НОРА ВЕЙЛ

ОТПУСТИ, ЧТОБЫ ЖИТЬ



Ты можешь скучать —
и всё равно уйти.

Нора Вейл
Отпусти, чтобы жить

https://litres.ru/74774583
SelfPub; 2026

Аннотация

Как пережить расставание, если всё ещё любишь и ждёшь, что человек передумает? После восьми лет с Кириллом Анна слышит: он хочет разойтись. Теперь ей предстоят раздел вещей, бессонные вечера и разговоры с близкими, у которых на любую боль найдётся совет. А ещё — желание написать тому, кто уже ушёл.

«Отпусти, чтобы жить» Норы Вейл — психологический роман о болезненной привязанности, личных границах и возвращении к себе. Анна пытается отличить надежду от самообмана, чувство вины от ответственности, любовь от страха остаться одной. Она ошибается, ссорится, просит о помощи и постепенно учится строить собственные планы.

Это современная женская проза для тех, кому знакомы эмоциональная зависимость, потеря опоры после разрыва и трудный поиск себя. Узнаваемые бытовые сцены и сложные решения складываются в дорогу к жизни, в которой снова слышен собственный голос. А если отпустить — значит впервые оказаться на своей стороне? Можно скучать, сомневаться, начинать заново — и всё же выбирать себя.

Содержание

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	5
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	8
ГЛАВА 1	9
ГЛАВА 2	21
ГЛАВА 3	29
ГЛАВА 4	38
ГЛАВА 5	46
ГЛАВА 6	53
ГЛАВА 7	60
ГЛАВА 8	71
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	78
ГЛАВА 9	79
ГЛАВА 10	90
ГЛАВА 11	99
ГЛАВА 12	108
ГЛАВА 13	121
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ	129
ГЛАВА 14	130
ГЛАВА 15	142
ГЛАВА 16	157
Конец ознакомительного фрагмента.	159

Нора Вейл
Отпусти, чтобы жить

НОРА ВЕЙЛ

ОТПУСТИ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Ты можешь скучать — и всё равно уйти

Роман о расставании, болезненной связи и возвращении к себе

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

У тебя может не получаться красиво

В тридцать четыре года я стояла у холодильника и пыталась решить, можно ли забрать половину замороженных котлет.

Мы с Кириллом прожили вместе восемь лет. Котлеты лепила моя мама, мясо покупал он, а контейнеры — я. Справедливый раздел требовал такой точности, что я закрыла морозилку и пошла смотреть на его тапки. Их вопрос хотя бы был понятен: тапки следовало оставить.

Позже мне не раз казалось, что история моего расставания должна начинаться иначе. С серьёзного разговора. С чемодана в прихожей. С женщины, которая услышала достаточно, выпрямилась и выбрала себя. Начало у меня было с фаршем, плохим сном и желанием найти хоть один вопрос, на который существует правильный ответ.

Я рассказываю об этом потому, что красивые истории о новой жизни иногда делают прежнюю боль ещё унизительнее. Читаешь, как другая женщина после разрыва записалась на танцы, поменяла работу и полюбила тишину, а сама третье утро подряд ешь хлеб над раковиной. Тогда к одиночеству прибавляется ощущение, что даже справиться с ним ты умудряешься неправильно.

В этой книге у меня будут и хорошие решения, и довольно

глупые. Я отправлю сообщение, которое обещала не отправлять. Поссорюсь с человеком, который пытался помочь. Перепутаю чужую вежливость с надеждой и собственную усталость с доказательством, что всё было зря. Иногда я буду рассказывать о других женщинах, чтобы у нас не возникло соблазна принять мою историю за единственно возможную.

Ты можешь узнавать себя в одной сцене и совершенно не узнавать в следующей. У тебя могли быть десять лет брака, три месяца переписки или связь, которую другой человек вообще не соглашался называть отношениями. Может быть, вы продолжаете жить вместе. Может быть, ты сама ушла и теперь скучаешь так сильно, что начинаешь подозревать себя в ошибке. Для чтения этой книги не требуется получить от кого-то удостоверение достаточно серьёзной потери.

Но мне важно заранее договориться с тобой об одном. Я не знаю способа убедить другого человека любить. Не буду учить исчезать так, чтобы он испугался, ревновать по расписанию или становиться недоступной в расчёте на нужную реакцию. Таких обещаний в первые недели мне хотелось больше всего. Именно поэтому я знаю, как легко за них зацепиться.

Здесь мы попробуем разобраться, что происходит с тобой, какие вопросы ещё можно обсуждать вдвоём и какие действия уже зависят от тебя. Будем останавливаться на мелочах: что написать о вещах, как провести вечер после работы, что ответить маме, которая говорит «сама виновата», как

пережить желание проверить чужую страницу. Из таких мелочей у меня постепенно сложилась жизнь, в которой снова появились собственные планы.

Не обязательно читать всё подряд. Если сегодня ты способна только поставить телефон на зарядку и лечь, подробный разбор отношений может подождать. Если какое-то задание усиливает переживания или кажется неподходящим, его можно пропустить. Никакая тетрадь не имеет права стать ещё одним человеком, перед которым ты недостаточно хороша.

Когда я впервые осталась одна в нашей кухне, я решила, что главное — не разреветься. На это ушли все силы. Чуть позже мне понадобились силы на совершенно другое: позвонить подруге, договориться о ночлеге, собрать одежду на работу. До большой новой жизни было далеко. А до ближайшего безопасного вечера — всего несколько понятных действий.

С него и начнём.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Когда всё ещё кажется поправимым

ГЛАВА 1
Человек, который уже снял пальто

Я не птица, и никакие сети меня не удержат; я свободный человек с независимой волей, которую сейчас использую, чтобы уйти от вас.

— Шарлотта Бронте. «Джейн Эйр»; Джейн Эйр [Э001]



Кирилл пришёл с хлебом и жидкостью для посудомоечной машины. Поставил пакет на табурет, повесил пальто и спросил, ужинала ли я. На плите стояла гречка. Из-за этого потом особенно трудно было поверить, что разговор был

окончательным: перед расставанием ведь тоже покупают бытовую химию.

— Мне надо с тобой поговорить, — сказал он.

Я накрыла кастрюлю крышкой. Вспомнила, что не ответила хозяйке квартиры насчёт мастера. Потом почему-то подумала, что у него неприятности на работе.

— Что случилось?

Он сел за стол. Обычно за едой он вытягивал ноги к батарее, и я ругалась, потому что он задевал мою чашку. В этот раз поставил ступни рядом и положил ладони на колени. Я заметила эту незначительную перемену раньше, чем услышала остальное.

— Я хочу разойтись.

Неподалёку от окна стоял горшок с розмарином. Кирилл купил его весной, хотя я предупреждала, что у нас на кухне темно. До той минуты мне казалось, что я не замечаю засохшие ветки. Теперь я смотрела только на них.

— В смысле пожить отдельно?

— Ань. Разойтись.

— Из-за вчерашнего?

Накануне мы поссорились из-за его поездки. Он сообщил, что на выходных уезжает с друзьями, а я спросила, когда он собирался сказать об этом мне. Потом были обычные фразы: «Я обязан согласовывать каждый шаг?» и «Мне нужно, чтобы ты хотя бы учитывал мои планы». Мы умели ссориться так, чтобы старая обида находила себе новый предмет.

— Не из-за вчерашнего, — ответил он.

— Тогда из-за чего?

Он говорил долго. Про то, что устал. Про наши разговоры, которые заканчиваются одинаково. Про то, что давно не чувствует себя дома спокойно. Я слышала отдельные слова и мысленно готовила ответы. Спокойствие можно вернуть. Разговаривать можно научиться. В отпуске мы ведь не ругались. Если проблема в усталости, ей требуется отдых, и я уже подбирала даты.

— Я поняла, — перебила я. — Нам нужно перестать всё время выяснять отношения. Давай попробуем хотя бы месяц.

Он посмотрел на меня так, что я замолчала.

— Я не хочу ещё месяц пробовать.

Тогда я спросила про другую женщину. Мне было легче представить соперницу, чем отсутствие желания. С соперницей можно было бы сравнивать себя, злиться, искать переписки, доказывать. Его ответ оставлял меня без занятия.

— Я ухожу не к кому-то, — сказал Кирилл. — Я ухожу от наших отношений.

Я не могла проверить, всю ли правду он сказал. Но тут же решила, что до проверки не обязана ничего принимать. Так у меня появилась задача: найти настоящую причину. Мне казалось, что правильная причина даст правильное решение.

Мы разговаривали до половины второго. Я предложила семейного психолога, раздельные выходные и перестановку

мебели в спальне. Про мебель мне до сих пор неловко вспоминать. Я ненавидела нашу кровать, которую он когда-то выбрал без меня, и почему-то решила, что новая кровать сможет объяснить ему то, чего не объяснила я.

Где-то между отпуском и кроватью я спросила, зачем он вообще купил хлеб. Он не понял.

— Ты пришёл с продуктами. Собирался ужинать. Как это вместе у тебя помещается?

— Дома хлеб закончился.

Ответ показался чудовищным. В моей голове человек, решивший уйти, должен был перестать замечать наш хлеб заранее. По крайней мере прийти без пакета, с лицом, которое соответствует произошедшему. Тогда я могла бы подготовиться хотя бы за минуту.

Кирилл потёр ладонью лоб. Сказал, что не знал, как начать разговор, и от этого только откладывал. Я услышала слово «откладывал» и немедленно стала выяснять, сколько времени жила в незнании.

— Неделю? Месяц? Когда мы у мамы были, ты уже знал?

Он отвечал не на всё. Не хотел ставить точную дату, которой, по его словам, не было. Я считала это уклонением. Если бы он назвал число, я могла бы перечитать в памяти все дни до и после, найти момент, когда ещё было возможно остановить. Его неопределённость отнимала у меня даже такой способ деятельности.

Мы спорили о недавнем вечере, который я помнила хоро-

шим. Он тоже помнил его хорошим. Это никак не помогало.

— Значит, тебе было хорошо, — говорила я. — Значит, не всё закончилось.

— Ань, один хороший вечер не меняет того, что я сейчас говорю.

Я понимала слова и не могла согласиться с устройством мира, в котором они совместимы. Хорошее должно было служить гарантией продолжения. Если гарантия не работает, начинало казаться, что сам вечер был обманом. Тогда я ещё плохо умела удерживать воспоминание, не превращая его в договор на будущее.

Он встал налить воды. Я тоже встала, хотя не хотела пить. От его движения к раковине возникло неожиданное облегчение: сейчас он занимается обычным делом, значит, разговор можно ненадолго остановить. Пока вода набиралась, я спросила, голоден ли он. Он посмотрел на кастрюлю и ответил, что нет.

Я села обратно. Заметила, что одна ручка на шкафу разболталась. Подумала: нужно будет сказать. Через секунду вспомнила, что ещё не знаю, кому теперь буду говорить такие вещи.

— Мы можем хотя бы не решать сегодня всё? — спросила я.

— Вещи и квартиру не будем решать сегодня. Но про отношения я сказал.

Мне хотелось поймать противоречие и здесь: если не всё

решено, значит, всё можно снова открыть. Я возвращалась к началу, меняя формулировки, как будто одна из них обязана попасть в точное место. Он отвечал короче. Я воспринимала краткость как доказательство, что не объяснила достаточно хорошо, и говорила ещё больше.

В какой-то момент мне стало важно узнать, кто из нас сильнее виноват. Я перечисляла свои уступки, он вспоминал разговоры, в которых не чувствовал себя услышанным. У каждого находились реальные эпизоды. Но мы использовали их так, будто правильный подсчёт мог обязать другого остаться или окончательно лишить права страдать.

Я вдруг сказала, что всё равно люблю его. Не как красивую правду, которой можно поделиться без требования. Как последний аргумент, после которого отказ должен был стать невозможным.

Кирилл опустил глаза. Сказал, что слышит. Это «слышу» причинило почти физическую боль. Мне требовалось не быть услышанной, а получить другой ответ.

Позже я не раз возвращалась к этой части ночи и придумывала более достойные слова. Иногда видела себя спокойной и краткой. Иногда — достаточно убедительной. Обе фантазии позволяли не замечать, что я не знала реплики, которая имела бы власть над его желанием.

— Ты же не можешь вот так решить за двоих, — сказала я.

— Я решаю за себя.

Меня до сих пор задевает, как ровно он это произнёс. Поз-

же я научилась различать право человека уйти и способ, которым он сообщает об уходе. В тот вечер различий не было. Всё его спокойствие казалось жестокостью.

В конце он предложил переночевать у брата. Я сказала, что не надо, и почти сразу возненавидела себя за это «не надо». Мы легли рядом, аккуратно оставив между собой полоску простыни. Я смотрела на его спину и ждала, когда он повернётся. Каждый раз, когда матрас слегка двигался, надежда вспыхивала с новой силой.

Утром он принял душ, надел серую рубашку и пошёл на работу. Я стояла в коридоре босиком.

— Мы ещё поговорим? — спросила я.

— О вещах и квартире — конечно.

За закрытой дверью звякнул лифт. Я вернулась на кухню и обнаружила вчерашнюю гречку. У меня возникло отчаянное желание накормить его ужином, который он не съел. Как будто у разговора оставался недоделанный бытовой хвост и за него можно было осторожно вытянуть всё обратно.

Мне хотелось бы сказать, что именно тогда я поняла: достаточно. На самом деле я написала Нине: «Кажется, мы расстаёмся». Слово «кажется» защищало меня лучше пальто.

Нина ответила через сорок минут. Она открывала цветочный павильон и не могла разговаривать.

«Он так и сказал?»

«Да».

«Ты сегодня где ночуешь?»

