СЕРИЯ «Я НЕ ЗЛЮСЬ»

КНИГА 3

Я не злюсь на партнёра

Почему ссора не конец отношений



Юлия Стэфани Херрера

Юлия Стэфани Херрера

Я не злюсь на партнера. Почему ссора не конец отношений?

«Автор»
2026

Херрера Ю.

Я не злюсь на партнера. Почему ссора не конец отношений? / Ю. Херрера — «Автор», 2026

«Мы не ссоримся. У нас всё хорошо».Но что, если за этим спокойствием скрываются обиды, о которых никто не решается заговорить?Соня и Кирилл любят друг друга. Только после конфликтов она плачет и замолкает, а он уходит, не зная, как продолжить разговор. Они не хотят причинять друг другу боль, но постепенно между ними становится всё больше тишины.«Я не злюсь на партнёра» — третья книга серии «Я не злюсь» о том, почему даже любящие люди не всегда умеют слышать друг друга.Через историю Сони и Кирилла вы узнаете, как семейные привычки влияют на отношения, почему мы боимся открыто говорить о своих чувствах и как научиться обсуждать сложное без взаимных обвинений.Вам не нужно всегда соглашаться, чтобы оставаться близкими.Иногда любовь становится крепче не тогда, когда вы перестаёте спорить, а когда наконец начинаете слышать друг друга.

© Херрера Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Тишина 6
Для себя 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Я не злюсь на партнера. Почему ссора не конец отношений?

Херрера Юлия Стэфани
Серия «Я не злюсь». Книга третья
Я не злюсь на партнера
Почему ссора не конец отношений?

Глава 1. Тишина

У Даши на кухне пахнет кардамоном и новой мебелью.

Даша снимает с плиты сотейник и говорит, не поворачиваясь:

— Мы с Владом за пять лет ни разу не поссорились. Ни одного раза. Вот честно.

Влад кивает от окна, где пытается открыть бутылку вина: штопор куда-то подевался, и теперь приходится искать его в ящике с половниками.

— Ну, бывает, что я побурчу, — говорит он. — Но это же не ссора.

— Это не ссора, — соглашается Даша.

Соня сидит на табуретке, держит бокал обеими руками и чувствует, как Кирилл рядом с ней делает то, что делает всегда, когда ему неловко: трёт большим пальцем угол стола.

— А вы? — спрашивает Даша.

— Что мы?

— Ну вы же тоже. Вы такие спокойные.

Соня открывает рот, чтобы сказать «да, мы тоже», и в этот момент вспоминает, как мало они с Кириллом разговаривали последние несколько дней.

Не хлопали дверями. Просто говорили друг другу ровно то, что нужно для передвижения по сорока квадратным метрам: «соль там», «я в магазин», «горячую воду отключили до шести», «ты выходишь?». Соня пытается вспомнить за эти дни хоть одно предложение, в котором была бы жизнь.

— Мы тоже спокойные, — говорит Кирилл.

Он говорит это ровно. Он вообще умеет говорить ровно, когда внутри у него уже всё горит, и Соня это знает, и от этого её собственное молчание делается ещё тяжелее.

— Везёт, — говорит Даша. — А мне мама говорила, что если не ссоритесь, значит, не любите.

— А ты?

— А я говорю, что это она с папой не ссорилась, и мы видим, как они живут.

Влад смеётся. Соня смеётся тоже, потому что это смешно, и потому что смеяться здесь легче, чем объяснять.

⁂

Домой они идут пешком — две остановки, ночь тёплая, сентябрь, на асфальте ещё не остыло.

Кирилл несёт красивую пустую бутылку, которую Даша отдала под домашний лимонад, и всю дорогу перекладывает её из руки в руку.

— Ты чего молчишь? — говорит он.

— Ничего.

— Сонь.

— Я не молчу. Я иду.

Он не спрашивает второй раз. Он никогда не спрашивает второй раз. Это одно из тех качеств, за которые она его полюбила — «он не давит», — и одно из тех, из-за которых сейчас ей хочется крикнуть.

Дома он ставит банку на подоконник, включает чайник, садится на диван и берёт телефон. Соня моет два бокала, хотя они чистые, потому что надо чем-то занять руки.

Потом говорит, глядя в раковину:

— Ты в субботу не сказал.

Пауза.

— Я сказал.

— Ты не сказал. Я узнала от Антона.

