Я не ушла. А потом ушла

Как я построила внутренние опоры и вышла из отношений с нарциссом



ЭЛЕОНОРА ЗЕНИНА

Элеонора Зенина

Я не ушла. А потом ушла

https://litres.ru/74754649
SelfPub; 2026

Аннотация

«Просто уйди», — говорят тем, кто живёт рядом с нарциссом. Но если бы это было просто, никто бы не оставался.

Эта книга о том, что на самом деле удерживает женщину в таких отношениях: не слабость, а надежда на того, кем он был в начале, жалость, стыд, телесная привязанность и страх остаться без себя. И о том, как можно выйти, не ломая себя ещё раз.

Героиня книги уходила и возвращалась. Она узнаёт, как устроены хувер, качели «тепло-холод» и треугольники, и учится слышать своё «да» и «нет» в теле, отделять свой голос от чужого, ставить границу внутри раньше, чем снаружи, выстраивать «три ножки» новой жизни (людей, дело, ритуалы) и брать за руку маленькую девочку, которая когда-то решила быть удобной.

Для кого: для женщин, которые пытаются уйти из токсичных отношений и не могут; для тех, кто уже ушёл и переживает «после»; для близких, которые хотят понять.

Практики не заменяют психотерапию и рассчитаны на заземление и ресурс, а не на работу с тяжёлой травмой.

Содержание

Содержание 5
Вместо предисловия 7
Часть I. Остаться 9
Глава 1. Сказка, которая была настоящей 9
Пауза 14
Глава 2. Дом из объяснений 16
Пауза 21
Глава 3. Что на самом деле держало 23
Пауза 29
Глава 4. Жизнь на цыпочках 31
Пауза 37
Часть II. Трещины 39
Глава 5. Минута ясности 39
Конец ознакомительного фрагмента. 40

Я не ушла. А потом ушла

Я не ушла. А потом ушла

Как я построила внутренние опоры и вышла из отношений с нарциссом

Элеонора Зенина

© Элеонора Зенина, 2026. Все права защищены.

Имена, обстоятельства и детали в книге изменены. Любые совпадения случайны.

Книга не является медицинской или психотерапевтической помощью и не заменяет консультацию специалиста. Практики, описанные в тексте, носят мягкий, поддерживающий характер; при тяжёлых состояниях обратитесь к врачу или психотерапевту.

Содержание

Вместо предисловия
Часть I. Остаться
Глава 1. Сказка, которая была настоящей
Глава 2. Дом из объяснений
Глава 3. Что на самом деле держало
Глава 4. Жизнь на цыпочках
Часть II. Трещины
Глава 5. Минута ясности
Глава 6. Возвраты
Глава 7. Что осталось от меня
Часть III. Опоры
Глава 8. Тело: где во мне ещё было «да» и «нет»
Глава 9. Голос
Глава 10. Граница, которая проходит внутри
Глава 11. Своё место
Глава 12. Взрослая я берёт за руку маленькую
Часть IV. Уйти
Глава 13. День, когда это стало возможным
Глава 14. Тишина
Глава 15. Что я говорила себе, когда хотелось вернуться
Часть V. Дальше
Глава 16. Кто я без этих отношений
Глава 17. Письмо тебе, которая ещё внутри

Куда обратиться
От автора

Вместо предисловия

Я хочу сразу сказать одну вещь, пока ты ещё не решила, читать ли дальше.

Я не ушла.

Не ушла в первый раз, когда стало страшно. Не ушла во второй, когда стало больно. Не ушла в третий, когда я уже всё понимала. Я знала слова, читала статьи, кивала подругам. И всё равно оставалась.

Если ты сейчас думаешь: «со мной что-то не так, раз я не могу просто взять и уйти», я хочу, чтобы ты услышала: с тобой всё в порядке. Просто уходят не ногами. Уходят опорой. А опора это то, что можно построить, и не за один день, а по кирпичику.

Пока ты читаешь эти строки, можно заметить, как ты сидишь. Где у тебя сейчас опора: стул под тобой, пол под ногами. Можно сделать выдох чуть длиннее вдоха. Не надо ничего менять. Просто заметить: ты здесь, ты дышишь, и тебе уже есть на что опереться.

Эта книга о том, как я построила эту опору внутри себя. А потом ушла. Без героизма. Спокойно, как человек, который просто знает, где его дом.

Как читать эту книгу. В каждой главе есть история, а в конце небольшая пауза: короткая практика на три–пять минут. Это не обязательно. Можно пропускать, можно возвра-

щаться. Читай в своём темпе, лучше понемногу.

