нажимает ручку. Здесь повторение действительно нужно: они проверяют исправность вещи, и у проверки есть понятный конец.

Она отдаёт мастеру полотенце, которое он забыл на раковине. Вернувшись на кухню, спрашивает Артёма, хочет ли он яичницу.

— Хочу, — говорит он.

И ей не требуется уточнять, почему он ответил так коротко.

Задавать вопросы, на которые нет правильного ответа. Если любой ответ можно проверить на противоречие, то это не вопрос, а тест, и вы заранее знаете результат.

Считать, что ровный голос — это не скандал. Скандал — это громко и быстро. Допрос — тихо и долго. Второе разрушительнее, потому что жертва не может пожаловаться: «она же не кричит».

Путать разговор с проверкой. Разговор — когда вы хотите узнать человека. Проверка — когда вы хотите получить подтверждение. Отличить просто: после разговора вы ближе, после проверки — дальше.

Радоваться своей правоте. Торжество от того, что вы «были правы», — верный признак, что вы уже не про отношения, а про счёт.

Молчать о том, что знаете, чтобы сохранить преимущество. Это уже не ревность, а власть. И она портит вас быстрее, чем ревность.

Требовать обещаний вместо изменений. «Я больше не буду спрашивать» — обещание. Оно не выполняется, потому что произносится в момент, когда вам стыдно, а не когда вам спокойно.

Считать, что ложь партнёра всегда про измену. Иногда ложь — про экономию сил. Человек врёт не потому, что ему есть что скрывать, а потому, что правда стоит сорок минут.

Есть один вид ревности, который не выглядит ревностью вообще, и именно он самый распространённый.

Это вопросы.

Женщина, которая не устраивает сцен, не читает переписки и не проверяет телефон, может годами вести допрос — вежливый, ровный, ежедневный. Она спрашивает, где он был, с кем, что ели, кто ещё был, почему так поздно, почему не написал. Она делает это не из злости. Она делает это потому, что каждый ответ на две минуты снижает тревогу.

И вот что происходит дальше, и это надо понять до конца.

Иногда ответ действительно устраняет недоразумение. Но у Насти облегчение быстро сменяется новым сомнением: она уже знает, с кем Артём обедал, и теперь хочет выяснить, кто предложил встречу. В таком разговоре полезно заметить момент, когда вопрос перестаёт помогать понять событие и начинает обслуживать потребность в очередном заверении.

Постоянное ожидание допроса может побуждать человека скрывать даже обычные подробности. Это помогает понять, откуда взялось молчание Артёма, но не освобождает его от ответственности за ложь. У каждого остаётся собственная задача: Насте — прекратить нарушение границ, Артёму — говорить честно и обозначать пределы разговора, не придумывая удобных версий.

Третье, и самое трудное: вы теряете возможность узнать, что происходит на самом деле. Потому что настоящие проблемы — «мне с тобой скучно», «я устал», «я не чувствую, что нужен» — не проговариваются в допросе. Они проговариваются в тишине, когда никто не ждёт ответа.

Есть простой тест, который я предлагаю всем.

Здесь нет диагностической нормы — трёх вопросов за вечер или пяти за день. Важнее, можно ли отказаться отвечать, остаётся ли место встречному интересу и способны ли

оба закончить разговор без наказания. Один требовательный вопрос иногда нарушает границу сильнее десятка доброжелательных уточнений.

Короткие ответы тоже ничего не доказывают сами по себе. За ними могут стоять усталость, занятость, раздражение или привычка не делиться. Это повод спросить о самом разговоре, а не считать молчание признанием вины.

И третье, про то, чего вы, возможно, не знаете о себе.

Спросите себя: что вы чувствуете, когда он отвечает подробно? Облегчение? На сколько минут?

Полезно вспомнить, что происходило после нескольких последних объяснений. Если сведения были ясны, а через короткое время требовались новые заверения, возможно, одной информации уже недостаточно. Если же ответ устранил конкретное недоразумение надолго, не стоит объявлять его бесполезным только потому, что он был получен вопросом.

И последний признак, самый точный: вам легче задать вопрос, чем сказать «мне страшно». Пока это так, вы будете спрашивать. Не потому, что вы любопытная, а потому, что вопрос — это способ спрятать страх за процедурой. Сказать «мне страшно» — значит показать себя. Спросить «где ты был» — значит остаться в позиции того, кто проверяет.