Я обиделась. Мне требовался человек, который поможет расшифровать Кирилла, а она спрашивала про ночлег. Я написала: «Дома, наверное». И положила телефон экраном вниз, чтобы продемонстрировать неизвестно кому своё разочарование.

Сейчас я понимаю, почему её вопрос оказался полезнее моей расшифровки. Нина не знала, передумает ли Кирилл. Зато она могла освободить диван.

Бывает, что после ссоры люди ещё не решили, хотят ли разойтись. Бывает пауза, условия которой оба согласовали. Бывают и слова об уходе при каждой ссоре, от которых через час отказываются. Если говорить безопасно, это можно уточнить: «Ты решил закончить отношения или предлагаешь вместе искать способ их сохранить?»

Я же получила ясный ответ и несколько часов пыталась сделать его менее ясным — спрашивала про усталость, отпуск и кровать.

Если в ответ человек говорит «я не знаю», у тебя всё равно остаётся право спросить о ближайших действиях. Будете ли вы жить вместе? Продолжаете ли считать себя парой? Когда вернётесь к разговору? Есть ли у обоих желание обсуждать отношения со специалистом? Неопределённость чувств не отменяет необходимости договариваться о быте и собственном участии. Срок разговора можно предложить со своей стороны; заставить другого определиться к назначенной дате нельзя. Зато можно решить, какое ожидание посильно тебе.

Я рассказываю об этих вопросах задним числом. В первые сутки я не умела задавать их спокойно. Поэтому не требую от тебя правильной интонации. Иногда достаточно записать вопрос и прочитать с листа. Иногда разговор приходится перенести. Если рядом с человеком страшно, он угрожает или не даёт уйти, попытка добиться красивой ясности может быть опасной. Тогда сначала нужна безопасность и помощь извне, а не продолжение спора наедине.

В памятке психологической службы Сиднейского университета о расставании перечислены разные возможные переживания — от неверия до печали, злости и облегчения. Восстановление описывается как процесс, в котором самочувствие меняется [1]. Я опираюсь на это описание, когда прошу тебя не измерять серьёзность случившегося одним состоянием. Можно утром плакать, днём обсуждать доставку, а вечером смеяться над сообщением подруги. Мой короткий смех не означал, что я выдумала боль.

Самым мучительным в тот день было требование немедленно решить, что случившееся говорит обо мне. Меня бросили — значит, я неинтересная. Я не сумела удержать отношения — значит, все восемь лет прожиты зря. Он спокойно ушёл на работу — значит, я вообще ничего для него не значила. Каждый вывод был больше фактов, на которые опирался.

Попробуй на минуту оставить оценку своей личности в покое. Запиши только то, что произошло и может быть опи-

сано без чтения чужих мыслей. «Он сказал, что хочет разойтись». «Мы пока живём в одной квартире». «У меня завтра рабочая смена». «Подруга предложила переночевать». Такой список выглядит бедным рядом с грандиозной катастрофой. Мне он помогал заметить, за что можно взяться руками.

Под ним я предлагаю оставить отдельное место для того, чего ты пока не знаешь. Вернётся ли он. Есть ли у него другая. Как долго будет больно. Сможете ли вы когда-нибудь общаться спокойно. Вопросы имеют право оставаться вопросами. Если от них зависит жильё, деньги или безопасность, нужно искать сведения и помощь. Если ответ сегодня недоступен, бесконечный внутренний допрос редко добавляет новых данных.

На своём листке я сначала написала: «Кирилл больше никогда меня не полюбит». Посмотрела и зачеркнула. Он этого не говорил. Потом написала: «Кирилл обязательно поймёт, что потерял». И это тоже зачеркнула. Вторая фраза нравилась мне гораздо больше, но знала я о ней ровно столько же, сколько о первой.

Осталось: «Кирилл сказал, что не хочет продолжать отношения. Сегодня я не могу изменить его ответ».

От этих слов не стало легче в обычном смысле. Зато я перестала на несколько минут придумывать следующий аргумент.

Нина позвонила в обед. Я услышала шелест упаковочной

бумаги и попросила её сказать, что он ещё передумает.

— Я не знаю, — ответила она.

— Ты могла бы хотя бы поддержать.

— Я могу приехать после закрытия. Или ты можешь ко мне. Скажи, что сейчас лучше.

Я хотела бросить трубку. Вместо этого спросила, есть ли у неё запасная зубная щётка. Этот вопрос мне казался поражением. Теперь я думаю о том, сколько сил мне сэкономил бы кто-нибудь, кто разрешил бы считать его обычной просьбой.

Вечером мы сидели у Нины на кухне. Я снова рассказывала весь разговор, и она начала сердиться на Кирилла. Мне сразу захотелось его защитить.

— Он вообще-то не плохой человек.

— Хорошо, — сказала Нина. — Не плохой. Ты суп будешь?

На этот раз я согласилась.

Если у тебя есть силы только на один шаг после этой главы, выбери человека и попроси о чём-нибудь определённом. Не обязательно рассказывать всё. Можно написать: «Мне сейчас тяжело после разговора с ним. Можешь сегодня созвониться со мной на десять минут?» Или: «Можно я переночую у тебя? Советы пока не нужны». Конкретную просьбу легче понять и принять. Отказ одного человека, если он случится, ещё не отвечает на вопрос о твоей нужности всем остальным.

Нина дала мне полотенце с выцветшими рыбами. Ночью

я проснулась, не сразу поняла, где нахожусь, и потянулась к телефону. Сообщений от Кирилла не было. Я заплакала так тихо, как умела, потому что не хотела её будить.

Потом всё-таки разбудила.

— Я не могу заснуть.

Нина спросонья сказала, что тоже теперь не может. Мы обе рассмеялись, и я почувствовала себя виноватой за этот смех. Через минуту вина прошла. Нина принесла стакан воды и легла обратно. Мы не нашли ни одного нового объяснения уходу Кирилла. Но до утра я уже была не одна.

ГЛАВА 2
Последний раз посмотреть

Но зачем всё время оглядываться через плечо?
— Ральф Уолдо Эмерсон. «Опыты» [Э002]



На следующий день я опоздала на работу, хотя вышла из Нининого дома с запасом. До типографии было двадцать минут на автобусе. Я проехала свою остановку, разглядывая фотографию, которую Кирилл выложил накануне.

На фотографии стояла чашка. Чужая или его — непонятно. Рядом лежал край тёмного шарфа, а за окном виднелся

дом, который я пыталась узнать по кирпичу. За десять минут я успела решить, что это новая женщина, братова кухня, кафе возле его офиса и вообще снимок недельной давности. Подписи не было. Это делало возможным всё.

Я обслуживала заказы в небольшой типографии: визитки, меню, упаковки, таблички на двери. Перед новогодними праздниками у нас бывали недели, когда все хотели вчера. В сентябре работы хватало, и никто бы не заметил моей личной катастрофы, если бы я не отправила одному клиенту макет другого.

Олег, наш дизайнер, остановился у моего стола с распечаткой.

— Ань, это не тот файл.

— Я знаю.

Я не знала. Увидела название ресторана и почувствовала, как горят уши.

— Уже ушёл?

Я кивнула.

Олег попросил написать клиенту, что по ошибке отправлен не тот файл, и прислать верный. Он не стал расспрашивать о моём состоянии, и я почему-то разозлилась на его тактичность. В тот день любая реакция людей попадала мимо: жалость унижала, спокойствие казалось равнодушием, вопросы раздражали, отсутствие вопросов тоже.

Я исправила письмо и пообещала себе убрать телефон до обеда. Через четыре минуты проверила, был ли Кирилл в

сети.

В этой проверке не было ничего похожего на удовольствие. Я надеялась найти сообщение, увидеть, что он не спал, заметить хоть какой-нибудь признак, что ему тоже тяжело. Вместо этого обнаруживала время последнего посещения и начинала объяснять его. Был в сети в семь утра — значит, проснулся без меня. Не был в сети три часа — значит, занят. Был минуту назад и не написал — значит, специально молчит.

Я придумывала целую жизнь из технических отметок. Ни одну версию нельзя было ни подтвердить, ни окончательно опровергнуть, поэтому проверка требовалась снова.

В обед я вышла с контейнером на лестницу и позвонила Нине.

— Как думаешь, если человек выкладывает чашку, он хочет показать, что у него всё нормально?

— Господи, Ань. Это может быть просто чашка.

Она сказала правду слишком быстро. Я ответила, что она ничего не понимает, и завершила звонок. Потом сидела на ступеньке с вилкой в руке и смотрела, как на гречке застывает жир. Я ухитрилась одновременно проверять, не отдаляется ли Кирилл, и отталкивать человека, который только что дал мне поспать у себя дома.

Мне понадобилось время, чтобы признать: я заходила к нему не за сведениями о чашке. Я хотела на несколько секунд перестать чувствовать неизвестность. Казалось, доста-

точно увидеть его статус — и я пойму, как мне прожить следующий час. Но после каждого захода появлялся новый вопрос.

В исследовании психолога Тары Маршалл 2012 года участники, которые наблюдали за страницами бывших партнёров в Facebook, сообщали о более сильном дистрессе после разрыва и большей тоске по бывшему партнёру [2]. Работа показывает связь, а не доказывает, что просмотр страницы сам по себе вызывает эти переживания. Люди, которым тяжелее, могут и чаще проверять. Нельзя механически переносить все результаты на каждую платформу и каждую пару. Для меня это исследование стало поводом внимательно посмотреть на собственные действия, а не объявить телефон виновником расставания.

О таком наблюдении я и хочу тебя попросить. Без ярлыков вроде «я зависимая» и без обещания немедленно прекратить. Вспомни последний заход на его страницу. Что происходило непосредственно перед ним? Ты проснулась одна? Увидела знакомую машину? Закончила трудный разговор? В какой момент телефон оказался в руке? Чего ты ждала от проверки? Что почувствовала сразу после неё и немного позже?

Я записала один свой эпизод на обратной стороне производственного листа. Клиент отменил тираж, я разозлилась и почувствовала себя ненужной. Открыла переписку с Кириллом. Надеялась, что он написал. Он не написал. Через

несколько минут я уже листала наши фотографии двухлетней давности, работа стояла, а чувство ненужности стало убедительнее.

Это был небольшой, но точный фрагмент дня. В нём можно было что-то изменить. В рассуждении «со мной всё ужасно» изменить было почти нечего.

Первый план я составила героический. Удалить все приложения, заблокировать Кирилла, отдать телефон Нине и больше никогда не возвращаться к теме. Я продержалась до вечера. Потом открыла его страницу с рабочего компьютера и почувствовала себя не только брошенной, но и бесхарактерной.

Если ты когда-нибудь делала то же самое, я прошу тебя сейчас не улыбаться над собой презрительно. План был больше сил, которыми я тогда располагала. Кроме того, я оставила без ответа простой вопрос: что мне делать в те минуты, когда очень хочется проверить?

Со второй попытки я убрала наш диалог из закреплённых, отключила уведомления о его публикациях и переставила приложение с первого экрана. Переписку не уничтожала. Там оставались договорённости о квартире, а некоторые сообщения я хотела сохранить. Мне не требовалось уничтожать свидетельства восьми лет, чтобы усложнить один автоматический жест.

Затем придумала паузу. Когда рука тянулась к телефону, я старалась сначала заметить, где нахожусь: в офисе, в авто-

бусе, у Нины. Поставить обе стопы на пол, оглядеться, различить несколько звуков, почувствовать край стола. В русскоязычном пособии ВОЗ по стрессу описывается похожий принцип возвращения внимания к телу и окружающему миру [3]. Это не выключатель чувств. Я использовала его, чтобы между порывом и действием появлялось немного места.

Иногда за это время я всё равно решала открыть страницу. Иногда понимала, что уже двадцать минут хочу в туалет или не ела с утра. Печаль от бутерброда не исчезала. Зато переставала незаметно смешиваться с голодом и усталостью.

У меня появился ещё один договор с собой: сообщения по общим делам я читаю, но не превращаю их в экскурсию по его жизни. Для этого я оставила один понятный канал связи. Не прошу повторять такой режим буквально. Если у вас дети, общее дело или срочные договорённости, доступность может требоваться другая. Если есть угрозы и преследование, цифровые действия нужно подбирать с учётом безопасности и сохранения нужных свидетельств. Универсальная команда «просто заблокируй» не учитывает всех этих обстоятельств.

Моя главная ошибка состояла в том, что я тайно считала паузу способом вернуть Кирилла. Я не заходила к нему три часа и уже представляла, как он замечает моё отсутствие. Воображение с готовностью выдало награду, которой никто не обещал. Тогда я написала над своим списком: «Я делаю это, чтобы закончить рабочий день. Что он подумает, я не знаю».

Фраза получилась скучная. Наверное, поэтому ей удалось немного помочь.

Нине я перезвонила вечером. Собиралась объяснить, что она была со мной недостаточно мягка. Вместо этого сказала:

— Я на тебя сорвалась. Ты не обязана разгадывать чашку.

— Я могла не говорить «господи», — ответила она.

Нам обеим стало легче от того, что никто не выиграл этот разговор.

Я попросила её о конкретной услуге: если снова начну присылать снимки его страницы, не анализировать их со мной. Можно спросить, что со мной сейчас случилось. Нина согласилась, но предупредила, что на работе не всегда сможет ответить. Я сначала почувствовала укол старой обиды — опять человек объясняет, почему будет недоступен. Потом заметила, что она честно говорит о своих возможностях и всё ещё предлагает помощь.

После ужина я поставила таймер на десять минут и пошла в душ, оставив телефон на кухне. Десять минут были моим пробным отрезком, а не лечебной нормой. В душе я думала о Кирилле почти всё время. От этого опыт не перестал считаться опытом: я провела его без новых сведений о чужой чашке.