Небольшое предупреждение. Практики в этой книге мягкие: они про опору, дыхание и спокойствие. Они не заменяют психотерапию и не предназначены для работы с тяжёлой травмой. Если в какой-то момент станет слишком тяжело, остановись, посмотри по сторонам и назови пять предметов в комнате. Если тебе небезопасно прямо сейчас, пожалуйста, обратись по контактам из раздела «Куда обратиться» в конце книги.

Часть I. Остаться

Глава 1. Сказка, которая была настоящей

Я долго не могла начать эту главу. Каждый раз садилась, и внутри поднималась тоска. Не по нему: по той женщине у окна, которая ещё не знала, что будет дальше. Мне хочется подойти к ней, взять за плечи и сказать что-то важное. Но я знаю, что она бы не услышала. Никто не слышит, пока не пройдёт свой путь.

Поэтому я просто расскажу, как всё было.

Мне было тридцать два. Это странный возраст: уже поздно делать вид, что вся жизнь впереди, и ещё рано признавать, что многое решено. Я только что вышла из отношений, где меня не замечали. Не обижали, не били, просто не замечали. Можно прожить с человеком четыре года и ни разу не быть увиденной. Это тихая смерть, от которой не умирают, а постепенно становятся прозрачными.

Я пришла на день рождения подруги скорее из долга. Стояла у окна, держала бокал и смотрела на людей. За стеклом темнело, в комнате смеялись, а я думала: *вот они все здесь, рядом, и каждый один*. Знаешь это чувство? Когда стоишь

посреди праздника и вдруг ясно понимаешь: никто никого по-настоящему не касается. Мы просто стоим рядом, как фонари вдоль дороги, и светим в одну сторону.

И тогда он подошёл.

— Ты единственная здесь, кто смотрит на людей, а не в телефон.

Мне кажется, я перестала дышать. Не от красоты слов, от того, что кто-то заметил. Среди сорока человек, среди шума, в углу, где я и пряталась, чтобы меня не заметили, кто-то увидел, что я там есть. И что я смотрю. И что в этом смотрении есть что-то настоящее.

Я не знала тогда одной вещи. Человеческое существо больше всего на свете хочет быть увиденным. Мы рождаемся в чьих-то глазах и всю жизнь, в сущности, ищем тот взгляд, в котором можно наконец оказаться. И тот, кто умеет подарить этот взгляд, получает над нами огромную власть. Не потому что он злой, а потому что мы так голодны.

Следующие три месяца были как кино. Он писал мне по утрам. Встречал после работы с чаем в термосе: «ты вечно мёрзнешь». Запомнил, что я люблю кофе с кардамоном, и в кофейне всегда заказывал мне именно такой. Говорил: «Я таких, как ты, никогда не встречал». И я чувствовала это каждой клеткой. Ты не представляешь, как это ощущается после долгой прозрачности. Как будто тебя вернули в твоё тело. Как будто кто-то включил свет в доме, где ты давно жила в темноте и уже забыла об этом.

А больше всего меня сломало то, что он слушал. Я рассказала ему про детство. Про маму. Про то, как в десять лет я поняла: если быть очень удобной, не бросят. Я никому этого не говорила, даже себе. Он помолчал и сказал:

— Теперь я понимаю, почему ты такая.

Вот в этот момент, как мне кажется, я и пропала. Не в первый поцелуй, не в первое «люблю». В эту фразу. Потому что кто-то наконец понял, откуда во мне эта пустота, о которой я даже не знала, что она видна.

Только потом, через годы, я поняла страшную вещь. Тот, кто знает, где у тебя больно, может обнять это место, а может нажать. Знание одно и то же. Разница в том, что человек с ним делает. А в начале, пока он обнимает, ты не можешь отличить одно от другого. Никто не может.

Это самая горькая правда, которую я хочу тебе сказать сейчас, пока мы только начали: *в начале мы не можем знать.* Ни ты, ни я, ни самая умная женщина на свете. Любовь и охота выглядят одинаково, пока добыча ещё не поймана.

Первый звоночек прозвенел через четыре месяца.

Мы пошли на день рождения моей подруги Ани. Я была счастлива. Смеялась, представляла его всем, держала за руку. Он весь вечер был обаятельным, подливал вино, шутил. Я думала: *вот оно. Мне повезло. Мне наконец повезло.*

В машине он замолчал. Мы ехали по тёмному городу, мимо окон, в которых люди жили свои жизни, и он сказал тихо, почти ласково:

— Ты так смеялась над его шуткой. Я просто не понимаю, как можно быть такой… доступной.

Я вздрогнула. Помню этот момент до мельчайших деталей: свет фонаря на его руке, руль, мой собственный голос, будто чужой:

— Я просто смеялась, это была шутка.