Попробовать другой разговор можно с того, что пока известно наверняка: назвать событие, свою реакцию и просьбу. «Ты не предупредил, что задержишься; я испугалась. Давай обсудим, как нам сообщать о перемене планов». Такая просьба допускает ответ и переговоры, а не требует немедленного оправдания.

Сколько вопросов вы задали партнёру за последний вечер? Сосчитайте по памяти.

Сколько из них были про факты? Сколько — про чувства?

Как меняются его ответы за последние полгода: длиннее или короче?

Вы когда-нибудь радовались тому, что оказались правы в подозрениях? Что вы почувствовали?

Вы говорили когда-нибудь «я больше не буду спрашивать»? Сколько раз?

Что вы делаете с информацией, которую получаете? Она вас успокаивает?

Есть ли вопрос, на который вы боитесь услышать ответ? Назовите его.

Что вам на самом деле нужно от этого разговора?

Могли бы вы сказать партнёру «мне страшно» вместо «где ты был»? Что мешает?

И вопрос на подумать: если бы он отвечал вам честно и подробно каждый день — вы бы перестали спрашивать?

⁂

В ту же ночь она просыпается в 2:10.

Телефон на тумбочке. Артём спит лицом к стене, рука под подушкой.

Она берёт его и впервые за год не переворачивает экран.

Сидит на краю кровати, держит телефон в руке и думает: если я посмотрю, я увижу переписку про шкаф, и там не будет ничего, и я опять потрачу ночь на пустоту. Если я не посмотрю, я не узнаю — и это тоже пустота, только другая.

Она встаёт и уносит телефон на кухню. Кладёт в ящик с ложками, между двумя венчиками.

Возвращается. Ложится.

Лежит до 3:40.

Утром Артём ищет телефон по квартире.

— Ты не видела?

— В ящике с ложками.

— Почему в ящике с ложками?

— Потому что я не хотела его брать.

Он смотрит на неё долго, и в этом взгляде впервые за месяц нет раздражения.

— И как?

— Ужасно, — говорит она. — Но я не взяла.

⁂

В 1:40 следующей ночи она сидит на кухне с телефоном.

Сначала листает ленту и натыкается на статью «Десять признаков, что он вас не любит». Читает все десять. Подходит восемь.

Закрывает и понимает, что читала это не для того, чтобы узнать правду, а чтобы испугаться сильнее: страх знакомый, а спокойствие — нет.

Она понимает, что и это тоже способ ничего не менять: читать про себя вместо того, чтобы что-то с собой сделать. Но пока она читает.

Потом ищет.

«Ревность психолог Москва». «Как перестать проверять телефон». «Ревность это нормально или нет».

Она читает четыре статьи. В трёх написано, что ревность — это про неуверенность в себе, и надо полюбить себя. В четвёртой — что ревность это инстинкт и с ней надо бороться силой воли.

Она закрывает все четыре.

Потом открывает заново и находит страницу с фотографией — женщина лет пятидесяти, короткая стрижка, подпись: «Инна Марковна, семейный терапевт, двадцать лет практики».

Настя пишет в форму: «Здравствуйте. Я не уверена, что мне нужен психолог. Я не ревную. Но я не сплю уже месяц».

Она смотрит на это сообщение минуты три.

Потом стирает «Я не ревную» и отправляет.

Глава 3. Стыд

Кабинет на четвёртом этаже, пять тысяч за пятьдесят минут, диван цвета мокрого асфальта.

Настя приходит за десять минут и садится в коридоре. На стене три диплома и одна фотография: женщина в саду, с собакой.

За день до этого она пишет: «Здравствуйте, я, наверное, не смогу в среду».

Инна Марковна отвечает через двадцать минут: «Хорошо. В четверг в 19:00 есть окно».

Настя смотрит на сообщение.

Она ждала, что её спросят почему. Она готовила ответ: работа, срочный отчёт, не получается по времени.

Почему не спросили.

Она думает минуту и пишет: «В среду смогу».

В 19:00 открывается дверь.

— Настя? Заходите.

Инна Марковна оказывается меньше, чем на фотографии, и старше. Короткая стрижка, серый свитер, на столе стакан с водой и бумажные салфетки. Салфетки стоят так, чтобы их было видно.

— Садитесь, где удобно. — Она садится напротив. — Рассказывайте.

Настя заранее готовила фразу. Она репетировала её в метро, дважды, и теперь произносит:

— Я не ревную.

Инна Марковна кивает.

— Хорошо. А зачем вы пришли?