— Я тебе говорил, что, может, возьму смену.

— «Может» — это не «взял».

Кирилл откладывает телефон.

— Сонь, ну что ты как маленькая. Я взял смену. Мне за неё платят двойные. Мы собирались к твоим родителям — я предлагал поехать в воскресенье.

— Ты не предлагал. Ты сказал: «давай в воскресенье», когда я уже стояла с сумкой в коридоре.

— И что?

— И то.

— Что «и то»? — говорит он. — Скажи нормально. Я не понимаю, что «и то».

И вот здесь у Сони в горле встаёт этот ком. Он всегда встаёт в одном и том же месте разговора — когда надо сказать вслух, что именно ей больно, и когда она понимает, что формулировка звучит по-детски.

Потому что как это сказать? «Я стояла в коридоре с сумкой, в которой были продукты для моей мамы, и я чувствовала себя дурой»? «Я весь день ждала, а ты даже не позвонил»? «Мне было обидно, и я не знаю, имею ли я право на эту обиду, потому что ты работал, а не пил с друзьями»?

Она говорит:

— Ничего. Забудь.

Кирилл смотрит на неё три секунды.

— Ну вот опять, — говорит он.

— Что опять?

— Вот это. «Ничего». «Забудь». Я спрашиваю, ты говоришь «ничего», а потом ходишь три дня с таким лицом, как будто я тебя ударил.

— У меня нет такого лица.

— Есть.

— Нет.

— Есть, Соня.

Она ставит бокал на сушилку и выходит из кухни. Не хлопая дверью. Просто выходит.

⁂

Ночью они лежат в темноте, и оба не спят.

Соня догадывается, что Кирилл не спит: он несколько раз поправляет подушку и осторожно переворачивается. Обычно она не замечает этих движений, а сегодня прислушивается к каждому.

В два сорок он встаёт, идёт на кухню, наливает воду. Она слышит, как стучит стакан о стол — один раз, коротко. Потом он стоит там. Минуту, две, три. Она лежит и считает, и на цифре сто двадцать начинает злиться, потому что если он не спит, то почему он не вернётся и не скажет что-нибудь.

Он возвращается. Ложится. Отворачивается к стене.

И она думает: вот сейчас. Скажи сейчас. В темноте легче, лица не видно, можно сказать любую глупость, и утром никто не вспомнит.

Она открывает рот.

— Кирилл.

Он не отвечает сразу. Потом говорит:

— М?

И это «м» — такое сонное, такое готовое к тому, что сейчас ничего не будет, — закрывает всё. Она говорит:

— Ничего. Спи.

Через некоторое время его дыхание становится глубже. Соня не знает, уснул ли он. К пяти она всё ещё лежит с открытыми глазами; потом встаёт поставить воду для кофе.

⁂

Наутро их молчание продолжается.

Утром он встаёт раньше, потому что у него первая заявка в восемь. Он гремит туркой, наливает ей кофе, потому что всегда наливает, ставит чашку на стол в том месте, где она обычно садится. Это не примирение. Это привычка, которая пережила ссору и делает вид, что ссоры нет.

Она говорит «спасибо». Он говорит «ага».

Днём она на работе. Оля сидит за стойкой, печатает талоны и спрашивает:

— Ты какая-то варёная. Дома что?

— Ничего.

— Соня.

— Правда ничего. Мы не ссорились.

И это правда. Вот в чём фокус. Они не ссорились. Никто не повышал голос, никто не спал на диване, никто не собирал чемодан. В квартире чисто, обед приготовлен, кофе налит. С точки зрения любого внешнего наблюдателя — а внешних наблюдателей у них достаточно, Даша с Владом, мама Кирилла, коллеги, — у Сони и Кирилла прекрасные отношения.

Оля смотрит на неё и говорит:

— Ага. Не ссорились. Понятно.

— Что тебе понятно?

— Ты с понедельника почти не спишь, — говорит Оля. — И на перерыве всё время смотришь в телефон.

— И что?

— Я могу ошибаться. Просто вижу, что ты вымоталась. Хочешь рассказать или тебе сейчас лучше без вопросов?

Соня открывает рот. Закрывает. Потом говорит:

— Мы поругались в субботу. Немного. И с тех пор не разговариваем.

— Спасибо, что сказала, — отвечает Оля. — Хочешь, я просто послушаю?

⁂

Вечером она садится и пытается вспомнить, из-за чего всё началось.