— Не надо оправдываться, — мягко ответил он. — Я не злюсь. Мне просто больно.

И тут что-то во мне сдвинулось. Тихо, как сдвигается земля под домом. Я должна была подумать: «Подожди, что сейчас произошло?» А я подумала: *Господи, я обидела человека. Я причинила ему боль.*

Всю ночь я не спала. Лежала рядом с ним, слушала его дыхание и перебирала вечер, секунду за секундой: где я рассмеялась слишком громко, где посмотрела не так. Я искала свою вину, как ищут потерянный ключ. И нашла. Конечно, нашла: когда очень хочешь найти, всегда находишь.

Тогда я сказала себе: он так сильно любит, что ревнует. Это от неуверенности. Значит, надо быть бережнее.

Это было моё первое объяснение. Потом пришло второе, третье, десятое. Я стала виртуозом объяснений. Я строила их, как строят дом из того, что есть под рукой: хрупко, но с любовью.

И вот что я хочу тебе сказать, потому что это самое важное в этой главе.

В ту ночь внутри меня был кто-то, кто всё понял. Кто уви-

дел, как это устроено. Кто сказал тихо, изнутри, где-то под рёбрами: *стоп. Это не любовь. Это что-то другое.*

Я его не послушала.

Я поблагодарила его вежливо, как благодарят официанта, и попросила подождать.

Он ждал девять лет.

* * *

Пауза

Если можешь, остановись здесь. Не читай дальше, пока не захочется.

Сядь так, чтобы спине было опорно. Почувствуй стул под собой. Пол под ступнями. Эта земля держит тебя без всяких условий, без заслуг, без «если». Ей всё равно, какая ты сегодня.

Вдохни. А выдох сделай длинным, как будто выдыхаешь через соломинку. Ещё раз. Ещё.

Теперь вспомни ту ночь. Не обязательно мою. Свою. Ту, когда внутри кто-то тихо сказал «стоп», а ты вежливо попросила его подождать. Может, это было давно. Может, совсем недавно. Может, ты слышишь его прямо сейчас.

Ничего не нужно с этим делать. Не нужно себя в этом винить. Просто заметь: он был. Тот, кто всё видел, никуда не делся. Он сидел в тебе все эти годы, терпеливо, как сидят на вокзале ночью, когда поезд всё не приходит.

Положи ладонь туда, где ты его чувствуешь. На грудь, на живот или на горло. И скажи ему про себя, без пафоса, как говорят с кем-то, перед кем давно виноват:

Я тебя слышу. Прости, что так долго. Мы ещё здесь.

Побудь так столько, сколько нужно. Вдох. Выдох. Пусть тишина будет такой, какая есть, даже если в ней немного тоски. Тоска тоже говорит о том, что что-то внутри ещё живо.

Когда будешь готова, оглядись. Назови про себя три предмета в комнате. Вернись.

Глава 2. Дом из объяснений

Есть такая профессия: человек, который объясняет. Я была в ней лучшей.

Я не гордилась этим тогда, но если честно, мне это даже нравилось. У меня было образование, у меня была голова, и каждый раз, когда что-то в наших отношениях не складывалось, я садилась, как архитектор над чертежом, и находила причину. Всегда находила. Это было моё главное умение в те годы, и оно же стоило мне девяти лет.

Расскажу, как это строилось. По кирпичику, потому что иначе оно не строится.

Кирпич первый: «Он просто устал».

Через полгода я переехала к нему. Он предложил сам: «Зачем тебе платить за чужую квартиру, когда у меня есть своя?» Это звучало заботой, и это и была забота, в каком-то смысле. Это важно: сначала почти всегда есть настоящее. Потом появляется то, что на него надето.

Первые недели я ходила по его квартире и думала, что наконец у меня есть дом. А потом начались вечера, когда он приходил с работы и молчал. Не кричал, не ругался, просто молчал. Садился на кухне, смотрел в стену. Я приносила ужин, спрашивала, что случилось. «Ничего». Я спрашивала ещё раз. «Я же сказал, ничего».

Через час я ловила себя на том, что хожу по квартире на

цыпочках. Не специально, просто так получалось. Тело знало раньше меня.

Я объяснила себе: он устал. Он руководил отделом в большой компании, и работа действительно была нервной. Ему нужно время. Это было разумно и даже зрело. Я гордилась собой, что умею быть терпеливой.

Кирпич второй: «Он просто заботится».

Потом он начал беспокоиться об Ане.

— Мне кажется, она на тебя плохо влияет, — сказал он однажды, мягко, без нажима. — После встреч с ней ты какая-то… нервная. Раздражённая.