⁂

Настя молчит.

Она готовилась к другому. Она готовилась, что её спросят «а что случилось», и она расскажет: подписка, ссадина, сорок минут вопросов, заметка на сорок одну строку. Она готовилась объяснять.

А её спрашивают, зачем она пришла, и на это ответа нет.

— Я не сплю, — говорит она наконец. — Месяц.

— Месяц — это сколько ночей?

— Не знаю. — Настя пожимает плечами. — Половина.

— Что вы делаете в эти ночи?

— Смотрю телефон.

— Свой?

— Его.

Инна Марковна не меняется в лице. Она вообще не реагирует так, как реагируют люди: без сочувствия, без осуждения, без «ой».

— И что вы там ищете?

— Ничего. — Настя сглатывает. — Я просто проверяю, что всё нормально.

— И оно нормально?

— Да.

— Каждый раз?

— Каждый раз.

— И вы всё равно проверяете на следующую ночь.

Настя молчит.

— Я не понимаю, — говорит она. — Если всё нормально, почему мне не становится легче?

Инна Марковна откидывается в кресле.

— Потому что вы ищете не факт. Вы ищете разрешение перестать бояться. А разрешение не выдаётся в телефоне.

⁂

Дальше — двадцать минут, в которые Настя рассказывает всё.

Про кофейню год назад. Про три недели, когда она думала, что он с другой, и про то, как ей стало не легче, а стыднее, когда оказалось, что это коллега. Про заметку на сорок одну строку. Про то, как он соврал про мать. Про сорок минут вопросов.

Она говорит быстро, перескакивая, и в какой-то момент замечает, что говорит стоя — встала и ходит по кабинету.

— Сядьте, — говорит Инна Марковна. — И скажите одну фразу.

— Какую?

— «Я ревную».

Тишина.

Настя садится.

— Я не...

— Только если вы готовы. Мы можем подобрать другие слова.

— Это неправда.

— Не нужно говорить то, что вам кажется неправдой. Давайте попробуем описать переживание без ярлыка.

Она открывает рот. И ничего не выходит.

Не потому, что не хочет. Потому что в горле стоит что-то плотное, как будто она проглотила камень и он застрял ровно там, где начинается голос.

— Я не могу, — говорит она.

— Тогда не будем вас торопить. Расскажите, что мешает, если сможете.

— Почему я не могу?

— Потому что для вас это не описание состояния. Для вас это приговор.

— Где вы это чувствуете? — спрашивает Инна Марковна.

— Что?

— Ревность. Когда она появляется — где она в теле?

Настя думает.

— Под грудиной. — Она показывает. — Вот здесь. Горячо и тесно.

— А когда вы злитесь?

— Челюсти.

— Хорошо. — Инна Марковна кивает. — Значит, тело различает. Это хорошая новость.

— Почему хорошая?

— Вы замечаете разные ощущения. Это может помочь распознать переживание раньше. Но жжение в груди само по себе не сообщает ни причины тревоги, ни правды о другом человеке.

Настя кладёт руку туда, где горит.

— И что с этим делать?

— Пока ничего. Просто замечайте. Когда появится — скажите себе: «вот оно». Не «я плохая», не «это ничего не значит». Просто «вот оно».

— И это поможет?

— Посмотрим вместе. Заранее обещать срок я не могу. Если наблюдение только усиливает тревогу, мы изменим подход.

⁂

— Расскажите про родителей.

— Зачем?

— Затем, что вы уже дважды сказали «как она».

Настя вздыхает.

— Мать звонит отцу четыре раза в день. Он не берёт трубку. Она звонит ещё.

— А он?

— Молчит. — Настя пожимает плечами. — Он всегда молчит. Двадцать лет молчит, а она двадцать лет спрашивает.

— А вы?

— Я как мать. — Пауза. — Только я звоню вопросами.

Инна Марковна что-то записывает.

— Это очень точное наблюдение, — говорит она. — И очень неприятное.

— Почему?

— Возможно, знакомый семейный способ разговаривать здесь отзывается. Но сейчас мы знаем о вашей семье мало. Я бы не спешила объяснять всю вашу жизнь одним правилом.

⁂

Она сидит и смотрит на салфетки.

— Скажите, — говорит Инна Марковна, — что будет, если вы ревнивая?

— Что?

— Не «что это значит». Что будет. Кто узнает, что подумает, что изменится.

Настя думает.

— Мать узнает.

— И?

— И скажет: «Я так и знала».