Суббота. Сумка в коридоре. Продукты для матери: творог, хлеб, куриная грудка, которые та просила привезти, и ещё батарейки для тонометра. Соня помнит, что забыла батарейки. Эта небольшая досада теперь тоже почему-то принадлежит ссоре.

Кирилл в субботу утром сказал: «Я на смену». Не «я записался на смену», не «слушай, я забыл тебе сказать». Просто «я на смену», как говорят «я в душ».

И она сказала: «Хорошо».

Она сказала «хорошо» почти автоматически. Только позже, стоя в коридоре с сумкой, поняла, что согласилась отменить собственные планы. Мать ждала их обоих: ей нравилось разговаривать с Кириллом, и Соню это обычно радовало. В субботу даже такая радость казалась ещё одним доводом против неё.

А потом она позвонила матери и сказала, что приедет одна.

— А Кирилл?

— Работает.

— В субботу?

— Ага.

Пауза.

— Ну ладно. Приезжай одна.

И в этой паузе было всё: и «твой мужчина тебя не возит», и «я так и знала», и «не расстраивайся, я привыкла». Соня повесила трубку и почувствовала, что должна теперь что-то доказать. Не матери. Себе.

Она поехала одна, и всё было почти хорошо. Мать сварила компот, достала печенье, которое держала «для гостей», и они два часа говорили про соседку, у которой сын купил машину, и про то, что в поликлинике теперь запись через интернет, и про то, что раньше трава была зеленее.

А в коридоре, когда Соня уже надевала куртку, мать сказала:

— Ты бы его всё-таки брала с собой.

— Он работает, мам.

— Все работают. — Пауза. — Просто странно. Мужчина, а в субботу на работе.

— У него смены. Такая работа.

— Ну да. — Мать поджала губы. — Ты только не думай, что я что-то говорю. Я ничего не говорю.

Когда вернулась домой, Кирилла ещё не было. Он пришёл около девяти. Соня к тому времени уже устала от поездки и от мыслей о том, что скажет ему вечером.

Дома она не сказала про батарейки. Не сказала про мать. Не сказала, что весь день чувствовала себя женщиной, которую проверяли и нашли недостаточной. Она сказала:

— Привет. Как смена?

Он сказал:

— Нормально. Устал.

И это был тот момент, когда всё ещё можно было повернуть. Он длился, наверное, секунд десять. Потом она прошла на кухню и начала мыть посуду.

⁂

В среду Соню попросили показать новой медсестре, как у них устроен кабинет. Девушка пришла с чужого участка на замену, принесла блокнот и представилась Аней. На бейдже фамилия была напечатана слишком крупно, имя — мелко; она всё время поправляла зажим, отчего бейдж переворачивался.

— Мне сказали, вы здесь всё знаете.

Соня уже хотела ответить: «Смотря что», но Аня торопливо добавила:

— Я не буду отвлекать. Вы только скажите, где лежит необходимое.

Она стояла прямо, как на зачёте, и Соня узнала это старание заранее занять поменьше места. От него стало неловко. Хотелось сразу успокоить девушку, взять у неё бумаги, самой открыть нужные шкафы и обеспечить день без единой ошибки.

Вместо этого Соня показала, куда можно положить сумку.

— Отвлекать придётся. У нас многое расположено иначе. Давай сначала переоденешься, потом посмотрим вместе.

К десяти выяснилось, что Аня не знает местную программу. Ирина Марковна выглянула из кабинета, попросила Соню «быстренько всё показать» и исчезла, прежде чем удалось спросить, кто в это время будет принимать её пациентов. Соня смотрела на список записей. Свободного промежутка в нём не было.

Оля поставила перед ней бумажный стакан с водой.

— Ты сейчас попробуешь одновременно стать двумя людьми?

— Я покажу по ходу.

— По ходу у тебя пациент. А у неё первый день.

Соня понимала, что Оля права. Всё равно первая мысль была неприятной: если пойти уточнять, получится, что она жалуется на новенькую. Она постояла перед дверью заведующей, прислушалась к разговору внутри и вернулась к стойке. Через минуту снова пошла к двери.

Ирина Марковна подняла голову от монитора.

— Что-то случилось?

— А когда лучше показать программу? У меня сейчас полная запись, я боюсь запутать её, если объяснять на бегу.

— Ну вы же опытная.