Тебе не обязательно начинать с десяти минут. Можно выбрать одну ситуацию, где проверка особенно мешает: переписка с клиентом, ужин с ребёнком, дорога через оживлённый перекрёсток. Подумай, как сделать телефон в эту мину-

ту чуть менее доступным и чем поддержать себя. Не назначай наказание на случай, если откроешь страницу. Лучше заранее реши, как вернёшься к занятию после этого.

Если записи сами становятся новым способом весь вечер думать о нём, их можно сократить до одной строки или отложить. Наблюдать за собой полезно ровно настолько, насколько это помогает жить, а не требует бесконечного отчёта.

Перед сном я опять посмотрела. На этот раз на фотографии был пакет из магазина, и всё моё красивое понимание на минуту рассыпалось. Я захотела написать Нине «я безнадёжна», но вспомнила, о чём мы договорились. Написала другое:

«Только что проверила. До этого стало страшно, что он уже обо мне забыл. Сейчас уберу телефон и попробую дочитать две страницы».

Нина ответила утром: «Я спала. Как страницы?»

Дочитать я не смогла. Заснула с книгой на животе. Мне было странно сообщать ей о таком скромном результате. Но впервые за последние дни в нашем разговоре оказалось хоть что-то, кроме Кирилла.

ГЛАВА 3
Котлеты и другие общие планы

На холмах Грузии лежит ночная мгла;
Шумит Арагва предо мною.
Мне грустно и легко; печаль моя светла;
Печаль моя полна тобою,
Тобой, одной тобой… Унынья моего
Ничто не мучит, не тревожит,
И сердце вновь горит и любит — оттого,
Что не любить оно не может.

— Александр Пушкин. «На холмах Грузии лежит ночная мгла» [Э003]



В субботу Кирилл должен был уехать к брату с вещами на первое время. Мы договорились, что я приеду домой утром. Хозяйка квартиры согласилась обсуждать дальнейшую аренду после выходных. На несколько дней у нас появился порядок, и я немедленно попыталась превратить его в примирение.

По дороге купила сырники. Кирилл любил те, которые продавали в пекарне возле остановки, с тонкой корочкой и совсем без изюма. Я сказала себе, что всё равно не завтракала. Но взяла две порции и сметану, которую сама почти не ела.

Дверь открыл Кирилл в футболке, в которой обычно убирался. На полу стояла спортивная сумка. В прихожей пахло

средством для обуви. Я посмотрела на сумку и сразу разозлилась: пока я выбирала сырники, он чистил ботинки для отдельной от меня жизни.

— Ты ел?

— Я сейчас не хочу. Спасибо.

— Я не только тебе купила.

Он ничего не ответил. Разговор уже пошёл плохо, хотя оба пока вели себя вежливо.

Мы должны были решить, кто что забирает, и договориться о платежах на ближайшее время. Я достала блокнот. На первой странице был список типографских заказов, и я перевернула сразу несколько листов: чужим визиткам и меню не следовало находиться рядом с нашим расставанием.

— Давай начнём с вещей, — сказала я.

Кирилл кивнул.

Следующие двадцать минут мы провели у книжного шкафа. Он взял путеводитель, я сказала, что покупала его я. Он вернул. Я увидела на полях собственную пометку про маршрут, по которому мы так и не прошли, и велела ему всё-таки взять. Он положил книгу в сумку. Тогда я спросила, зачем ему вообще путеводитель, если ему было так плохо в наших отношениях.

— Аня, я не могу понять, что ты сейчас хочешь.

— Я хочу, чтобы ты хоть что-нибудь почувствовал.

После этой фразы мы замолчали. Я впервые сказала вслух, какую задачу на самом деле поставила перед утренним раз-

делом книг. Мне нужно было, чтобы он страдал заметно и в моём присутствии. Тогда я, возможно, поверила бы, что прошлое у нас было общим.

Он сел на край дивана.

— Мне тоже тяжело.

— Не видно.

И вот тут я поняла, что никакого правильного ответа у него нет. Если он заплачет, я услышу надежду. Если обнимет, решу, что отношения ещё можно спасти. Если промолчит, получу доказательство его бессердечия. Даже его сожаление я собиралась использовать для продолжения разговора, который он уже закончил.

С этой мыслью я ушла на кухню. Открыла морозилку и увидела контейнеры с маминими котлетами. Некоторое время именно они казались самым трудным вопросом. Восемь лет было не разделить, а котлеты следовало куда-то деть.

Кирилл пришёл следом.

— Оставь себе, — сказал он.

— Ты даже не знаешь, о чём я думаю.

— Про котлеты?

Я невольно улыбнулась. Он тоже. От знакомого совпадения сделалось больнее: человек по-прежнему мог угадывать такую мелочь и всё равно уходить.

Мы доели одну порцию сырников на двоих. Кирилл подвинул ко мне сметану. Я покачала головой. Он убрал её к своей тарелке, не спрашивая почему. Ещё утром я сама ку-

пила её для него. Мы сидели за одним столом, а у двери уже стояла сумка.

Мне пришлось выйти на балкон и позвонить Нине. Я рассказала, что мы ничего не можем разобрать, потому что каждую книгу я превращаю в вопрос о любви.

— А если сначала только то, без чего он не уедет? — спросила она. — Остальное завтра.

Я возразила, что завтра будет так же больно.

— Может быть. Но сейчас вы хотя бы перестанете стоять у шкафа.

Нина опять не предложила ничего возвышенного. Я вернулась в комнату и попросила Кирилла собрать одежду, обувь, рабочие вещи и документы, которые принадлежат ему. Книги и общие покупки мы решили пока не трогать. Платежи выписали отдельно. Спорные суммы отметили, чтобы проверить позже, а не угадывать сгоряча.

Спор о собственности, долгах или договоре потребовал бы профессиональной консультации; блокнот помогал нам только записать договорённости.

Я рассказываю о блокноте по другой причине. Раньше у любого общего дела был второй, скрытый слой. «Ты заберёшь куртку?» означало «Ты действительно больше не вернёшься?». «Когда отдашь ключи?» означало «Ты готов лишиться возможности войти ко мне?». Пока оба вопроса жили в одной фразе, договориться было почти невозможно.

Попробуй выписать дела, которые требуют участия друго-

го человека, отдельно от вопросов, на которые ты надеешься получить эмоциональный ответ. Передача вещей относится к первой группе. Желание услышать «я всё ещё тебя люблю» — ко второй. Обе группы важны. Но перевозчик не сможет решить вторую, а разговор о чувствах не назначит время приезда перевозчика.

Нейтральное сообщение о вещах может выглядеть так: «Я могу передать твои коробки в субботу с двенадцати до двух. Подтверди, подходит ли время. Если нет, предложи другое». Здесь нет требования испытывать нужные чувства. Есть действие, срок и возможность ответить.

Мой первый вариант звучал иначе: «Раз уж ты решил вычеркнуть меня из жизни, забери наконец всё своё». Во мне было достаточно злости, чтобы отправить это с удовольствием. Только вопрос о коробках после такого сообщения, скорее всего, остался бы нерешённым, а вечером у меня появился бы новый спор для перечитывания.

Я не предлагаю писать бывшему, как автомат службы доставки. Иногда нужна одна человеческая фраза: «Мне тяжело это обсуждать, поэтому давай пока ограничимся организационными вопросами». Чувство можно назвать, не поручая другому немедленно его исправить.

Если ты боишься встречи, живёшь с человеком, который применяет насилие, или опасаешься, что он удержит тебя, универсальные советы об очной передаче вещей не подходят. Не нужно проверять на себе, получится ли «спокойно

договориться». Можно искать безопасный способ через доверенных людей и профильную помощь. Наша с Кириллом способность находиться на одной кухне — условие именно этой сцены, а не обязанность каждой читательницы.

К обеду у двери стояли две сумки и коробка с проводами. Кирилл спросил про запасной ключ. Мы договорились, что до решения по аренде заранее предупреждаем друг друга о визитах, а потом отдельно согласуем возврат ключей с хозяйкой. Ничего из этого не гарантировало полного спокойствия. Но у меня появился порядок ближайших дней, который можно было перечитать, когда мысли опять начинали бегать по кругу.

Он надел куртку, взял сумки и остановился у двери.

— Ты нормально будешь?

Я чуть не сказала «да» автоматически. Мне хотелось отпустить его красивой и сильной, чтобы в лифте он наконец пожалел. Вместо этого ответила:

— Сейчас нет. Но Нина приедет.

Кирилл кивнул. Мне показалось, что он испытал облегчение. Я снова захотела сделать ему больно — сказать, что это облегчение ему не положено. Но у меня в руках был блокнот, и в нём стояло: «Нина после двух». Я знала, что это произойдёт, даже если не смогу угадать выражение его лица.

После его ухода я отнесла сырники в холодильник, села на пол и заплакала. Раздел вещей не принёс чувства окончательности. В комнате оставались его книги, на зарядке —

мой телефон, а в голове — весь запас несказанных фраз. Я не была готова благодарить прошлое или желать ему счастья.

Когда пришла Нина, она предложила выбросить его старую кружку. Я сказала, что кружка ни в чём не виновата.

— Тогда хотя бы помоем её, — ответила она.

Мы вымыли всю посуду и обнаружили в кастрюле ту самую гречку. Я никак не могла вспомнить, сколько она простояла. Нина предложила приготовить свежую еду. Мне хотелось спасти хотя бы гречку, если уж всё остальное не удалось. В итоге я позволила ей заняться ужином, а сама вынесла мусор. Эта небольшая потеря тоже почему-то потребовала решения.

Ближе к вечеру мы составили второй список — только на ближайшие дни. Ночлег. Одежда для работы. Еда. Разговор с хозяйкой. Проверка доступных денег. Человек, которому можно позвонить. Всё помещалось на одной странице. Мы не делили будущую жизнь на двадцать красивых целей.

Если тебе сейчас приходится разъезжаться, начни с такого же ограниченного горизонта. Где ты проведёшь ближайшую ночь? Какие необходимые вещи должны быть рядом? Есть ли доступ к собственным документам и средствам? С кем из людей, которым ты доверяешь, безопасно оставаться на связи? Какие вопросы нужно уточнить у специалиста? Возможно, часть ответов пока будет «не знаю». Тогда рядом с вопросом можно записать человека или организацию, у которых ты попробуешь получить помощь.

Не требуй от этого списка доказать, что всё наладится. Его задача скромнее: не дать сегодняшней боли отменить завтрашние необходимые дела.

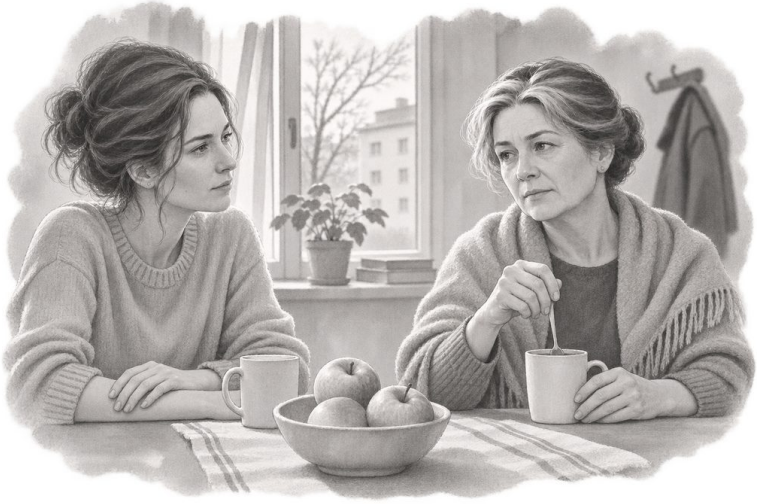
Вечером мама написала: «Как котлеты?» Я посмотрела на экран, потом на Нину и рассмеялась так неожиданно, что сама испугалась. Объяснять маме, где Кирилл, я пока не могла. Ответила: «Спасибо, мам. Завтра позвоню».

Впервые я не стала рассказывать всё немедленно только потому, что меня спросили.

ГЛАВА 4
Ты же у нас умная

Это тем труднее, что всегда найдутся люди, которые, по их мнению, знают твой долг лучше тебя самого.

— Ральф Уолдо Эмерсон. «Опыты» [Э004]



Мама приехала в воскресенье с пакетом яблок. Я успела сказать по телефону только то, что мы расходимся, и попросила не приезжать раньше обеда. Она приехала в одиннадцать двадцать и позвонила от подъезда: автобус быстро доехал.

Я стояла с мокрыми волосами и держала трубку так крепко, что заболели пальцы. Ещё недавно я считала, что самостоятельная жизнь начинается с собственной зарплаты. Оказалось, иногда она начинается с попытки сказать матери, что в одиннадцать двадцать ты её не ждала.

Но я нажала кнопку домофона.

Мама вошла, поцеловала меня в щёку и сразу посмотрела на вешалку. Кириллово пальто ещё висело: он не забрал его с остальной одеждой. Мама задержала на нём взгляд, как будто пальто могло сообщить более надёжные сведения, чем дочь.

— Может, помиритесь ещё, — сказала она.

Я разозлилась и одновременно обрадовалась. Мама редко угадывала нужные мне слова, но в этот раз угадала именно те, в которые я хотела верить.

Мы сели пить чай. Она спросила, что я ему сказала перед разговором. Я пересказала ссору из-за поездки. Мама слушала, хмурясь, и вертела в руках ложку.

— Ну зачем ты его допрашивала? Ты же у нас умная.

Я знала эту фразу с детства. Ею меня просили не спорить с отцом, уступить младшей двоюродной сестре, потерпеть учительницу, которая путала моё имя. Умной следовало первой понимать причины чужого поведения и последней предъявлять свои.