Я задумалась. И правда: после встреч с Аней я иногда приходила домой взбудораженной. Мы смеялись, спорили, я говорила громко и размахивала руками. Он видел меня другой, и ему это не нравилось. Но он не сказал «мне не нравится». Он сказал «тебе вредно».

Знаешь, в чём тонкость? Он ни разу не запретил. Ни разу. Он просто так грустно смотрел, когда я собиралась к ней, что я сама начала откладывать встречи. Сначала на неделю. Потом «давай на выходных». Потом они сами собой отпали.

Я объяснила себе: он беспокоится обо мне. Это такая любовь.

Кирпич третий: «Он просто честный».

Он говорил мне то, что другие стеснялись сказать. Это его фишка: «Я скажу тебе правду, потому что я тебя люблю». Что у меня иногда странный смех. Что я слишком много го-

ворю на людях. Что в этом платье я выгляжу как «человек, который старается понравиться».

Каждое замечание звучало как забота. Каждое было чуть-чуть обидным и чуть-чуть правдивым, и именно это держало меня крепче всего. Потому что в каждом было зерно, за которое можно зацепиться: *а ведь действительно, смех у меня громкий.* И я начала смеяться тише. Потом носить другое. Потом реже говорить на людях.

Я сжималась по сантиметру, и мне казалось, что это взросление.

Были и хорошие дни. Много. Вот что ты должна знать, если сейчас внутри такой истории: хорошие дни не исчезают. Они приходят в самый нужный момент, как будто кто-то дирижирует. После тяжёлой недели молчания он вдруг приезжал с цветами. Садился рядом, брал за руки и говорил: «Прости меня. Я не знаю, что на меня находит. Ты единственный человек, который меня понимает». И плакал. По-настоящему плакал, я видела.

В эти минуты я чувствовала то, что не знаю, как назвать. Не любовь, а что-то больше. Нужность. Что я нужна кому-то так сильно, что он готов плакать у меня на коленях. Что я спасаю человека. Это была, наверное, самая опасная наркотическая смесь из всех: быть любимой и быть спасательницей одновременно. Я не могла уйти, потому что тогда я бросала раненого. А раненым он становился ровно тогда, когда я начинала задумываться об уходе.

Я тогда этого не видела. Видела только его мокрые ресницы.

И вот что происходило со мной в это время.

Я хочу сказать об этом отдельно, потому что об этом никто не говорит. Когда читаешь про токсичные отношения, там всё про него: что он делает, как манипулирует, какие у него приёмы. А про неё, про ту, кто внутри, почти ничего. Как будто она просто стоит и принимает удары.

А она не стоит. Она работает. Она ежедневно, ежечасно трудится над тем, чтобы всё это стало выносимым. Она переписывает реальность, чтобы жить внутри неё. Она учится не чувствовать то, что чувствует. Это тяжёлый, невидимый труд, от которого усталость не физическая, а такая, будто тебя постепенно стирают ластиком.

Однажды вечером, на третьем году, я стояла на кухне и мыла чашку. Он был в комнате. Всё было тихо, никаких ссор. И вдруг меня накрыло: я не помню, что я люблю.

Не его. Себя. Я не помнила, какую музыку я слушала раньше. Что мне нравилось в выходные. Что я хотела от жизни до него. Я стояла с мокрой чашкой в руке и пыталась вспомнить хоть что-то, что было только моим, и не могла. Как будто кто-то аккуратно вынул из дома все вещи, оставив стены.

Я поставила чашку, постояла, а потом вытерла руки и пошла к нему в комнату. Спросила: «Тебе чаю сделать?»

Вот как это работает. Не драма, не крик. Тихая кухня, мокрая чашка и женщина, которая в ту секунду почти поня-

ла и сама себя остановила.

Знаешь, что я чувствовала? Тоску. Не по нему и не по прошлому. По себе. По той, которая когда-то знала, что любит. Эта тоска была тихая, глубокая, как колодец. Я заглядывала в неё и не видела дна. И отходила, потому что на дне что-то было, чего я боялась увидеть.

А боялась я простого: что дом, который я столько лет строила из объяснений, стоит на пустом месте. Что если вынуть хоть один кирпич, рухнет всё. Что тогда мне придётся признать, сколько времени, сил и жизни я отдала тому, что не держится.

И я строила дальше. Кирпич за кирпичом. Потому что другого дома у меня не было.

* * *

Пауза

Если хочешь, останься здесь ненадолго.

Сядь удобно. Почувствуй, как тяжесть тела уходит в стул, в пол, в землю под зданием. Пусть держит.

Вдохни медленно, а выдох пусть будет тёплым, как на замёрзшие руки.