Соня посмотрела на край стола. Там лежал чужой пропуск с оборванным шнурком.

— Может быть, после обеда? Я попробую успеть. Если немного сдвинуть запись.

Она ждала раздражения. Ирина Марковна раздражилась, но не так сильно, как Соня успела представить. Позвонила администратору, задала два вопроса, исправила что-то в расписании. На обучение нашлось сорок минут в то время, когда Соня обычно обедала. Она поблагодарила так быстро, что заведующая уже вернулась к своим делам, когда Соня вспомнила про контейнер в холодильнике.

В коридоре она почувствовала, что сердится. Сорок минут нашлись за счёт её перерыва: часть записи перенесли, но обед после этого уже не помещался. Она сама сказала, что успеет поесть позже. Ирина Марковна даже не просила об этом — Соня предложила прежде, чем подумала, как будет выглядеть остаток дня. Теперь хотелось вернуться и сказать, что вообще-то она тоже человек. Вместо этого она налила воды и пошла к Ане.

Девушка стояла у стойки с документами и не знала, сколько усилий понадобилось, чтобы отвоевать для неё эти минуты. Соня не хотела, чтобы она чувствовала себя виноватой за свою новизну. Она слишком хорошо помнила первый день, когда любая чужая усталость казалась вызванной лично ею.

Они прошли в кабинет. Соня показала шкафы, объяснила порядок работы, потом отодвинула клавиатуру к Ане.

— Теперь ты сама. Я посмотрю.

— А если нажму не туда?

— Сначала разберёмся, куда нажимать. Если ошибёшься, остановимся и исправим.

Это оказалось труднее, чем демонстрация. Аня долго искала нужную вкладку. Соня несколько раз едва не протянула руку к мышке. Хотелось успеть больше за отведённые минуты, доказать, что время использовано правильно. Но тогда Аня осталась бы зрителем.

Под конец девушка достала свой блокнот.

— Можно я нарисую, где что находится? Мне так легче.

— Конечно.

На клетчатой странице появился кривой прямоугольник кабинета, стрелки, номера шкафов. Соня сначала хотела предложить аккуратную распечатанную схему. Потом увидела, как Аня, сверяясь с рисунком, без подсказки находит нужный бланк, и промолчала.

Когда вернулись к работе, Аня несколько раз звала её из соседнего кабинета. На третий раз извинилась ещё до вопроса.

— Я уже спрашивала, да?

— Про это нет.

— Мне кажется, я всё спрашиваю.

Соня подошла ближе. На экране было открыто чужое расписание; девушка искала свою запись не в той вкладке. Исправить можно было одним движением. Соня показала, где название, попросила Аню прочитать его и дождалась, пока та сама найдёт нужное.

Из коридора их позвала женщина, которая пришла раньше своего времени. Она очень волновалась, достала из сумки несколько листов, начала объяснять сразу всё. Аня замерла, держа карточку в руках. Соня могла бы подойти и взять разговор на себя. Вместо этого тихо сказала:

— Сначала уточни, к кому она записана. Дальше решим.

Девушка кивнула, вышла и через минуту вернулась уже с понятным вопросом. Женщину проводили туда, где её ждали. Ничего особенного не случилось, но Аня после этого перестала извиняться перед каждой фразой.

Под конец дня Аня принесла ей свой рисунок. Вокруг плана кабинета выросли стрелки и слова; два пункта она обвела красным.

— Посмотрите, я правильно поняла? А то вдруг запомню неправильно и потом ещё кого-нибудь научу.

Соня взяла блокнот. В одном месте поправила название, в другом попросила не сокращать: одинаковые первые буквы могли запутать. Девушка записала полностью. Потом предложила оставить лист в кабинете, чтобы следующим тоже было легче.

— Только перепишу красиво.

— Давай сначала завтра ещё раз проверим. В работе увидим, чего не хватает.

— А вы почему сами такую не сделали?

Соня посмотрела на рисунок.

— Не додумалась. Всё казалось очевидным.

Аня пожала плечами и убрала блокнот. Для неё это был обычный вопрос, без упрёка. Соня же вдруг увидела, сколько вещей может предложить человек, который пока делает медленно и часто спрашивает. Ей не нужно было успеть передать новенькой всё своё устройство мира. Можно было оставить место и для её способа.

Под конец дня она спросила, когда Соня сама перестала бояться первого рабочего утра.