— А ему сколько лет? — спросила я.

— При чём тут это?

— Почему умной должна быть только я?

Мама сказала, что не это имела в виду. Я ответила, что именно это. Дальше разговор покатился по знакомой колее: она старалась уберечь меня от неприятностей, я находила в её заботе обвинение. Через десять минут мы уже обсуждали не Кирилла, а то, что я всегда всё воспринимаю слишком близко.

— Может, и правда со мной невозможно, — сказала я и ушла в ванную.

В ванной было очень чисто. Нина накануне вытерла раковину, пока я сидела на кухне. Я посмотрела на своё отражение и подумала, что никто не станет столько лет жить с нормальной женщиной, чтобы потом уйти. Мысль показалась неопровержимой, хотя ещё вчера я защищала право Кирилла быть не злодеем.

Мне было легче сделать виноватой себя целиком. Тогда выходило, что у случившегося есть понятное объяснение и я способна его устранить. Нужно стать мягче. Или меньше требовать. Или похудеть. Или перестать обижаться. Если отыскать правильный недостаток, всё вернётся на место.

Проблема такого объяснения в том, что оно не знает меры. Я могла бы научиться раньше говорить о раздражении или не повышать голос. Это конкретные действия. Но «стать женщиной, от которой не уходят» — задача без проверяемого конца. Любой новый отказ доказывал бы, что я опять недостаточно старалась.

Я не предлагаю тебе повторять красивые слова о любви к себе перед зеркалом, если они раздражают. В тот день они раздражали меня страшно. Мне помогло более прозаическое различие. За что именно я отвечаю? И что я пытаюсь взять на себя только потому, что от неизвестности больно?

Я отвечала за то, что во время последней ссоры сказала Кириллу: «От тебя всё равно никакого толку». Это было обидно и несправедливо. Я могла признать сказанное и извиниться без продолжения «но ты сам довёл». Однако признание этой фразы не делало меня ответственной за все его решения, за восемь лет нашей близости или за его способность разговаривать.

Была и обратная сторона. Он отвечал за свои слова и поступки. Несколько раз он исчезал после ссоры на весь вечер, не предупредив, и потом говорил, что я сама должна понимать его потребность побыть одному. Мне было больно и тревожно. Я могла соглашаться на раздельное время. Мне не требовался отчёт о его маршруте; нужно было понимать, есть ли у нас общий план на вечер и вернётся ли он ночевать. У нас оставались вопросы, которые действительно требовали двух участников.

Я умела рассказать эту историю двумя способами. В первом он мучил меня, а я только любила. Во втором я была невыносимой, а он терпел. Каждый способ защищал от части правды. На отдельном листке наконец помещались два несовершенных человека и несколько конкретных поступков.

Мама постучала в дверь ванной.

— Аня, ты там как?

Я хотела сказать «нормально». Вместо этого ответила:

— Я злюсь. И мне стыдно, что ты думаешь, будто я сама виновата.

— Я так не думаю.

— Тогда давай не будем разбирать, где мне стоило промолчать.

После паузы мама сказала:

— Хорошо. Только выходи, пожалуйста.

Она сидела за столом и чистила яблоко длинной полосой. Руки у неё были те же, что в моём детстве: быстрые, уверенные, занятые делом, когда слова не находились.

— Я испугалась, — сказала она. — Подумала, как ты теперь одна. И начала говорить что попало.

Она ещё три раза за день сказала «может, образуется». Я ещё три раза почувствовала себя маленькой девочкой, которой не разрешают знать собственную жизнь. Но у нас появилась одна новая фраза: «Сейчас мне от этого тяжелее». Её можно было произнести без доказательства, что мама плохая.

Если близкие пытаются утешить тебя тем, что ранит, попробуй заранее подобрать просьбу. «Не обещай, пожалуйста, что он вернётся». «Я пока не готова слушать, что давно надо было уйти». «Мне нужна помощь с переездом, а не разбор моей внешности». Выбирай слова, которые подходят вашим

отношениям. Они могут быть короче и мягче, чем мои.

Твоя просьба не гарантирует правильной реакции. Близкий человек может обидеться, не согласиться или снова сказать привычное. Тогда придётся решать, сколько и о чём ты готова с ним обсуждать. Необязательно сейчас доказывать ему всё. Можно ограничить разговор и обратиться за другим видом поддержки к другому человеку.

В тот день я ещё раз почувствовала, как сильно мне хочется заслужить право на заботу. Стать понятной маме, спокойной для Нины, удобной для Кирилла — и только после этого попросить посидеть рядом. Но мама уже сидела. Я всё ещё злилась на неё, она всё ещё плохо выбирала слова, а яблоки всё равно были вымыты и разложены на блюдце.

Практическая заметка

В обзоре психолога Кристин Нефф самосострадание описывается как поддерживающее отношение к себе в трудности, включая признание боли без чрезмерного отождествления с ней. Автор различает такую поддержку и самопотворство; обзор рассматривает исследования и их ограничения [4]. Мне близок в этом подходе вопрос, который я тогда почти не умела задавать: как исправить свою ошибку, не объявляя ошибкой собственное существование?

Есть и исследование именно о расставании супругов. Дэвид Сбарра, Хиллари Смит и Маттиас Мель изучали, как взрослые переживают раздельную жизнь с супругом: участники рассказывали о разрыве, а независимые наблюдате-

ли оценивали проявления самосострадания. Более высокие оценки были связаны с меньшим вмешательством переживаний о разводе в повседневную жизнь, в том числе при дальнейшем наблюдении [16]. Это наблюдательная связь, а не доказательство, что добрые слова себе обязательно ускорят восстановление. В последующей работе Рональда Чау и коллег результаты зависели и от способа оценки: самоотчёт и взгляд наблюдателей не давали полностью одинаковых прогнозов [17]. Поэтому я не обещаю тебе сроков и не предлагаю экзамен на «достаточное самосострадание». Исследования дают основание внимательнее рассмотреть отношение к себе, а не назначить новую вину за то, что тебе всё ещё больно.

Тебе тоже можно начать с одного конкретного эпизода. Не «я ужасная», а «я прочитала чужое сообщение без разрешения», если так было. Не «я всё разрушила», а «я избегала разговора о том, что мне не подходит». Какое последствие твоё действие имело? Что можно признать, исправить или больше не повторять? И остаётся ли что-то, чего исправить нельзя, хотя признать всё равно важно?

Если ты сама причинила человеку существенный вред, тебе может понадобиться помощь, чтобы разобраться с ответственностью и изменением поведения. Самоподдержка не требует от пострадавшего немедленно простить тебя или возобновить отношения. В моём случае это означало, что извинение не должно превращаться в счёт, по которому Ки-

рилл обязан вернуться.

Вечером я достала блокнот и выписала рядом две фразы.

«Я сказала обидные слова и могу за них извиниться».

«Чтобы другой человек остался, мне нужно стать безошибочной».

Первая была неприятной, но с ней можно было что-то сделать. Вторая требовала всю оставшуюся жизнь.

Я оставила первую. Под второй написала вопросительный знак. Удалить её из головы одним росчерком всё равно не получилось бы.

Когда мама собралась домой, я отдала ей контейнер из-под котлет. Она спросила, понравились ли Кириллу. Мы обе услышали этот вопрос слишком поздно. Мама запнулась, а я устало прислонилась к дверному косяку.

— Мам, давай про него сегодня уже не будем.

— Давай, — ответила она.

И в этот раз мы обе остановились.

ГЛАВА 5
Он ведь меня любил

Не усаживай свою любовь на обрыв только потому, что он высок.

— Рабиндранат Тагор. «Залётные птицы» [Э005]



В понедельник хозяйка согласилась оставить мне квартиру до конца оплаченного месяца. Дальше нужно было либо брать аренду на себя, либо искать другое жильё. Я обещала дать ответ в четверг следующей недели, положила трубку и почувствовала неожиданную злость на свою зарплату. Рань-

ше она казалась нормальной. Теперь вдруг оказалась недостаточной для сохранения привычных стен.

Я села считать, но вместо банковского приложения открыла фотографии. Нашла снимок из поездки в Карелию. На нём Кирилл держал две огромные кружки чая и щурился от солнца. Я хорошо помнила тот день. Мы промокли, заблудились на коротком маршруте и ели бутерброды в машине, потому что до ближайшего кафе оставалось далеко. Он включил печку, снял с меня мокрые носки и положил сушиться на приборную панель. Мы смеялись, что теперь машина пахнет экспедицией.

Я смотрела на этот снимок и не понимала, куда девать такого Кирилла. Тот, который ушёл, стоял в прихожей с сумкой. Тот, который грел мои ноги, был здесь, на экране, и никуда не собирался.

Вечером Нина принесла рулон упаковочной бумаги: решила, что может пригодиться для книг. Я показала ей фотографию.

— Он же любил меня, — сказала я.

— Наверное, любил.

— Почему ты говоришь «наверное»?

Нина устало опустилась на табурет.

— Потому что я не знаю, Ань. Я там с вами не была.

Я раздражалась на её осторожность. Хотела, чтобы она сказала: человек, который заботился так нежно, обязательно придёт в себя. В моей голове хорошие воспоминания были

документами, которые можно предъявить к оплате в настоящем.

Нина потёрла глаза.

— Я помню, как вы тогда приехали. Ты была счастливая. Этого никто не отменяет.

На этих словах я заплакала. Мне почему-то казалось, что признать конец можно только после того, как всё хорошее объявлено обманом. Тогда я либо должна была вычеркнуть восемь лет, либо продолжать ждать. Третьего варианта я не видела.

Через несколько дней я нашла в почте старое письмо от него. Кирилл писал из командировки: скучает, купил мне смешные варежки, вечером позвонит. Я перечитала письмо несколько раз и заметила, что спорю с его нынешним решением словами шестилетней давности.

В верхней части письма стояла дата. В то время он скучал и собирался позвонить. Сейчас он сказал, что не хочет продолжать отношения. Между двумя событиями было много прожитых нами дней.

Если у тебя сохранились нежные сообщения, подарки и воспоминания, ты не обязана уничтожать их смысл. Но попробуй уточнить, на какой вопрос отвечает каждое свидетельство. Фотография из отпуска может подтверждать, что однажды вам было хорошо. Она не сообщает, согласны ли вы сейчас быть парой и готовы ли оба что-то менять. Для этого нужны сегодняшние слова и поступки.

Мне хотелось бы уметь разделять это с первой попытки. На деле я ещё долго устраивала воображаемый суд. Защита предъявляла Карелию, его помощь после моей операции на зубе, наши ленивые воскресенья. Обвинение — пропущенный день рождения, пренебрежительные ответы и вечера, когда я боялась начать разговор. Ни одна сторона не соглашалась покинуть зал заседаний.

Мой вопрос постепенно изменился. Вместо «было ли всё настоящим?» я стала спрашивать: «Что именно между нами происходило в последнее время?» Это возвращало меня из красивого общего фильма в отдельные эпизоды, которые можно вспомнить точнее.

Например, за месяц до разрыва мы ужинали у друзей. Кирилл рассказал историю о том, как я три раза проверяла билеты и всё равно перепутала время выезда. Все засмеялись. Я тоже. По дороге домой сказала, что мне было неприятно.

— Ты же сама потом над этим смеялась, — ответил он.

Это была правда: однажды я действительно рассказала о билетах с удовольствием. И всё же в тот вечер мне не хотелось становиться общей шуткой. Я не сумела объяснить разницу, Кирилл не захотел разбираться, и мы оба решили, что другой придирается. Разговор закончился хлопнувшей дверцей холодильника и тремя днями осторожного быта.

Если бы я описала эту сцену словами «он всегда меня унижал», я бы потеряла точность. Если бы словами «я просто обидчивая» — тоже. В конкретной сцене мне хотелось, что-

бы просьбу услышали, а он счёл её несправедливым обвинением. Дальше мы выбрали знакомые способы защищаться и снова не договорились.

Такой разбор не делает нас одинаково ответственными за любой конфликт. Бывают поступки, за которые отвечает совершивший их человек, даже если в отношениях накопились взаимные трудности. Но в эпизодах вроде нашего полезнее описывать действия, чем назначать каждому пожизненную роль.

Сначала я записала его слова за столом, свой ответ по дороге и то, что произошло дома. Догадки о его намерениях вынесла отдельно. Они занимали больше места, чем сам разговор.

Мне хватило нескольких строк. Если записи втягивают тебя в многочасовое повторное переживание или становится заметно тяжелее, остановись. Одного эпизода для начала достаточно. Иногда безопаснее обсуждать такую историю с подходящим специалистом, особенно если в ней есть насилие или страх.

Я описала три сцены: ужин у друзей, разговор о поездке и вечер, когда попросила Кирилла поехать со мной к заболевшей маме. В последней он согласился сразу. Завёз продукты, прикрутил дверцу шкафа и потом спросил, нужно ли остаться до утра. Мне не удалось выстроить из этих сцен ни идеального мужчину, ни безусловного злодея.

Зато я увидела, что бытовая надёжность иногда уживалась

с нежеланием слышать мою просьбу. И что я тоже бывала благодарной и язвительной в один и тот же день. Из этого не следовало, что нам непременно надо остаться вместе. Следовало только, что наша жизнь была сложнее короткого приговора.

У меня появилась отдельная папка для фотографий, которые я пока не хотела видеть каждый раз, когда ищу снимок документа. Я не удаляла их. Просто перестала держать отпуск рядом с квитанциями. Архив оказался подходящим промежуточным действием: не уничтожение, но и не постоянная выставка.