— Что она знала?

— Что я... — Настя замолкает. — Что я как она.

— А она?

— Она звонит отцу четыре раза. — Настя усмехается. — Она всю жизнь проверяет. Она думает, что это забота. Она не ревнивая, она просто волнуется.

— Понятно. — Инна Марковна помолчала. — А кто ещё?

— Ася.

— Что будет, если Ася узнает?

— Ничего. Она сама проверяет.

— Тогда почему это стыдно?

Настя долго молчит.

— Потому что она хотя бы честно, — говорит она наконец. — Она говорит: «Я проверяю, и мне пофиг». А я делаю то же самое и говорю, что я не такая. Я не ревную, я замечаю. Я не проверяю, я интересуюсь. Я не читаю переписки, я просто увидела.

— И?

— И это враньё. — Настя смотрит в пол. — Я вру себе уже год, и это хуже, чем ревновать.

— Кажется, вы сейчас точнее назвали, что вас мучает, — говорит Инна Марковна. — И нам важно не превратить это понимание в ещё одно обвинение против вас.

⁂

Она плачет в конце сессии.

Не красиво, не сдержанно — просто начинает течь, и она вытирает лицо тыльной стороной руки, как ребёнок.

— Извините.

— Не извиняйтесь. — Инна Марковна пододвигает салфетки. — Слёзы здесь — это работа, а не срыв.

— Я не понимаю, от чего я плачу.

— Может быть, в том числе от облегчения. А может, от усталости или горя. Что из этого похоже на ваше чувство? — Она ждёт, не подсказывая следующего ответа.

Настя вытирает лицо.

— И что теперь?

— Теперь давайте разберёмся, что именно вы чувствуете. — Инна Марковна берёт блокнот. — Потому что «ревность» — это слово, а за ним стоят разные вещи, и работать с ними надо по-разному.

⁂

— Давайте попробуем различить два чувства, которые иногда переплетаются: ревность и зависть.

— Это же разное.

— Они могут переплетаться. Ревность часто связана с угрозой значимым отношениям: кажется, что появился соперник или вас перестанут выбирать. Это описание переживания, а не право собственности на человека.

Настя кивает.

— А в зависти в центре бывает болезненное сравнение: у другого есть то, чего мне недостаёт. Это может быть вещь, положение, способность или близость. Поэтому чувства не всегда удаётся развести одним вопросом.

— И что?

— А то, что за год вы ни разу не задумались, что именно вы чувствуете. — Инна Марковна смотрит на неё. — Вы ревнуете Артёма к тренеру по растяжке? Или вы завидуете тренеру по растяжке?

Настя открывает рот и закрывает.

— Я...

— Подумайте.

Она думает. И вдруг видит: Аня-тренер, двенадцать тысяч подписчиков, видео с растяжкой. Она не думала, что Артём с ней спит. Она думала: эта женщина делает что-то, чего я не делаю.

— Я не знаю, — говорит она.

— Не знать сейчас нормально. Мы можем оставить вопрос открытым. Вам не нужно немедленно сдавать экзамен на правильное чувство.

⁂

— Домашнее задание будет неприятное, — говорит она в конце.

— Давайте.

— Две вещи. Первая: три дня вы не проверяете телефон. Совсем. Ни ночью, ни утром.

— А если не смогу?

— Тогда мы разберём, в какой момент стало трудно, и выберем посильный шаг. Вторая вещь: коротко отметьте один разговор, после которого стало легче, и один, после которого захотелось продолжить проверку. Нам нужны не оценки вашей дисциплины, а понимание происходящего.

— Про чувства — это как?

— Можно спросить «Как ты себя чувствовал сегодня?». Но и вопрос о факте бывает обычной заботой. Важнее, что происходит между вами после ответа. И ещё, если захотите, попробуйте наедине назвать своё чувство. Не ради отчёта мне, а чтобы услышать, какие слова вам подходят.

⁂

На улице минус восемь.

Она выходит из подъезда и минуту стоит на крыльце, потому что не помнит, куда идти.

Настя стоит у метро, застёгивает пальто и вдруг понимает, что не помнит, как вышла из кабинета.

Она достаёт телефон. Двадцать одно сообщение в рабочем чате, три от Аси, одно от Артёма: «Ты где?»

Она смотрит на это сообщение минуты две.

Потом пишет: «Была на консультации. Еду домой».

Не врёт. Не объясняет. Просто факт.