— Не помню, — ответила Соня. — А что тебя пугает?

— Что все увидят, как я медленно делаю.

Соня посмотрела на часы. Ей тоже хотелось ускорить день, успеть домой до пробок, не думать про вчерашнюю кухню. Медленная работа другого человека воспринималась почти как личная задержка.

— Сегодня тебе нужно понять порядок, — сказала она. — Скорость потом.

Она произнесла это увереннее, чем чувствовала. Аня не знала, сколько раз Соня за день торопила себя мысленно. Девушка просто кивнула и записала ещё одну строчку. Соня вернулась к своему месту, закончила документы и впервые за несколько часов заметила, что хочет есть. Вода в бумажном стакане совсем согрелась.

Она попросила Олю подменить её на десять минут и вышла в комнату для сотрудников. Там была половина контейнера с обедом. Соня ела холодное, не листая телефон, а потом вернулась и сказала Ане, что завтра они продолжат с того места, на котором остановились. Не требовалось за один день рассказать устройство всей клиники.

После смены они вместе вышли к остановке. Аня застегнула пальто и сказала:

— Спасибо, что не сделали всё за меня.

— Я почти сделала.

— Я заметила. У меня мама тоже так. Я начинаю объяснять, чего не понимаю, а она уже решила.

Соня улыбнулась, но потом долго думала об этом на эскалаторе. Помощь, за которую её любили, не всегда оставляла другому работу. Часто она просто забирала задачу целиком, а потом уставала и обижалась, что никто не заметил, сколько пришлось сделать. С Аней это удалось увидеть сразу, потому что речь шла не о её доме.

В метро пришло сообщение от Кирилла: «Ты скоро?» Она посмотрела на время и вдруг вспомнила о письме, которое лежало непрочитанным с понедельника. Учебный центр при клинике собирал небольшую группу для внутреннего занятия. Соню приглашали рассказать новым сотрудникам об организации работы, попросили прислать темы. Она отложила ответ: дома было тяжело, на работе хватало забот, и казалось неуместным хотеть ещё чего-нибудь в такой момент.

Поезд вышел на поверхность. В окне отразились её лицо и чужое плечо. Соня открыла письмо. Ничего торжественного в нём не было: дата, кабинет, просьба подтвердить участие. Она перечитала три раза, прежде чем написать, что готова обсудить программу.

Кириллу ответила: «Буду через полчаса. Мне сегодня предложили провести занятие. Расскажу».

Он написал: «Какое занятие?»

Она начала набирать объяснение, потом убрала телефон. Хотелось хотя бы один раз рассказать ему о дне голосом, не присылая заранее сжатую версию, в которой уже убраны все сомнения.

Дома Кирилл стоял у плиты. На сковороде подгорал лук.

— Ты же говорила, быстро, — сказал он вместо приветствия.

Соня сняла куртку. В ней сразу поднялось привычное: объяснить дорогу, задержку, чужое расписание. Она действительно написала «через полчаса», а прошло сорок минут.

— Поезд стоял в тоннеле. Я могла предупредить, не догадалась.

— Я просто уже начал.

— Вижу. Давай я стол накрою.

За ужином она рассказала про Аню. Кирилл ел и слушал, иногда уточнял. Когда Соня дошла до письма из учебного центра, он сказал:

— Ну тебе это легко. Ты же всё знаешь.

Она опустила вилку.

— Мне не легко. Я ни разу перед коллегами ничего такого не вела.

— Я хотел сказать, справишься.

— Тогда так и скажи.

Он посмотрел на неё удивлённо, потом коротко улыбнулся.

— Справишься. Наверное.

— Вот «наверное» можно убрать.

Они засмеялись, но смех быстро закончился. Между ними по-прежнему лежала суббота, и Соня чувствовала, как хочется воспользоваться хорошим вечером, чтобы отменить её. Не возвращаться к сумке, матери, смене. Поставить на место чашки и считать, что всё прошло.

Кирилл спросил, что ей нужно для занятия.

— Пока выбрать темы. Потом подготовить материал.

— На выходных?

Она посмотрела на него.

— Часть субботы займёт. Я ещё не знаю сколько.

— Мы к твоим собирались.

— Это была прошлая суббота.

Он замер, потом взял стакан.

— Да. Точно.