Тебе не обязательно делать так же. Можно убрать один предмет в коробку, попросить кого-то подержать памятную вещь или оставить всё на месте, если сейчас изменения только добавляют боли. Я советую выбирать действие по его влиянию на твой день, а не по тому, насколько оно эффектно выглядит. Сжечь письма — сильный эпизод для кино. Мне важнее было утром найти снимок паспорта и не провести сорок минут над его открыткой.

Нина тем временем рассказала, что сама до сих пор хранит билет с первого свидания с бывшим мужем. Я удивилась. Она редко упоминала его без раздражения.

— Зачем?

— Потому что концерт был хороший, — сказала она. — И вечер был хороший. Я могу это помнить.

Потом подумала и добавила:

— Только я не каждый день его рассматриваю.

На той неделе я несколько раз ловила себя на попытке получить от прошлого разрешение жить дальше. Достаточно ли он плохо со мной поступил? Достаточно ли я старалась? Накопилось ли нужное количество доказательств, чтобы я могла перестать ждать без обвинения в предательстве?

Здесь мне хочется остановиться рядом с тобой. Если отношения закончены, тебе не нужно доказать, что в них совсем не было любви, чтобы заняться сегодняшней жизнью. А если решение об уходе принимаешь ты, серьёзное устойчивое несогласие с тем, как устроена ваша совместная жизнь, уже заслуживает внимательного рассмотрения. Благодарность за хорошее не обязывает соглашаться на всё остальное.

Вечером я поставила чайник, достала две чашки и поняла, что Нина уже ушла. На несколько секунд тело помнило привычный порядок лучше меня. Я убрала вторую чашку в шкаф и налила себе чай.

Потом открыла таблицу с расходами, которую собиралась посмотреть утром. Цифры всё ещё были неприятными. Но это был вопрос, на который можно было найти ответ, не пересматривая Карелию.

ГЛАВА 6
Просто хотел узнать, как ты

Исследуй руководящие начала людей, даже мудрых: чего они избегают и к чему стремятся.

— Марк Аврелий. «Размышления» [Э006]



В первый вторник после того, как Кирилл уехал к брату, он написал в десять вечера: «Как ты там?»

Я прочитала сообщение, стоя с мусорным пакетом у двери. Пакет пришлось поставить на пол. Потом я села рядом с ним, потому что колени внезапно стали ненадёжными.

В его трёх словах можно было разместить всё, чего мне недоставало. Он соскучился. Ему плохо без меня. Он собирается вернуться, но боится, что я откажу. Я успела прочитать эти три слова как приглашение в будущее и только потом заметила, что никакого приглашения в сообщении нет.

Первый ответ получился длинным. Я написала, что держусь, хотя мне очень больно; что многое поняла; что не хотела ставить на нём крест; что мы оба устали и не сумели вовремя остановиться. Последнее предложение было про то, что я всё ещё считаю нас близкими людьми. Я перечитала его и поняла: ответ уже представляет собой заявку на возобновление отношений, хотя меня спросили только о самочувствии.

Я стёрла всё и написала: «Нормально».

Теперь это было неправдой, которая должна была вызвать у него тревогу. Я воображала, как он читает скупой ответ и понимает, что теряет меня. Меньше слов не сделало моё намерение проще.

Я снова всё стёрла. На кухне гудел холодильник. Мусорный пакет стоял в прихожей, и из него уже тянуло луком. Мне очень хотелось, чтобы кто-нибудь сказал, какой ответ считается взрослым.

Тогда я спросила себя, чего хочу от этой переписки. Если честно — чтобы он вернулся. Что именно он предложил? Узнать, как я. Готова ли я сейчас отвечать, если это останется обычным вопросом и не приведёт к примирению? Ответ был

«не очень».

Я написала: «Мне пока тяжело. Когда ты так спрашиваешь, я начинаю надеяться на возвращение. Ты хочешь обсудить наши отношения или просто узнать, как я?»

Сообщение казалось ужасно прямым. Во мне поднялся целый хор советчиков: не показывай слабость, будь загадочной, не дави, оставь ему пространство. Я знала их голоса, хотя ни одного из этих людей в комнате не было. Большую часть советов я собрала сама из роликов и разговоров.

Кирилл ответил через одиннадцать минут. Я знаю, потому что смотрела на часы.

«Просто узнать. Переживаю за тебя».

Я заплакала с такой злостью, как будто он только что снова меня бросил. Хотя он не обещал ничего нового. Сначала я построила надежду, затем получила уточнение и пережила крушение собственной версии как его поступок.

Это не значит, что за неясность всегда отвечает получатель сообщения. Люди действительно могут поддерживать чужую надежду, не собираясь ничего менять. Но в этой конкретной переписке у меня был прямой вопрос и достаточно прямой ответ. Дальше следовало решать, что подходит мне.

Я написала, что пока не готова к разговорам о самочувствии, и попросила связываться по вопросам вещей и квартиры. Добавила: «Если захочешь предложить конкретный разговор о восстановлении отношений, скажи об этом прямо. Я не обещаю согласиться, но пойму, о чём речь».

Последнее предложение я писала долго. Мне хотелось оставить дверь так широко, чтобы он не испугался. Но я уже знала, чем для меня заканчивается постоянное дежурство у этой двери.

Он ответил: «Хорошо. Извини».

Я отнесла мусор. Во дворе было прохладно, и дворник складывал пустые коробки у служебного входа в магазин. Мир продолжал заниматься такими несоразмерно обычными вещами, что я чуть не обиделась на него всерьёз.

На следующее утро мне стало стыдно за прямоту. Я решила, что оттолкнула единственного человека, который пытался проявить заботу. Хотела написать извинение. Снова перечитала диалог и обнаружила, что нигде его не оскорбила и не запретила ему испытывать чувства. Я сообщила о своей реакции и попросила временно изменить способ общения. Мне было трудно выдержать уже не его, а собственную просьбу.

Практическая заметка

В материалах NHS о здоровых отношениях рекомендуется говорить о своих переживаниях, проверять понимание собеседника и учитывать пределы того, какую поддержку человек способен давать [5]. Это общие принципы общения, не инструкция по возвращению партнёра. В нашей истории ясный вопрос помог узнать намерение Кирилла. Научить его испытывать другое чувство вопрос не мог.

Когда человек пишет после разрыва, можно не торопиться

выбирать между двумя ролями — ледяной победительницей и благодарной за любую крошку внимания. Сначала стоит понять содержание контакта. Он предлагает действие? Хочет решить общий вопрос? Делится переживанием? Спрашивает о твоей готовности поговорить? Или ты пока сама не понимаешь, зачем он вышел на связь?

Уточнение может быть коротким: «Что ты предлагаешь?» Оно не требует обвинять человека в манипуляции. Если он сам не знает, это тоже сведения. Тебе не обязательно превращать чужое «не знаю» в обязательство ждать.

Полезно заранее представить и нежелательный ответ. Если я спрошу, хочет ли он вернуть отношения, а он скажет «нет», что я сделаю после этого? Позвоню Нине, если она сможет? Поем? Закрою переписку? Лягу спать? Мне не требовалось заранее стать нечувствительной. Я могла просто не оставлять себя наедине с экраном без какого-либо следующего действия.

В случае угроз, оскорблений или преследования вопрос об общении будет устроен иначе: не всякую переписку стоит продолжать ради ясности. Но моё затруднение в тот вечер было в другом. Мне очень хотелось ответить так, чтобы Кирилл выбрал меня. Именно этот тайный заказ делал любое сообщение похожим на экзамен.

Ближе к обеду я всё-таки отправила ему ещё одно сообщение — про оставшееся пальто. Указала время, когда он сможет забрать его в конце следующей недели. Он подтвер-

дил. Переписка заняла меньше минуты, и никакого скрытого разговора о любви в ней не было. Сначала я почувствовала пустоту. Затем заметила, что ещё до обеда успела закончить два заказа.

Вечером Нина спросила, как прошёл день. Я рассказала ей о сообщении и ждала похвалы за границу. Она подумала и сказала:

— Ань, я рада, что ты сказала прямо. Только ты теперь не обязана каждый день отвечать идеально.

Я хотела возразить, что обязана: иначе всё испорчу. Потом услышала собственную мысль. Даже просьбу о более подходящем общении я собиралась превратить в новый способ безошибочно заслуживать любовь.

Мы договорились поужинать в пятницу. Нина предупредила, что сможет только час: потом ей нужно ехать за дочерью к бывшему мужу. Я сказала «хорошо» и на этот раз почти не обиделась. У человека могла быть своя жизнь, и наш ужин всё равно оставался настоящим.

Кирилл в тот вечер больше не написал. Я несколько раз ловила себя на ожидании. В какой-то момент даже захотела, чтобы он нарушил мою просьбу: тогда я бы почувствовала, что ему трудно без меня. Мне стало неприятно от этой мысли, но я всё же оставила её в блокноте.

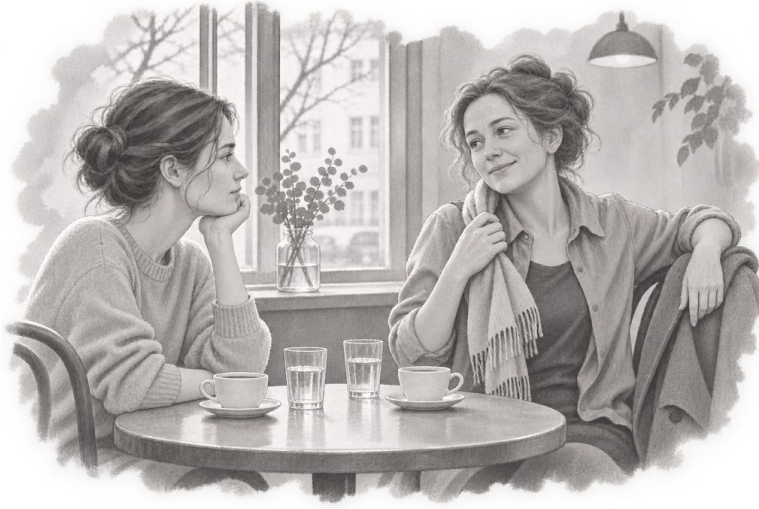
Выдерживать собственное решение оказалось сложнее, чем красиво его сформулировать.

Перед сном я ещё раз перечитала свою просьбу. При-

шлось признать, что Кирилл её выполнил. Это было не то доказательство любви, которого я ждала, и мне всё ещё хотелось другого. Я закрыла переписку, так и не почувствовав себя уверенной в собственном решении.

ГЛАВА 7
У хорошей подруги тоже заканчивается день

Отдых принадлежит работе, как веки — глазам.
— Рабиндранат Тагор. «Залётные птицы» [Э007]



В пятницу я пришла на ужин на двадцать минут раньше. Нина задерживалась: в павильон перед закрытием прибежал мужчина, которому срочно понадобился букет. Я прочитала её сообщение и подумала, что какой-то незнакомый муж-

чина сейчас покупает кому-то цветы, пока я сижу в кафе и жду единственного человека, способного провести со мной вечер.

Потом рассердилась на слово «единственного». У меня были мама, двоюродная сестра, две приятельницы, с которыми мы давно собирались встретиться. Но Нина знала все подробности, и разговаривать с кем-то ещё означало снова произносить: «Мы расстались». Я уже устала от выражения, которое появлялось у людей на лице после этой фразы.

Нина пришла с замёрзшими руками и на ходу стала снимать шарф.

— Я до семи, — напомнила она. — Потом за Соней.

— Ты же говорила, что на час.

— Ну я на двадцать минут опоздала. Прости.

Она ещё не села, а я уже предъявила ей недостающие минуты. Внутри звучало совершенно детское: если бы ей было важно, нашла бы время. Я хорошо знала это рассуждение по отношениям с Кириллом и теперь без паузы переселила его в дружбу.

Мы заказали еду. Нина начала рассказывать, как Соня забыла форму для физкультуры, но тут официант принёс воду, и я перебила:

— А Кирилл вчера опять был в сети после двух.

Нина закрыла меню. Я заметила, как у неё изменилось лицо, и не захотела понимать почему.

Следующие полчаса я рассказывала о сообщении, пальто

и невозможности снять эту квартиру одной. Два раза возвращалась к чашке. Нина слушала, потом спросила, закончила ли я разговор с хозяйкой. Я сказала, что ещё думаю.

— Ты нашла другие варианты?

— Нин, я сейчас не могу про квартиры.

— Ты сама только что про неё говорила.

Я посмотрела в тарелку. Она была права, но мне опять требовалось другое. Я хотела пересказывать проблему, пока от пересказа не исчезнет необходимость её решать. Нина пыталась найти действие, которое можно выполнить до следующей недели. Мы делали разные вещи за одним столом и начинали злиться друг на друга.

В семь она взглянула на часы.

— Мне пора.

— Конечно, — сказала я. — У тебя же жизнь продолжается.

Тишина после моей фразы оказалась длиннее, чем я рассчитывала.

— Продолжается, — ответила Нина. — Соню надо забрать. И я сегодня с восьми на ногах.

— Я не просила тебя бросать дочь.

— Но сейчас ты говоришь так, будто я тебя бросаю.

Мне захотелось заплакать. Официант стоял у соседнего столика, в зале громко работала кофемолка. Я почувствовала унизительную невозможность устроить достойную личную драму: здесь всё время кому-то приносили капучино.

— Забудь, — сказала я.

— Я не хочу забывать. Я хочу, чтобы ты поняла: я рядом, но я не могу каждый вечер до ночи разговаривать про Кирилла.

Она сказала это спокойнее, чем я пересказываю. Но слово «каждый» я услышала как обвинение. От него все мои звонки вдруг стали выглядеть назойливостью.

— Всё, поняла. Больше не буду.

Нина вздохнула.

— Вот это тоже не то, о чём я прошу.