Теперь представь дом. Не обязательно твой реальный. Тот, что построен из объяснений. Посмотри на него со стороны, не оценивая. Какой он? Большой или маленький? Из чего стены? Есть ли в нём окна?

Заметь, как много труда в него вложено. Каждый кирпич положен руками, которые хотели одного: чтобы стало безопасно. Это не глупость. Это была забота о себе, просто единственная доступная тогда.

Теперь подойди к одному окну. Любому. Если окон нет, представь, что ты рисуешь его на стене. И приоткрой его совсем чуть-чуть, на ширину ладони. Просто чтобы впустить немного воздуха.

Почувствуй, как воздух входит в дом. Он не разрушает ни одной стены. Он просто есть. Он напоминает: снаружи что-то продолжается, и оно тоже твоё.

Скажи про себя, тихо, без нажима:

Я не обязана объяснять всё. Я могу просто чувствовать.

Побудь с этим. Не нужно ничего решать. Вдох. Выдох.

Дом пока стоит, и окно пока открыто. Этого достаточно на сегодня.

Когда будешь готова, оглянись вокруг и назови про себя три предмета, которые видишь. Вернись.

Глава 3. Что на самом деле держало

Меня много раз спрашивали, почему я не ушла. Подруги, мама, один раз даже случайная попутчица в поезде, которой я рассказала слишком много. Спрашивали по-разному: с жалостью, с раздражением, с любопытством. Но в каждом вопросе слышалось одно и то же: *ну что тебя там держит?*

И я отвечала: «Не знаю». Это была правда. Но не вся.

Теперь я знаю. И хочу рассказать тебе, потому что, если ты сейчас там, где была я, тебе тоже, наверное, говорят: «просто уйди». Как будто можно просто. Как будто ты стоишь у открытой двери, а ноги почему-то не идут из-за слабости характера.

Не из-за слабости. Давай по порядку.

Первое, что держало: надежда на того, кем он был.

В самом начале я встретила человека, который меня видел, слушал и писал по утрам. И пока я жила с другим человеком, который молчал на кухне и сжимал меня по сантиметру, я не могла отпустить первого. Я не понимала тогда, что это были два разных человека, или, точнее, один человек и одна роль. Мне казалось: тот, настоящий, где-то внутри. Нужно только правильно к нему подойти, и он вернётся.

Я стала искать ключ. Что я сделала не так? Что нужно из-

менить в себе, чтобы он снова так смотрел? Девять лет я искала этот ключ. Знаешь, на что это похоже? На человека, который ищет потерянную вещь в доме, где её никогда не было. Он перерывает шкафы, заглядывает под диван, и чем дольше ищет, тем больше уверен, что она вот-вот найдётся.

Горькая правда в том, что тот человек был ненастоящим. Не в том смысле, что он притворялся специально, а в том, что обаятельный, внимательный мужчина из первых месяцев был скорее образом, чем человеком. Чем-то, что он показывал, пока ему было что получать. А когда получать стало нечего, потому что я уже была завоёвана, образ вышел из употребления.

Но это знание пришло ко мне уже после. Тогда я просто тосковала по тому, чего не существовало. А тоска по несуществующему самая острая.

Второе: жалость, которая называлась любовью.

Он умел рассказывать про своё детство. Про отца, который никогда не хвалил. Про мать, которая хвалила только за успехи. Про то, как мальчик понимает, что любовь надо заслуживать. Рассказывал тихо, глядя в сторону, и в эти минуты я видела ребёнка. Одинокого, напуганного, ни в чём не уверенного ребёнка.

Мне хотелось его обнять. Не как мужчину, а как мальчика. И я обнимала. Снова и снова, годами, пытаясь дать то, чего ему не дали. Я думала: любовь залечит. Если я буду достаточно терпеливой и достаточно доброй, внутри него что-

то оттает.

Но он не оттаивал. Он брал и ждал ещё. Это бездонная яма, и я это знала где-то глубоко. Просто признать значило бы признать, что моя любовь не всесильна. А это для спасательницы страшнее всего.

Прости, если сейчас больно. Но я должна тебе сказать: жалость не равна любви. Она может ею притворяться, особенно у тех, кто с детства понял, что любят за пользу.

Третье: тело, которое привыкло к качелям.

Вот это я узнала позже, когда начала читать и ходить к терапевту, и до сих пор удивляюсь, как мало об этом говорят.

Когда человек то обнимает, то отталкивает, то хвалит, то обесценивает, в твоём теле происходит что-то странное. Мозг начинает ждать хорошего, как ждёшь выигрыша в лотерее, зная, что он может не прийти. И чем непредсказуемее награда, тем сильнее привязанность. Не слабее, а сильнее. Это закон, и он работает на всех: на крысах, на людях, на умных женщинах с психологическим образованием.