Соня ждала, что он продолжит. Он не продолжил. Она тоже не нашла слов, и несколько минут они ели молча. Но потом сказала:

— Мне до сих пор обидно за тот день. Сегодня я не готова заново всё объяснять. Только не думай, что я забыла.

Кирилл кивнул. Его лицо стало закрытым; ей захотелось немедленно смягчить сказанное. Она удержалась только потому, что у неё во рту был кусок хлеба и нужно было сначала прожевать.

После ужина он ушёл в комнату, а она открыла письмо на большом экране. Написала три темы, вычеркнула две, добавила третью заново. За стеной заработал телевизор. Она слышала его и всё время прислушивалась, не идёт ли Кирилл обратно.

Он пришёл минут через двадцать. Поставил рядом зарядку, которую она оставила в прихожей.

— Тебе же завтра с утра, — сказал он.

— Да. Спасибо.

Он постоял у двери.

— В воскресенье я не беру работу. Если хочешь, можем к твоим. Только сначала спроси, им удобно?

Соня посмотрела на него. В предложении было и внимание, и знакомое желание поскорее сделать всё хорошим. Она пока не знала, как принять одно, не уступив другому.

— Я спрошу. Но сейчас мне нужно закончить.

— Ладно.

Он вышел. Она вернулась к документу, прочитала первый пункт вслух и услышала собственный голос в пустой кухне. Голос звучал обычно. Ей не требовалось ни доказать им любовь, ни защититься. Нужно было объяснить то, что она знала по работе, людям, которые этого ещё не знали. На сегодня такой задачи ей хватало.

Отсутствие ссор мало говорит о том, довольны ли оба человека совместной жизнью. Иногда людям действительно легко договариваться. Иногда один перестал предлагать то, что для него важно, а второй этого не заметил. Различить эти случаи помогает возможность не соглашаться без страха: можно ли назвать неудобство, получить ответ, пересмотреть решение? У Сони такой возможности пока будто нет, хотя Кирилл не запрещал ей говорить. Ей приходится проверять не вывеску «спокойная пара», а то, как проходит конкретный вечер.

Не всякое разногласие означает конец отношений. Но и сама ссора не доказывает любви: крик может ранить, унижение — разрушать доверие, а спор не обязан делать людей ближе. Ценность появляется там, где услышанное влияет на последующие поступки. После разговора о субботе Кирилл может заранее предупредить о смене, Соня — прямо назвать свои планы. Без этого спор останется только тяжёлым событием.

Отложить разговор бывает разумно: перед ночной сменой, в дороге, когда невозможно сосредоточиться. Трудность начинается, если отсрочка не имеет продолжения. Соня несколько раз обещает себе сказать вечером, потом на выходных; неделя проходит, а она всё ещё спорит мысленно. Полезнее выбрать посильное время и тему, чем ждать, пока исчезнет всякая неловкость.

Партнёр может догадываться, что произошло, и всё же ошибаться в подробностях. Кирилл знает о несостоявшейся поездке, но не понимает, что Соня чувствовала себя исключённой из общего решения. Сказать об этом — не признать его беспомощным и не взять всю работу на себя. Это возможность уточнить, после которой ответственность за ответ остаётся у него.

«Ничего» бывает защитой, растерянностью, усталостью, иногда намеренным наказанием. По одному слову нельзя узнать намерение. Соня произносит его, когда не находит подходящего начала, и Кирилл может спросить, нужен ли ей перерыв, вместо того чтобы требовать немедленной ясности. Ей, в свою очередь, можно позже вернуться к теме. Молчание не делает её виновной в чужом крике.

Бережность к уставшему человеку совместима с собственными потребностями. «Сейчас поздно, давай завтра после ужина» отличается от бесконечного отказа от разговора. Важно, чтобы завтра действительно наступило и чтобы назначенное время подходило обоим.

Комплимент друзей может согреть, но не обязан становиться задачей на всю жизнь. Соне не нужно доказывать Даше, что их пара по-прежнему самая спокойная. Она может не обсуждать подробности и всё же отказаться от роли образцовой пары.

У Сони и Кирилла много того, что им дорого друг в друге. Поэтому назвать неудобство оказывается особенно трудно: Соня боится, что одна претензия перечеркнёт всё хорошее.

Они не орут, не оскорбляют, не расходятся. Он приносит ей кофе. Она не устраивает сцен. У них общий бюджет, общие планы на весну, и когда кто-то из знакомых разводится, они оба говорят: «Как хорошо, что у нас так не бывает».