Мы расстались у кафе неловко. Она обняла меня, я стояла слишком прямо. По дороге домой я несколько раз открыла переписку, чтобы написать: «Могла бы просто сказать, что я надоела». Каждый вариант почему-то заканчивался пожеланием ей больше никогда не оказаться в моей ситуации. Как будто любовь подруги измерялась готовностью бесконечно расплачиваться за мою боль.

Дома я сняла обувь, пошла на кухню и обнаружила, что хочу рассказать об этой ссоре Нине. Даже в обиде я оставила ей единственную роль — быть человеком, который принимает всё, что со мной происходит.

Позже я не раз возвращалась к тому вечеру. Мне было по-настоящему тяжело. Нине действительно не хватило мягкости в одной или двух фразах. И всё же мой вывод «если она не может сейчас, значит, ей всё равно» не выдерживал знакомства с последней неделей. В этой неделе были её диван,

полотенце, еда, дорога после работы и ещё множество минут, которых я уже не считала.

Я не хотела становиться бухгалтером дружбы. Но иногда память, обиженная на один отказ, стирает всё, что ему предшествовало. Мне понадобились конкретные воспоминания, чтобы не принять вечернюю недоступность за полное одиночество.

В субботу я написала ей: «Вчера я хотела, чтобы ты осталась. Вместо просьбы попыталась сделать тебя виноватой. Прости. Я услышала, что ты не можешь быть на связи каждый вечер».

Она ответила не сразу. Я успела придумать несколько причин молчания, но не отправила второе сообщение.

После обеда пришло: «Спасибо. Я тоже резко сказала. Давай договариваться о времени заранее. И ты можешь спрашивать, есть ли у меня силы слушать. Иногда у меня правда нет».

Было немного больно читать это слово «иногда». Я всё ещё хотела иметь постоянное место, где мне гарантированно не откажут. При этом сама много раз не брала трубку, когда уставала или разговаривала с клиентом, и не считала такое поведение отсутствием любви.

Мне пришлось распределять просьбы. Маму я могла попросить помочь с едой и коробками, но пока не хотела обсуждать с ней надежду на возвращение Кирилла. Двоюродная сестра согласилась посмотреть со мной объявле-

ния о квартирах. С Олегом я договорилась, что ближайшие несколько дней мы будем перепроверять вложения перед отправкой клиентам; он попросил такой же помощи для своих писем. Нину можно было спрашивать о разговоре, оставляя ей возможность честно ответить.

Я заметила, что стараюсь оправдать каждую просьбу обещанием быстро прийти в норму. «Можно я ещё сегодня позвоню? Я завтра уже соберусь». «Помоги с объявлением, я больше не буду тебя грузить». Так помощь превращалась в аванс, который следовало немедленно вернуть хорошим самочувствием. Через день мне опять становилось тяжело, и к просьбе прибавлялся стыд за невыполненное обещание.

Тогда я попробовала говорить о нужде без обещания быстро прийти в себя. «Можешь посмотреть со мной три объявления?» «Есть силы послушать меня пятнадцать минут?» «Сможешь составить компанию на просмотре в среду?» В этих фразах было меньше торга и больше ясности. Если человек не мог, я хотя бы понимала, на какую просьбу получила отказ.

Возможно, у тебя нет близкого человека, которому легко написать. Тогда совет «просто обратись к друзьям» может раздражать. Я не хочу прибавлять к твоей ситуации ещё один недостающий ресурс. Поддержка бывает разной: знакомый, с которым можно решить бытовой вопрос, профессиональная консультация, проверенная группа, родственник, с которым получается обсудить только часть происходящего.

Поиск подходящего контакта тоже требует сил, и не всякое первое обращение окажется удачным.

Если выбираешь группу или специалиста, стоит обратить внимание на квалификацию, условия работы и обращение с твоими границами. Обещания гарантированно вернуть партнёра, срочные требования оплатить спасение и унижение под видом правды — достаточный повод остановиться и проверить, хочешь ли ты продолжать. Мне после разрыва особенно хотелось человека, который говорит уверенно. Уверенность сама по себе мало сообщала о качестве помощи.

Я сохранила контакты двух специалистов, но несколько дней не могла написать ни одному. Казалось, что обращение сделает расставание официальным, будто я поставлю печать на документе, который ещё надеюсь отозвать. В конце концов отправила короткое сообщение с вопросом о работе с переживанием разрыва, квалификации и стоимости встречи. Не описывала восемь лет в первом письме. Мне нужно было сначала понять условия, а не немедленно заслужить понимание всей своей биографией.

Нина в тот же день прислала фотографию Сониного рисунка. Ребёнок нарисовал нашу поездку в зоопарк, на которой я была год назад. У меня на рисунке оказались зелёные волосы, потому что другой фломастер не писал.

Я хотела автоматически ответить сердечком и вернуться к мыслям о Кирилле. Потом стала рассматривать рисунок:

кривой жираф, длинная Нинина рука, мой пакет с булочками. Оказалось, в чьей-то памяти я существовала в сцене, где Кирилла вообще не было.

Я спросила Нину, чем закончилась история с физкультурной формой, которую не дала ей договорить за ужином.

Ответ пришёл голосом. Сначала что-то стукнуло, потом Нина сказала:

— Нашлась. В моей сумке. Я сама переложила, чтобы постирать, и забыла.

На заднем плане Соня громко уточнила:

— А сказала, что я забыла!

— Сказала. Извинилась уже, — ответила Нина не мне.

Потом запись оборвалась. Я прослушала её ещё раз, улыбаясь, и набрала номер. Нина взяла трубку не сразу.

— Ты рисунок видела?

— Видела. Скажи автору, что я узнала свой пакет.

— Сейчас сама скажешь.

Соня заговорила так близко к телефону, что я различала каждое её дыхание.

— Это булочки. Ты их ещё на скамейку положила, и ворона хотела взять.

Я вспомнила ворону только после её слов. Она ходила вокруг скамейки очень деловым шагом, а я почему-то объясняла ей, что это чужое. Нина тогда смеялась и спрашивала, каким ответом я буду довольна.

— А жираф почему маленький? — спросила я.

— Он далеко.

— Точно. А я решила, что ему места не хватило.

— Ему хватило. Забору не хватило.

Я увеличила фотографию. Забор действительно упирался в край листа. Соня провела его по самому низу, потом, видимо, поняла, что осталось слишком мало места, и продолжила сбоку. Получалось, что мы гуляем вокруг угла.

— Хочешь, я тебе новый лист принесу? Побольше.

— А зачем?

— Чтобы забор поместился. И можно меня с нормальными волосами.

Соня некоторое время молчала.

— Но я так нарисовала.

Мне стало неловко.

— Да, — сказала я. — Я не подумала. Мне нравится.

— Волосы зелёные, потому что коричневый не писал. А жёлтый я на булочки потратила.

— Очень разумно.

Она рассмеялась. Не над моим замечанием, как выяснилось через секунду: Нина пыталась достать из шкафа миску и уронила пластиковую крышку. Мне достался подробный рассказ о том, как крышка покатилась под холодильник.

Потом Соня снова вспомнила про рисунок.

— Я тебе его отдам, только мама говорит сложить. А я не хочу, там тогда через меня сгиб.

— Можно не складывать. Я посмотрю, есть ли у меня под-

ходящая папка.

У меня была плотная папка с завязками. Я полезла за ней в сумку, рассыпала на пол квитанции и, наконец достав, поняла, что лист на фотографии заметно больше.

— Моя маленькая, — сказала я. — Сейчас не подходит.

— Я могу сбоку завернуть.

— Тогда всё равно согнётся. Давай при встрече придумаем, во что положить.

Соня позвала мать. Я слышала только «вот такой» и «нет, вот настолько». Потом Нина сказала: «Ты ей показываешь, а Аня тебя не видит». Она предложила посмотреть на обороте листа, есть ли там надпись. Соня ответила, что на обороте тоже нарисовала, только ещё не закончила.

— Там уже не про зоопарк, — сообщила она мне.

— А про что?

— Про дом. Подожди.

Послышался шорох. Я ждала рассказа о доме, но Соня начала спрашивать, можно ли ей сейчас взять другую краску. Нина напомнила, что надо сначала убрать со стола перед едой. Между ними возник короткий спор о том, считается ли место свободным, если кисточки сдвинуты на самый край.

Я сидела с пустой папкой на коленях. Несколько раз хотела сказать, что могу перезвонить, но в их разговоре всё время появлялась следующая реплика. Потом Нина вспомнила обо мне.

— Ань, мы тут зависли. Давай заканчивать, ладно? Я ещё

ужин не разложила.

— Да. Спасибо за рисунок.

— Я передам. Ты сама ела?

Я посмотрела на кухню. На столе стояла тарелка, которую я достала ещё до сообщения.

— Сейчас поем.

— Тогда до связи.

Соня потребовала телефон обратно. Я услышала, как Нина вздохнула и передала его.

— Только волосы не перекрашивай, — сказала Соня. — Зелёные оставь.

— Хорошо. Оставим.

ГЛАВА 8
Я всё-таки написала

Не испытывай отвращения, не падай духом и не будь недоволен, если тебе не удаётся всё делать согласно верным началам; потерпев неудачу, возвращайся к ним снова.

— Марк Аврелий. «Размышления» [Э008]



Вещи из шкафа я разбирала вечером в воскресенье. До ответа хозяйке оставалось четыре дня. Сестра нашла несколько квартир подешевле, и в среду мы собирались на просмотр. У меня впервые появились действия, которые делали отдель-

ную жизнь достаточно реальной, чтобы её испугаться.

На верхней полке лежала коробка с гирляндой. Мы покупали её вместе, когда переехали сюда, и спорили, должны ли лампочки мигать. Кирилл уверял, что праздничная гирлянда обязана мигать. Я говорила, что от этого кухня похожа на аптечную вывеску. Потом он тайком переключал режим, а я делала вид, что не замечаю, пока не начинали болеть глаза.

В коробке оказался и чек. Отдельные вещи почему-то ранили сильнее общих воспоминаний. Я могла произнести «восемь лет отношений закончились», но сумма за гирлянду и дата покупки делали эти восемь лет ощутимыми до тошноты.

Я поставила коробку на стол, достала телефон и написала Кириллу: «Помнишь, как мы её выбирали?» Прикрепила фотографию.

После отправки почувствовала облегчение. Не успела даже сформулировать, чего жду. Между мной и им снова пролегла ниточка, которую можно было проверять.

Он ответил почти сразу: «Помню :)»

Именно этот маленький знак я потом рассматривала дольше всего. Если бы он поставил точку, я бы решила, что холоден. Смайлик означал тепло. Тепло означало шанс. Ещё несколько движений мысли — и я уже составляла план нашего разговора.

«У нас всё-таки много хорошего было», — написала я.

«Конечно было».

Я ждала продолжения. Его не было. Тогда я спросила: «Ты совсем не скучаешь?»

Кирилл начал печатать и перестал. Я ходила по кухне с телефоном в руке, будто движение помогало сообщению прийти. Через несколько минут появилось: «Скучаю по многому. Но я не хочу возвращаться. Не хочу снова давать надежду».

Моим первым чувством была злость. Он не должен был отвечать со смайликом, если не хотел давать надежду. Он мог вообще не отвечать. Он мог сказать сразу, что ему всё равно. Я искала ошибку в его поведении с таким усердием, потому что в следующую минуту собиралась обрушиться на себя.

Затем пришло: «Ты сама ему написала. Тебя просили оставить человека в покое, а ты опять унижаешься».

Последняя часть была неточной. Кирилл не просил меня оставить его в покое. Более ограниченного общения попросила я. Теперь я нарушила собственный режим, получила болезненный ответ и собиралась превратить этот эпизод в окончательное описание своего характера.

Я написала Нине: «Всё испортила». Увидела сообщение и почувствовала, как повторяю старое движение: отнести ей весь внутренний приговор и ждать, когда она отменит его.

Добавила: «Ты можешь сейчас поговорить минут десять?»

Нина ответила, что укладывает Соню и сможет через полчаса. Я прочитала дважды и решила попробовать дождаться, не отправляя Кириллу новые объяснения.

Полчаса были длинными. Я успела умыться, переодеться и три раза взять телефон. Хотела написать ему: «Прости, я больше не буду». Потом: «Я просто поделилась воспоминанием, не надо приписывать мне надежду». Оба сообщения что-то скрывали. В первом я снова просила простить само моё существование рядом. Во втором делала вид, что не собиралась вернуть отношения.

Я оставила телефон на подоконнике и открыла блокнот. Написала без попытки выглядеть достойно: «Я хотела, чтобы воспоминание заставило его передумать».

Эта фраза была неприятнее любой красивой версии. Но она описывала моё действие достаточно точно.

Когда Нина позвонила, я рассказала всё, включая смайлик. Она спросила:

— Что ты испортила?

— Ну… то, что я держалась.

— Ты написала одно сообщение. Потом ещё два. Тебе сейчас больно. Что именно стало невозможно после этого?

Я некоторое время молчала. Кирилл всё ещё не хотел возвращаться. Квартиру всё ещё нужно было решать. Нина всё ещё разговаривала со мной, хотя и не сразу. Завтра я могла пойти на работу. Я переживала унижение так, словно оно уничтожило все остальные доступные действия, но это было не так.

Нина не сказала, что ничего страшного не случилось. Для меня случилось. Она помогла ограничить размеры события.

Я написала бывшему партнёру в надежде получить определённый ответ. Получила другой. Теперь мне предстояло выдержать разочарование и решить, как обращаться с похожим порывом в следующий раз.

Практическая заметка

Если ты позвонила, проверила страницу, согласилась на встречу, после которой стало плохо, не нужно объявлять всю проделанную работу недействительной. При этом не стоит и обходить последствия. Можно одновременно признать: «Мне это навредило» и «Я способна выбрать следующее действие».