Она спускается в метро и всю дорогу повторяет про себя одно слово, как будто учит иностранный язык.

К третьей станции у неё получается.

⁂

Начинать с «я не ревную». Это не позиция, это защита. Пока вы произносите эту фразу, вы не можете ничего изменить, потому что менять нечего: проблемы нет.

Стыд может закрывать рот надёжнее страха. Но к психологу можно прийти и с ним: «Мне трудно говорить, я боюсь, что вы будете меня осуждать». Это уже достаточное начало, без подробной исповеди.

Считать, что признание делает вас хуже. Наоборот: пока вы скрываете, вы тратите силы на сокрытие. Признание освобождает ту же энергию, но уже на другое.

Путать ревность и зависть. «Он уйдёт к другой» и «у неё есть то, чего мне нельзя» — разные чувства с разными решениями. Если лечить одно другим, не работает ни то, ни другое.

Идти к специалисту, чтобы он подтвердил, что вы нормальная. Первая сессия часто идёт именно за этим — и разочаровывает. Хороший терапевт не выдаёт справку о нормальности. Он помогает увидеть, что вы делаете.

После первого разговора бывает легче, тяжелее или почти так же. Любая из этих реакций заслуживает обсуждения. Ухудшение нельзя автоматически считать признаком успешной работы; если оно выраженное или затягивается, помощь нужно пересмотреть.

Вы вправе выбирать, кому и сколько рассказывать. Не обязательно ни раскрывать всё каждому, ни ограничивать круг поддержки ровно одним человеком. Ориентир — доверие, безопасность и способность собеседника уважать ваши границы.

Стыд — вот настоящая причина, по которой об этой теме так мало честных разговоров.

Настя помнит шутки о ревнивых женщинах и не хочет увидеть себя их героиней. Она предпочла бы признаться в раздражении: для него у неё хотя бы есть убедительные объяснения. Ревность кажется ей смешной и унизительной, хотя само переживание не делает человека ни глупым, ни недостойным любви.

Смешное — это хуже, чем плохое. Плохим можно быть с достоинством. Смешным — нельзя.

Отсюда вся конструкция масок: наблюдательность, внимательность, интуиция. Это не попытка обмануть других. Это попытка не быть смешной в собственных глазах.

Уговаривать себя не стыдиться часто недостаточно. Стыд связан и с оценкой себя, и с ожиданием чужой реакции; он может мешать искать поддержку даже тогда, когда человек разумом понимает, что имеет на неё право.

Разговор с надёжным человеком бывает одним из способов уменьшить одиночество. Его можно начать письмом, несколькими осторожными словами, встречей со специалистом. Не нужно заставлять себя рассказывать тому, кто высмеивает, запугивает или использует признание против вас.

Называние чувств иногда помогает их различать и переносить. Иногда поначалу становится тяжелее. Здесь нет правила, по которому стыд обязательно слабеет, а страх или злость обязательно растут; важны обстоятельства, темп и реакция собеседника.

У Насти за стыдом обнаруживается ещё и трудность признать собственную нужду в близости. Это важная для неё связь, но не единственное объяснение стыда у всех людей.

Вам кажется, что стыдно быть ревнивой. А на самом деле стыдно быть той, кто нуждается. Ревность — это открытое признание: «ты мне важен настолько, что я боюсь тебя потерять». В культуре, где ценится независимость, это выглядит как слабость, и именно её вы и прячете за словом «наблюдательность».

Только вот независимость, которая боится признать зависимость, — это не сила. Это броня, и под ней обычно очень холодно.

И ещё одно, практическое.

Повторение тоже не даёт одинакового результата всем. Сказать слово двадцать раз — не лечение. Гораздо существеннее пережить опыт, в котором вас услышали, вы сохранили достоинство и смогли выбрать следующее действие без самонаказания.

Поэтому не ждите, что однажды проснётесь без стыда. Ждите, что однажды заметите: сказали это слово и не покраснели. Это и будет результатом — маленьким, некрасивым, настоящим.

Можете ли вы сказать вслух «я ревную»? Попробуйте сейчас, в пустой комнате.

Что вы чувствуете в теле, когда произносите это?

Что будет, если кто-то узнает? Кто именно и что скажет?

Кого вы боитесь стать? На кого вы не хотите быть похожей?

Вы ревнуете или завидуете? Возьмите один конкретный случай и разберите.

Что вам стыднее: ревновать или быть зависимой?

Кому вы можете сказать правду и не получить в ответ оценку?

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.