Каждый раз после тяжёлой недели, когда он наконец приходил с цветами, говорил «прости» и плакал, мой организм получал такую дозу облегчения, что любовь казалась оглушительной. Это было не чувство, это была химия. Дофамин после стресса, окситоцин после слёз. Моё тело любило не его, оно любило *облегчение* и приписывало его ему.

Поэтому, когда мне говорили «ну что ты терпишь, он же с тобой так обращается», я не понимала вопроса. Потому что

в моей жизни «так обращается» было неразрывно связано с «так любит». Это был один и тот же человек, одно и то же лицо. Я не могла отделить одно от другого.

Это называется травматической привязанностью. Не слабостью, не глупостью, не «созависимостью» в том обидном смысле, как это иногда звучит. Это ловушка, которую создаёт сама природа, и из неё трудно выбраться не потому, что ты слабая, а потому, что она устроена глубже воли.

Четвёртое: стыд.

Я была психологом по образованию. Я знала, что такое манипуляция. Я могла прочитать лекцию про токсичные отношения. И я жила в них девять лет.

Как признаться в этом подругам? Как сказать Ане, которую я предала, отдалившись: «Прости, ты была права»? Как сказать маме? Как сказать коллегам, которые считали меня опорой, к которой приходят за советом?

Стыд это самый тихий тюремщик. Он не держит за руку. Он просто стоит у двери и шепчет: «Если уйдёшь, придётся рассказать правду. Всем. И себе».

И я оставалась. Потому что быть женщиной, которая терпит, было страшно, но быть женщиной, которая *призналась*, что терпела, казалось невыносимым.

Пятое: земля под ногами.

И наконец, самое приземлённое. Квартира была его. Моя частная практика, которую я начала до него, незаметно сократилась: «ты устаёшь, тебе надо отдыхать». Денег у меня

было ровно столько, чтобы на них можно было жить, но не столько, чтобы с них можно было *начать заново*.

Я не была в заточении. Дверь не была заперта. Но я была как человек, у которого забрали обувь, а потом удивляются, что он не идёт по снегу.

А под всем этим лежало то, о чём я не знала.

Знаешь, что я поняла, когда вышла и смогла посмотреть назад? Все пять причин были верхним слоем. Под ними лежало одно, самое древнее.

Девочка десяти лет, которая решила: «Если буду удобной, меня не бросят».

Я пришла в эти отношения не пустой. Я пришла с готовым планом выживания, который работал с детства. Он знал это, возможно, не словами, но знал. Он почувствовал: вот человек, который сам отдаст всё, лишь бы остаться нужным. Я не хочу сказать, что он был чудовищем, который всё рассчитал. Скорее, как два ключа, подходящие к одному замку, мы идеально подошли друг другу в своих ранах.

Он нуждался в той, кто будет восхищаться и терпеть. Я нуждалась в том, чтобы быть нужной. Остальное сделало время.

Поэтому «просто уйди» не работает. Потому что оставалась не взрослая женщина, которая всё понимала. Оставалась десятилетняя девочка, для которой уход означал смерть. Не метафорическую, а настоящую, такую, какую чувствует ребёнок, которого могут бросить.

И пока я не познакомилась с этой девочкой, пока не взяла её за руку, ничего не могло измениться.

Но об этом мы поговорим дальше. А сейчас давай просто побудем рядом с тем, что мы только что назвали.

* * *

Пауза

Сядь удобно. Почувствуй опору: стул, пол, спинку. Позволь телу тяжелеть.

Дыши медленно. На выдохе пусть плечи опускаются сами.

Сейчас мы не будем ничего менять и ничего решать. Просто посмотрим на то, что тебя держит.

Представь, что эти причины — нити. Не цепи, а именно нити, разной толщины и цвета. Одна тонкая, как паутинка: надежда. Одна толстая, шершавая, как верёвка: стыд. Одна гладкая и тёплая, почти приятная на ощупь: жалость. Одна из денег и квартиры, прочная, холодная, железная.

Не нужно их рвать. Не нужно даже трогать. Просто посмотри, сколько их, как они переплетаются и как давно ты их носишь.

И подумай: как же много сил нужно, чтобы выдержать столько нитей одновременно. Ты не слабая. Ты несёшь на себе вес, который не каждый смог бы поднять.

Положи ладонь на сердце и скажи про себя:

Я вижу, что меня держит. Я не виню себя. Я пока просто смотрю.

Побудь с этим. Вдох. Выдох. Нити на месте, и пока этого достаточно.

Когда будешь готова, оглянись и назови про себя три предмета. Вернись.