Я предлагаю разбирать такой эпизод без суда, но достаточно подробно. Что было перед ним? Какого результата ты хотела? Что сделала? Что получилось в действительности? Что можно изменить в похожей ситуации? Это авторский способ наблюдения за своим поступком, а не тест с правильным результатом. Если он превращается в наказание или усиливает тяжёлые переживания, лучше остановиться и искать другой способ поддержки.

Что можно было изменить? Сначала я написала: «Никогда не вспоминать гирлянду». Посмотрела и поняла, что поставила невыполнимую задачу. Следующий вариант я хотя бы могла попробовать: когда разбираю общие памятные вещи, делать это короткими отрезками и по возможности не в самый усталый час. Если хочется отправить фотографию, сначала сохранить её у себя и решить позже, хочу ли я делиться

ею без обещания определённого ответа.

Я не назначала срок, после которого любой контакт станет безопасным. Не существует волшебного количества дней, по истечении которого смайлик перестаёт задевать. Мне нужно было узнавать собственную готовность и честно учитывать прежние ответы Кирилла.

В тот вечер я отправила ему только: «Я поняла». Не добавила оправданий, упрёков и просьбы объяснить ещё раз. Потом убрала коробку с гирляндой в кладовку. Она могла там побыть до следующего решения. Я не обязана была одновременно расстаться, переехать и определить судьбу каждой лампочки.

Перед сном я увидела в блокноте фразу из предыдущих дней: «Я делаю это, чтобы закончить рабочий день». Она казалась написанной другой женщиной, которая всё уже поняла и умеет жить. Теперь той женщине пришлось потесниться и оставить место мне — с фотографией, смайликом и сорока минутами у телефона.

Я уже умела попросить о конкретном разговоре и сумела закончить переписку после ясного ответа. В тот вечер этого оказалось достаточно.

Утром он написал про пальто: не получится в назначенное время, можно ли позже. Я почувствовала привычное движение раздражения — ему снова неудобно, а я должна подстроиться. Открыла календарь и увидела, что позже меня не будет дома.

Ответила: «В это время не смогу. Можно в воскресенье с часу до двух».

Он согласился. Мне не пришлось прибавлять к сообщению рассказ о вчерашней боли. И не пришлось скрывать, что воскресенье с часу до двух действительно подходит.

Я пошла на работу. Возле остановки в пекарне выставляли свежие сырники. На этот раз я прошла мимо: дома был завтрак. На свой автобус успела.

В дороге позвонила сестра. Просмотр квартиры подтвердили.

— Тебя забрать или там встретимся? — спросила она.

Я посмотрела на своё отражение в окне. Человек, которому предстояло искать другой дом, всё ещё пугал меня. Но у него уже была сестра, договорённость на среду и рабочая сумка на коленях.

— Давай там, — сказала я. — Я доеду.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Увидеть, что именно закончилось

ГЛАВА 9
Чужая кухня

У меня дома было три стула: один — для одиночества, два — для дружбы, три — для общества.

— Генри Дэвид Торо. «Уолден, или Жизнь в лесу» [Э009]



В квартире, которую мы пришли смотреть в среду, пахло жареным луком. Хозяйка открыла окно и стала извиняться: муж пообедал перед нашим приездом. Я сказала, что ничего страшного, и сразу поняла, что не смогу снять здесь даже пальто.

У окна висели короткие занавески с подсолнухами. На холодильнике остался след от магнита. Кухня была меньше нашей, а на столе лежала клеёнка с кофейными чашками. Я ненавидела эту клеёнку с такой силой, как будто именно из-за неё рассталась с Кириллом.

Двоюродная сестра Ира спросила про окна и отопление. Я кивала, не слушая ответов. На самом деле я ждала, когда хозяйка уйдёт в другую комнату, чтобы сказать: не подходит.

— А стиральная машина есть? — спросила Ира.

Машина была. Интернет можно было подключить. До остановки пешком недалеко. Условия по платежам хозяйка готова была обсудить и записать. Квартира упорно оказывалась пригодной для жизни, и я сердилась на неё всё сильнее.

В коридоре стояло зеркало во весь рост. Я увидела в нём себя и две наши с Ирой сумки. Воображение тут же добавило мои коробки, зимние сапоги и маленькую привычку говорить Кириллу из кухни: «Ты чай будешь?» На вопрос некому было отвечать. Я захотела домой — в квартиру, из которой собиралась уехать именно потому, что оставаться там одной оказалось и дорого, и тяжело.

Мы вышли на улицу. Хозяйка попросила дать знать, когда определимся. Я поблагодарила её так, словно она сделала мне что-то неприятное, но воспитание не разрешало это показать.

— Ну как? — спросила Ира.

— Ужасно.

— Что именно?

— Ты видела кухню?

Она посмотрела на меня внимательно.

— Видела. Маленькая. Но ты говорила, что в бюджет помещается.

Я знала, что она сейчас предложит купить другую клеёнку, и была готова разругаться. Ира вместо этого сказала:

— Хочешь, ещё одну посмотрим? Я нашла вариант на другой стороне района. Там дороже, но, может быть, тебе будет проще сравнить.

До второго просмотра оставалось почти два часа. Мы зашли в пекарню, взяли чай и сели возле запотевшего окна. Я сняла шарф, потом надела обратно. Не могла устроиться даже на стуле.

— Я не хочу здесь жить, — сказала я.

— В той квартире?

— Вообще в этом всём.

Ира некоторое время помешивала сахар.

— В переезде? — уточнила она.

Я кивнула и заплакала. В пекарне плакалось неудобно: приходилось следить за громкостью, салфетки рвались в руках, а кассир временами смотрел в нашу сторону. Зато Ира не стала говорить, что всё к лучшему. Просто подвинула салфетницу поближе.

До этого я объясняла себе, что сопротивляюсь плохой квартире. Теперь стало ясно: я сопротивляюсь подтвержде-

нию того, что у нас с Кириллом больше не будет общего дома. Пока я жила среди его книг и оставленного пальто, отдельная жизнь оставалась черновым вариантом. В новой кухне её следовало принять на постоянное проживание.

Ира спросила, хочу ли я отменить второй просмотр. Я сказала, что хочу, но лучше пойти. Мне важно было впервые произнести обе части фразы. Хотеть сбежать и всё же выбирать следующее действие оказалось возможным одновременно.

Во второй квартире стоял большой диван и красивый торшер. Кухня была светлее, зато окно выходило на дорогу. Хозяин несколько раз повторил, что у него много желающих, а когда Ира попросила подробнее объяснить условия, начал торопить. Я почувствовала знакомый порыв понравиться: сказать, что я аккуратная, работаю, шуметь не буду, всё оплачу вовремя. Как будто мне предлагали не жильё, а оценку моей пригодности для взрослой жизни.

Ира спросила, можно ли спокойно ознакомиться с условиями до решения. Хозяин сказал, что ему нужен ответ сейчас. Мы поблагодарили его и ушли. На лестнице я впервые за весь вечер почувствовала облегчение.

— Мне бы, наверное, было стыдно отказаться, — призналась я.

— За что?

— Что потратила человеку время.

— Мы смотрели квартиру. Ты же не обещала снимать.

После ухода Кирилла во мне возникло удивительное желание заслуживать благосклонность у любого человека, от которого хоть немного зависела. У хозяина квартиры, курьера, клиента, даже у женщины в регистратуре. Чужое недовольство делалось слишком похожим на знакомое: ты не подошла, с тобой трудно, от тебя хочется уйти.

Практическая заметка

В исследовании Эрики Слоттер, Уэнди Гарднер и Эли Финкеля после романтического разрыва изучались изменения представлений о себе и ясности этих представлений; снижение ясности было связано с эмоциональным неблагополучием [6]. Это не диагноз и не объяснение каждого поступка. Мне эта работа помогает аккуратно назвать один из вопросов, с которым я столкнулась: кем я себя считаю, когда привычное «мы» перестаёт организовывать мою жизнь?

Я годами выбирала многие вещи с оглядкой на общее. Рабочие выходные, еду, расположение квартиры, поездки к родителям. Мне нравилось учитывать близкого человека. Проблемы начались не с самого учёта, а с того, что часть собственных предпочтений я перестала различать. Когда другой голос исчез, у меня не сразу появился готовый ответ.

Уставшей женщине не обязательно срочно находить «настоящую себя». Этот призыв может оказаться ещё одним экзаменом. Я начала с вопросов, которые действительно относились к выбору квартиры. Сколько времени готова тратить на дорогу? Где смогу поставить рабочий стол? Какая сумма

оставляет деньги на остальные необходимые расходы? Что для меня неприемлемо в условиях? Что просто непривычно?

На первую кухню в этом списке приходились два разных пункта. Мало места — реальный недостаток. Запах чужого обеда — неприятное первое впечатление. Мы с Ирой могли проверить, помещается ли там нужное, проветрить и представить другую клеёнку. А вот заставить квартиру сохранить мою прежнюю совместную жизнь было невозможно.

Если ты сейчас принимаешь решения после разрыва, попробуй разделить трудности похожим образом. Есть проверяемые условия: стоимость, время, обязательства, доступность помощи. Есть чувства, которые сопровождают сам переход. И есть воспоминания о прежней жизни, которые новый вариант по определению не повторит. Иногда плохой выбор действительно плох. Иногда посильный выбор просто делает потерю более заметной. Различить это полезно до того, как ты потребуешь от каждого нового места немедленно стать домом.

В автобусе Ира достала телефон и начала перечислять преимущества первой квартиры. Я остановила её:

— Не надо меня уговаривать. Я понимаю. Просто мне очень не хочется, чтобы этот вариант подходил.

Она убрала телефон.

— Хорошо. Сколько тебе нужно времени подумать?

Мы договорились созвониться утром. За эту ночь ни одна квартира не обязана была ждать меня; хозяйка первой чест-

но сказала, что продолжает показы. Неопределённость осталась. Но теперь я хотя бы понимала, о чём мне нужно подумать.

Дома я обошла комнаты и посмотрела на них без прежней задачи найти знак возвращения Кирилла. Удобная кровать. Неудобная кровать, поправилась я, вспоминая наш разговор. Хорошая полка в ванной. Постоянно заедающий замок на балконе. Небольшой стол, который я считала нашим, хотя купила ещё до знакомства с ним. Впервые прежний дом тоже оказался набором достоинств и недостатков, а не единственным местом, где меня когда-либо можно было любить.

Ночью я почти не спала. Перебирала цифры, вспоминала хозяйку, боялась поспешить. Я не искала в этом признак, что решение неправильное. Оно было серьёзным, и мне было страшно. Утром я попросила хозяйку первой квартиры о ещё одном коротком просмотре и возможности заранее ознакомиться с условиями. Она согласилась после обеда.

Во второй раз я пришла одна. Запах лука выветрился. Подсолнухи остались.

Я измерила место под стол и спросила, можно ли убрать клеёнку, если сохраню её и верну при выезде. Хозяйка пожала плечами: конечно. Оказалось, для неё эта вещь не была частью моей судьбы.

Потом я спокойно прочитала условия и записала вопросы, которые хотела уточнить. Там, где мне не хватало понимания, не стала полагаться на улыбку хозяйки и своё же-

лание поскорее закончить неприятное дело. Уточнять непонятное было неловко. Мне всё время казалось, что я становлюсь слишком требовательной. Но без этих сведений решение пришлось бы принимать вслепую.

До возвращения на работу у меня оставалось немного времени. Об отсутствии я договорилась заранее, но всё равно проверяла часы так, словно меня могли застать за чем-то постыдным. Хозяйка спросила, нужен ли ответ сегодня. Я уточнила, сколько времени у меня действительно есть, и сказала, что сообщу вечером. Не пообещала раньше только ради того, чтобы ей было удобнее ждать.

Выйдя, я решила пройти до остановки тем путём, которым предстояло ходить по утрам. В объявлении всё выглядело близко. На месте обнаружились двор, который нужно обойти, и переход, где пришлось подождать. Дорога всё равно оставалась посильной, просто перестала быть гладкой линией на экране.

Возле остановки был небольшой магазин. Я зашла купить воду и машинально потянулась к йогурту, который любил Кирилл. Потом вернула его на место, взяла другой и попросила у кассира ложку.

У магазина позвонила мама. Я сказала, что ещё раз смотрела квартиру. Она спросила, не лучше ли пока пожить у неё.

— У меня ведь место есть. Не чужие люди.

Я знала. И была благодарна, что такой вариант вообще существует. В первые дни это могло стать необходимой опо-

рой. Но теперь, когда появился посильный выбор, я хотела попытаться устроить отдельное пространство. Не доказать, что мать мне не нужна. Жить по своему распорядку и иметь дверь, за которой не придётся каждый вечер отвечать, не написал ли Кирилл.

— Я боюсь, что тебе одной станет хуже, — сказала мама.

Я тоже этого боялась. Привычный ответ был готов: нет, не станет, я прекрасно справлюсь. Он обещал успокоить нас обеих и ничего не подтверждал.

— Я не знаю, как будет в первые дни. Думаю, трудно. Но я могу звонить, приглашать кого-нибудь, приходить к тебе. Отдельная квартира не запрещает помощь.

— А если не понравится?

— Буду разбираться с тем, что не нравится. Сейчас я не выбираю навсегда.

Мы договорились поговорить подробнее вечером. Мама ещё раз сказала, что я могу приехать, если понадобится. В этот раз я постаралась услышать предложение, а не обязательство принять его, чтобы не обидеть.