У каждой пары свои признаки неблагополучия. Одни замечают частые вспышки, другие — возрастающую осторожность, нежелание делиться новостями, одиночество рядом. Внешнее спокойствие не отменяет этих переживаний.

Пока они обходят разговор, каждый сохраняет привычное объяснение. Кирилл считает, что надо дать Соне время; Соня слышит в его терпении безразличие. Их молчание поддерживает две разные версии одной недели. Ни одна не становится достовернее только от того, что повторяется в голове.

За эти дни Соня спит хуже, чаще чувствует сухость во рту, однажды замечает покалывание в пальцах. Она думает о стрессе, но не может установить причину сама. Медицинский опыт не отменяет необходимости обратиться за помощью, если симптомы повторяются.

Кирилл расскажет позднее, что боится громкого продолжения любого трудного разговора. Это объясняет часть его поведения, но не позволяет Соне заранее знать, что он думает. Лучше услышать его собственные слова, чем составить для него биографический диагноз.

Такой порядок способен сохраняться долго, особенно если быт работает и окружающие довольны. Однако срок ничего не предрешает. Соня и Кирилл замечают его сейчас; начинать им придётся с одного разговора, а не с оценки всех прожитых вместе лет.

Соня может начать с наблюдения: последние дни они говорят только о бытовых делах. Не обязательно сразу решать, кто устроил молчание. Важнее спросить, готовы ли они найти время для того, что осталось после субботы.

Для разговора полезно выбрать время, когда никто не торопится. Это приглашение, на которое можно ответить и предложить другое время. Если один человек постоянно переносит встречу и не возвращается к теме, это тоже значимая информация об отношениях.

Одна конкретная тема облегчает разговор. Соне хочется рассказать обо всём, но историю про смену и планы можно обсудить отдельно от посуды и поздравлений. Это не ограничение вместимости мозга и не запрет на другие претензии: оставшиеся вопросы заслуживают собственного времени.

После первого разговора возможно облегчение, неловкость или новое несогласие. Ни ухудшение, ни примирение сами по себе не подтверждают, что работа идёт правильно. Нужно смотреть, сохраняется ли уважение, можно ли остановиться и появляются ли изменения, о которых договорились.

Чужие ожидания тоже влияют на их осторожность. Соня привыкла слышать, что Кириллу с ней повезло: она «не пилит». Ей не нужно спорить с каждым таким замечанием. Достаточно перестать использовать его как запрет на собственное недовольство.

Для себя

Вспомните, сколько дней вы не разговаривали с партнёром о чём-то, кроме быта. Посчитайте честно, не округляя в свою пользу.

Напишите одну фразу, которую вы не сказали, и которая до сих пор сидит в горле. Не отправляйте. Просто посмотрите, сколько в ней слов.

Спросите себя: чего вы боитесь в этом разговоре? Что он уйдёт, обидится, назовёт вас истеричкой, скажет «опять ты»?

Найдите в своей паре ритуал, который маскирует тишину. Кофе по утрам, «как дела», совместный сериал. Он не плохой — он просто не заменяет разговор.

Вспомните последний раз, когда вы сказали «ничего» и это было неправдой. Что вы хотели получить в ответ?

Если вы готовы, предложите подходящее время для разговора. Уточните, подходит ли оно другому. Отказ сегодня не обязан становиться отказом навсегда.

Придумайте первую фразу. Она должна быть про вас, а не про него: «мне было обидно», а не «ты поступил свински».

Ограничьте себя одной темой. Если полезет вторая — запишите её на бумажку и отложите.

После разговора не проверяйте, понял ли он. Спросите прямо: «Что ты услышал?»

После разговора посмотрите на то, что реально изменилось. Если ясности стало больше, это ценно. Если боль повторяется, можно обсудить её ещё раз, но вы не обязаны бесконечно подбирать более удачные слова, чтобы заслужить ответ.

Трудность говорить о неприятном не делает вас плохой. Такой способ мог когда-то помогать избегать конфликта. Сейчас можно исследовать, когда он защищает, а когда оставляет вас без возможности влиять на собственную жизнь.

Соня пока не умеет начинать легко. Ей не требуется сначала избавиться от страха. Можно говорить медленно, остановиться, попросить времени. Можно искать поддержку и решать, подходит ли ей ответ. У разговора есть смысл лишь там, где остаётся свобода выбора.

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.