* * *

Если сейчас в твоей жизни есть угроза безопасности, не жди, пока опоры будут построены. Позвони по телефону доверия или в кризисный центр (контакты — в разделе «Куда обратиться» в конце книги). Опоры можно строить и после, а безопасность важнее.

Глава 4. Жизнь на цыпочках

Я научилась определять его настроение по звуку ключа в замке.

Не по лицу, не по голосу, а по ключу. Если он поворачивался быстро и коротко, это был хороший вечер. Если медленно, будто рука раздумывала, это был вечер молчания. Если дверь закрывалась чуть громче обычного, надо было срочно найти что-нибудь, что можно сделать с лицом.

Я слышала этот звук сквозь стены, сквозь воду в душе, сквозь радио. Мой слух настроился на него, как антенна. Годами я думала, что просто чуткая. Оказалось, что я просто жила под наблюдением, и наблюдала за ним сама.

Хочу рассказать тебе, как выглядит день женщины, которая ходит на цыпочках. Не драма, не крики. Обычный день, из которого, по кусочкам, выпиваются силы.

Утро.

Я просыпалась за минуту до будильника. Тело само знало время, будто боялось опоздать. Лежала с закрытыми глазами и сначала слушала: как он дышит, спит ли. По дыханию можно понять, в каком он настроении проснётся. Это не шутка, я правда это умела.

Потом на кухню. Кофе делала тихо, чтобы не звякнуть чашкой. Он любил начинать день в тишине, и я это *запомнила*. Не потому что он сказал, а потому что однажды сказал

резко, и я запомнила на всю жизнь.

Мелочи, из которых состоял день, были ничтожны. Какой чай ставить. Какую музыку включать. Говорить ли первой. Если он молчит, что это значит: устал, обижен, думает о работе? Каждую секунду шла невидимая работа: чтение погоды. Я стала метеорологом одного человека.

День.

На работе я была другой. Там я была собой, или тем, что от меня оставалось: компетентной, спокойной, с шутками. Коллеги считали меня лёгким человеком. Никто не знал, что в обеденный перерыв я проверяю телефон, нет ли сообщения, и если оно есть, по первым двум словам пытаюсь понять, каким будет вечер.

«Ты где?» означало одно. «Ты скоро?» другое. «Привет, как дела» третье, самое опасное, потому что бодрое «привет» часто было затишьем перед чем-то.

К вечеру я возвращалась домой с лицом, которое тоже было заготовлено заранее. Нейтрально-тёплое. Не слишком весёлое, чтобы не показалось, будто мне хорошо без него. Не слишком усталое, чтобы не вышло, будто я обвиняю.

Ты замечала когда-нибудь, как много сил уходит на то, чтобы выглядеть правильно? Не красиво, а *безопасно*.

Вечер.

Вечера были разные. Были хорошие. Это важно помнить. Он мог смеяться, мог готовить ужин, мог обнять меня сзади на кухне и сказать: «Как хорошо, что ты у меня есть». И

тогда всё внутри, что было сжато весь день, на секунду разжималось. Я плакала бы, наверное, от облегчения, если бы позволила себе.

А были вечера тишины. Он не кричал. Я бы, наверное, лучше справилась с криком. Он просто исчезал, оставаясь в комнате. Смотрел сквозь меня, отвечал односложно, не замечал, что я рядом. Это могло длиться день, два, а однажды целую неделю. Я ходила по квартире, как призрак в собственном доме, пытаясь угадать, в чём провинилась.

Я спрашивала: «Что случилось?» — «Ничего». — «Ты на меня обижен?» — «Нет». — «Я что-то сделала?» — «Ты сама знаешь».

Вот эта фраза была хуже всего: «Ты сама знаешь». Потому что я *не знала*. Но слова оставляли такое ощущение, что знать должна. И я перебирала, перебирала, как ключи в связке в темноте, пока не находила что-то. Любое. И приносила: «Прости, это я зря сказала тогда». И тогда лёд таял, он смотрел на меня, как на вернувшуюся из долгого путешествия, и говорил: «Спасибо, что поняла».

Я думала, что мы наконец поговорили. На самом деле я заплатила за тишину признанием вины, которой не было.

Ночь.

Ночью приходило тело.

Оно не говорило словами, оно говорило симптомами. Сжатая челюсть, от которой болела голова, я думала, это зубы. Желудок, который скручивался каждый вечер, около ше-

сти, ровно когда пора было возвращаться домой. Бессонница, не с засыпанием, а с пробуждениями в четыре утра, когда все мысли становятся чёрными. Плечи, которые я носила у ушей и не замечала.

Врачи разводили руками: «Стресс». Я кивала: «Да, работа». Работа тут ни при чём. Но признаться, что это дом, было невозможно.

Тело знало. Оно всегда знает. Оно было единственным свидетелем, который не умел лгать, и я годами затыкала ему рот таблетками, массажем и словами «просто устала».

И что самое страшное: я привыкла.

Не к жестокости, жестокости как таковой почти не было. Я привыкла к *напряжению*. Оно стало фоном, как гул холодильника, который замечаешь только когда он вдруг выключается.

Однажды, на седьмом году, он уехал в командировку на четыре дня. И в первый же вечер я сидела в пустой квартире и не знала, что делать. Было тихо. Никто не молчал со мной, никому не нужно было угождать. И вместо облегчения меня накрыла паника. Я не умела жить без этого напряжения. Мне было нечем себя занять, нечего расшифровывать, не за кем следить. Я ходила из комнаты в комнату и чувствовала себя как человек, которого выпустили из клетки и который не знает, куда идти.

Потом я заплакала. Долго, до икоты, сидя на полу в прихожей. Не о нём. О том, что без него я не знаю, как дышать.

Так живёт человек, у которого забрали центр. Мой центр был у него. Я вращалась вокруг него, как планета, и когда он исчез на четыре дня, я потеряла орбиту.

Ты знаешь это? Когда настроение другого человека становится твоей погодой, когда ты не можешь быть счастлива, пока он не улыбнулся, и не можешь быть несчастна, пока он не разрешил. Это не любовь. Это жизнь без собственной земли под ногами.

О цыпочках.

Я часто думаю об этом образе: ходить на цыпочках. Когда идёшь так, ты не опираешься на пятки. Не чувствуешь полной стопы. Ты держишь вес на пальцах, в постоянной готовности бежать или замереть. Тело не может долго быть таким, мышцы устают, дыхание поверхностное.

Мы думаем, что цыпочки это про тишину. На самом деле они про недоверие к земле. Про то, что пол может быть опасен, что нельзя занимать место, что надо быть лёгкой, почти не существующей. Я девять лет училась не весить.

И вот что я поняла много позже: чтобы уйти, нужно сначала встать на пятки. Научиться весить. Почувствовать, что ты есть, что ты тяжёлая, настоящая, имеющая право на место на земле. Без этого любой побег будет просто бегом на цыпочках, из одной клетки в другую.

Но об этом позже.

Сейчас мне хочется сказать одно: если ты устала, это не потому, что ты слабая. Ты девять лет, или три, или двадцать,

работаешь без выходных на невидимой работе, которой никто не платит и которую никто не видит. Ты имеешь право на усталость.

* * *

Пауза

Это упражнение про пятки. Оно простое, но попробуй не торопиться.

Сядь на стул, обе ступни на полу. Если можешь, сними обувь.

Сначала поднимись на цыпочки: вес на пальцах, пятки в воздухе. Побудь так несколько вдохов. Заметь: что происходит с дыханием? С плечами? С челюстью? Это знакомое состояние, да? Состояние готовности.

Теперь медленно опусти пятки. Почувствуй, как они касаются пола. Весь вес стопы на землю: пятка, наружный край, подушечки пальцев. Пусть пол принимает тебя целиком.

Выдохни. Ещё раз. И ещё.

Заметь, как плечи сами опускаются на полсантиметра. Как челюсть становится чуть мягче. Как живот чуть-чуть отпускает. Ты ничего не делала специально, только позволила телу *опереться*.

Теперь скажи про себя, медленно:

Я здесь. Я вешу. Я имею право на место.

Повтори ещё раз. Не обязательно верить. Достаточно сказать.

Потом можно встать и пройтись по комнате, ступая на всю стопу, медленно, с пятки на носок. Как будто ты идёшь по своей земле. По земле, которая твоя.

Если ты захочешь, возвращайся к этому упражнению каждый день, хоть на минуту, пока готовишь кофе или ждёшь лифт. Тело учится медленно, но учится.

Часть II. Трещины

Глава 5. Минута ясности

Был ноябрь. Седьмой год.

Я не могу сказать, что в тот день случилось что-то особенное. Это важно, потому что мы часто ждём большого события, после которого «всё станет ясно»: измена, удар, крик, разбитая посуда. Нам кажется, что прозрение должно быть громким.

Моё было тихим. Оно пришло в обычный вторник, в обычной машине, на обычной дороге домой.

Мы возвращались с ужина у его коллег. Вечер прошёл нормально, даже хорошо. Он был в ударе: шутил, рассказывал истории, все смеялись. А потом кто-то спросил меня о работе. Я начала отвечать, и он мягко вставил: «Ой, ну это она скромничает, у неё там так, небольшой проект». Все улыбнулись. Я тоже улыбнулась. Он погладил меня по руке.

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.