На остановке я съела йогурт, неловко отрывая крышку, и написала Ире, что дорога нормальная. Она спросила, как прошёл просмотр. Я начала перечислять практические ответы и вдруг заметила, что ни разу не назвала кухню ужасной. Маленькой — да. Чужой — пока да. Ужасной она становилась, когда я требовала от неё другого прошлого.

В автобусе рядом села женщина с пакетом рассады. Она

спросила, не мешают ли листья. Я подвинулась. Некоторое время смотрела на пакет и думала о засохшем розмарине. Мне захотелось купить новый, уже в будущую квартиру. Потом стало страшно загадывать даже настолько мало. Будто растение потребует подтверждения, что я решила жить дальше уверенно и окончательно.

На повороте пакет наклонился. Я придержала его за ручку, пока соседка поправляла листья. До её остановки осталось две улицы.

На работу я вернулась с бутылкой воды, пустой упаковкой и записанными ответами. Клиент уже ждал уточнения по своему заказу. Я предупредила, когда смогу вернуться к вопросу, и села за стол. В течение часа переключалась между его письмом и мыслями о квартире, иногда теряя место в тексте. Приходилось перечитывать; ответ я отправила уже после обеда.

Под конец дня пересчитала расходы ещё раз. Уменьшила одну необязательную трату, проверила необходимые платежи и не включала в расчёт необещанных поступлений. Ничего прекрасного в цифрах не было, но они давали опору, которой не давала бесконечная проверка чувств. Я могла бояться и всё же видеть, что выбранный вариант помещается в нынешние возможности.

К моменту звонка хозяйке решение всё ещё сопровождалось грустью. Теперь я хотя бы не путала её с новым обнаруженным недостатком квартиры. Если бы возникло важ-

ное непонятное условие, потребовалось бы уточнять его, а не уговаривать себя принять. Но сейчас новой причиной отложить было только желание, чтобы сам переезд оказался ненужным.

Вечером я сообщила прежней хозяйке, что не буду продлевать аренду, и согласовала с ней дальнейшие действия. Затем позвонила Ире.

— Беру первую, — сказала я.

— Ты уверена?

Я подумала. Мне хотелось ответить торжественно и уверенно, как будто больше совсем не страшно.

— Достаточно, чтобы решить, — сказала я. — Не настолько, чтобы совсем не бояться.

Мы договорились про коробки. После звонка я постояла у окна. В стекле отражались наша кухня, мой рабочий пиджак на спинке стула и розмарин, который всё-таки засох. Решение о квартире не сделало меня счастливой. Но у предстоящей недели появился адрес.

Перед сном я нашла старую рулетку и положила в сумку. Теперь мне предстояло решить, как устроить место для стола. Впервые за долгое время этот вопрос не требовал учитывать предпочтения Кирилла. Свобода ощущалась непривычно, почти как отсутствие инструкции. Я решила начать с размеров.

ГЛАВА 10
Кого я собиралась вернуть

Не оскорбляй друга, одалживая ему достоинства из собственного кармана.

— Рабиндранат Тагор. «Залётные птицы» [Э010]



Когда Кирилл наконец приехал за пальто, я почти час выбирала, что надеть. Потом переоделась в домашнюю футболку, чтобы он не заметил, что я выбирала. Причесалась и растрепала волосы. Посмотрела на себя в зеркало и устала ещё до звонка в дверь.

Мы договорились, что он зайдёт между часом и двумя. В час восемь он написал, что припарковался. Я убрала со стола бутерброд, потому что не хотела быть женщиной, которую застали за бутербродом в важный момент. Какая женщина требовалась в этот момент, я сформулировать не могла.

Кирилл заметил коробки.

— Ты переезжаешь?

Я кивнула.

— Уже нашла?

— Да. Недалеко от работы. Поменьше.

— Если нужна машина, я могу помочь.

Мне стало так тепло, что пришлось опереться ладонью о дверь шкафа. Он всё ещё готов был что-то для меня делать. Значит, привычный порядок не исчез окончательно. Можно было снова сказать: «Ты повезёшь коробки, а я соберу кухню». Через пять минут после этой мысли я успела вообразить его на новом месте, наши чашки, его замечание про подоконник. В воображении переезд уже перестал быть разъездом.

— Не надо, — ответила я слишком резко.

Он поднял руки.

— Я просто предложил.

— Я знаю.

Мы оба замолчали. Мне захотелось немедленно исправить впечатление: объяснить, что я благодарна, что он не сделал ничего плохого этим предложением, что я вовсе не гор-

дая. Но объяснение снова потянуло бы за собой весь разговор о том, как сильно я надеюсь. Я дала себе несколько секунд.

— Спасибо, — сказала я. — Я боюсь, что если мы будем вместе это делать, мне станет тяжелее. С переездом мне помогут.

На самом деле все подробности помощи ещё не были решены. Ира согласилась приехать, Нина могла освободиться ненадолго, перевозчика я только выбирала. Но у меня уже были варианты, и я могла их организовать. Не нужно было одновременно отказываться от Кирилловой машины и доказывать, что я способна одна вынести холодильник.

Он кивнул, забрал пальто и спросил, какие книги я хочу оставить. Мы отложили несколько общих покупок, договорились о следующей передаче. Весь визит занял меньше двадцати минут. После него я достала бутерброд и съела стоя. Он оказался вкусным, хотя важный момент прошёл без желаемого поворота.

Я долго думала о предложенной машине. Отказ дался мне трудно не только из-за любви. Кирилл умел договариваться с мастерами, ориентироваться в незнакомых районах и понимать, почему автомобиль внезапно издаёт новый звук. Я работала с клиентами каждый день, решала массу вопросов, но бытовые переговоры у нас постепенно перешли к нему. Рядом с ним я могла быть человеком, который приносит воду, пока другой спрашивает про крепления.

Мне не хватало этого разделения. Оно было удобным. Не всё, чего мы лишаемся после разрыва, следует называть болезненной зависимостью. В совместной жизни люди действительно помогают друг другу и приобретают общий порядок. Потерять его тяжело. В моём случае трудность усиливалась тем, что я сделала из привычного распределения вывод о собственной неспособности справиться.

В понедельник бухгалтер Жанна застала меня в комнате отдыха за списком перевозчиков. Она спросила, почему я уже двадцать минут смотрю на один и тот же номер. Я ответила, что не знаю, о чём говорить.

— Про вещи, — сказала она. — Что и откуда везти.

Я рассмеялась. Потом призналась, что раньше этим занимался Кирилл. Жанна тоже расставалась с мужем, но не рассказывала об этом на работе подробно. В тот день она села напротив и сказала:

— У меня самое страшное было с машиной на техосмотре. Я сидела и думала, что сейчас все поймут, какая я беспомощная.

— И что?

— Поняли, что я не знаю, что делать. Объяснили. Неприятно, но не смертельно.

Через несколько месяцев, рассказывала она, у неё сломалась стиральная машина. Она нашла мастера, уточнила условия, спросила знакомую, если не понимала ответа, и всё равно переживала, что переплатит. Уверенность не пришла за-

ранее. Она возникала маленькими порциями после отдельных решённых вопросов.

— Я иногда хотела его вернуть, потому что надо было разобраться с вещами, — сказала она. — А потом вспоминала, что вещи он разбирает хорошо, а жить так, как мы жили, я больше не хочу.

Я узнала в этом свой утренний страх. До разговора мне казалось, что у любого желания написать Кириллу одна причина: я его люблю. Теперь рядом с любовью обнаружились другие нужды. Мне требовались помощь, привычность, одобрение, облегчение после тяжёлого дня, представление о будущем. Я пыталась получить всё одним действием — вернуть человека.

От этого чувства не становились ненастоящими. Просто список потребностей оказывался длиннее одного имени.

Практическая заметка

Если тебе подходит такой способ, попробуй закончить предложение: «Если бы он вернулся сегодня, мне стало бы легче, потому что…» Не старайся отвечать благородно. Возможно, ты написала бы «мне было бы не так одиноко ночью», «родители перестали бы спрашивать», «не пришлось бы делить расходы», «я снова почувствовала бы себя выбранной», «я хочу именно его близости». Каждый ответ заслуживает внимания.

Затем можно спросить, что из перечисленного действительно требует восстановления отношений именно с этим

человеком, а что имеет и другие способы решения. Некоторые нужды сейчас трудно удовлетворить иначе. Другие можно хотя бы частично закрыть с помощью людей, навыков и договорённостей. Цель не в том, чтобы заменить живого партнёра набором услуг. Мне важно, чтобы одна-единственная возможность перестала держать в заложниках всю твою жизнь.

Я записала: «Хочу, чтобы меня не считали неудачницей». Под этим долго ничего не могла придумать. Перевозчика можно было нанять, на ужин — пригласить Нину, но чужие оценки я не умела отменять.

Позже оказалось, что я и сама поддерживаю эту оценку. Пока считала пару обязательным условием взрослой состоятельности, любой человек с кольцом на пальце автоматически получал в моих глазах более высокий балл. Мне было стыдно это признавать: среди моих подруг были одинокие женщины, которых я уважала и любила. Но к себе я применяла особую таблицу, где многое хорошее не засчитывалось без мужского присутствия.

Я не изменила эту таблицу за вечер. Начала хотя бы замечать, когда она включается. Если клиент хвалил мою работу, я позволяла себе принять похвалу без мысленного дополнения «зато дома всё плохо». Если обедала одна, пробовала не делать из соседних пар публику, оценивающую моё положение. В большинстве случаев люди были заняты собственным обедом. Я не могла знать наверняка, что думает каждый, и

постепенно переставала считать, что обязана знать.

Другим пунктом было: «Хочу тот отпуск, который мы собирались провести вместе». Мы планировали осеннюю поездку, уже выбрали несколько мест и не успели ничего оплатить. Больше самой поездки мне нравилось ожидание: мы вернёмся, купим нормальный стол, обсудим дальнейшие планы. Я считала, что именно в этот отпуск у нас наконец найдётся спокойное время поговорить о браке. Не сказала об этом прямо. Хранила целый разговор внутри будущей недели, о котором Кирилл мог даже не знать.

Когда отношения закончились, вместе с ними исчезла и эта невысказанная сцена. Я грустила о том, что было, и о том, чего не произошло. Отчасти поэтому любые слова «ну вы же просто жили вместе» казались мне особенно жестокими. Потеря касалась не только юридических или видимых фактов. У меня внутри была целая предполагаемая жизнь.

Я осторожно отношусь к словам «сама напридумывала». Да, некоторые мои ожидания не были договорённостями. Это важно признать, чтобы в следующий раз говорить яснее. Но ругать себя за саму способность надеяться было бесполезно. Я могла оплакать несостоявшееся и одновременно перестать предъявлять его как обещание, данное Кириллом.

В исследованиях Бретт Форд и коллег принятие собственных неприятных мыслей и эмоций без дополнительного осуждения связывалось с психологическим благополучием; авторы отдельно различали принятие внутреннего опы-

та и принятие внешней ситуации [7]. Это различие помогает мне не смешивать две фразы: «Мне больно» и «Я должна согласиться на то, что со мной происходит». Чувству можно дать место, продолжая менять обстоятельства и защищать себя.

Если ты попробовала разделить свои ожидания, не превращай список в доказательство, что на самом деле никого не любила. Живые отношения включают привязанность, телесную близость, привычки, помощь и планы. Мне не требовалось очистить любовь от всех бытовых примесей. Требовалось увидеть, за что я цепляюсь в конкретную минуту, чтобы выбрать подходящий шаг.

В тот вечер я позвонила первому перевозчику. Он спросил, есть ли крупная мебель. Я растерялась: наш диван оставался хозяйке, стол был мой, стулья мы ещё не обсуждали. Я сказала, что уточню и перезвоню. Ничего страшного не произошло. Мужчина не потребовал, чтобы я уже при первом звонке знала всё.

Второй разговор получился лучше. Я заранее выписала, что везу, откуда и куда, что хочу спросить об условиях. Там, где не понимала ответа, переспросила. В итоге у меня появились сведения для сравнения. Это ещё не было переездом, но уже отличалось от двадцати минут над номером телефона.

Жанне я сказала спасибо. Она ответила, что сама до сих пор иногда спрашивает совета у брата, и спросила, есть ли у меня коробки. Я показала руками размер тех, что нашла

дома.

— Под книги не набивай такие доверху. У меня одна снизу разошлась, — сказала она.

Дома я составила два коротких списка. В первом были вопросы, которые требовали согласования с Кириллом: оставшиеся книги, общие покупки, порядок завершения аренды. Во втором — задачи, которые я могла решать сама или с другой помощью. Списки не отменяли мою тоску. Но теперь, когда я хотела написать ему, у меня появлялся дополнительный вопрос: о каком именно пункте я собираюсь говорить?

Поздно вечером я вспомнила его ладонь на своём плече. Для этого воспоминания в списках не нашлось клетки. Я не стала срочно придумывать замену, звонить перевозчику или доказывать себе, что сильная. Посидела немного на диване, потом пошла умываться.

Я всё ещё хотела, чтобы он был рядом. Но уже не каждое затруднение называла любовью.

ГЛАВА 11
Он сказал, что всё понял

«Мне стыдно своей пустоты», — сказало Слово Делу. «Я вижу свою бедность, когда смотрю на тебя», — сказало Дело Слову.

— Рабиндранат Тагор. «Залётные птицы» [Э011]



За неделю до переезда я нашла в старых сообщениях обещание, которое уже почти забыла. Мы с Кириллом тогда поссорились перед поездкой к моим родителям. Он не хотел ехать, я злилась, что узнаю об этом вечером накануне, а по-

том мы оба наговорили лишнего. Через день он написал: «Я понял. Надо раньше всё обсуждать».

Я помнила, как обрадовалась этому сообщению. Мне показалось, что мы наконец нашли причину всех повторяющихся ссор и дальше станет гораздо проще. В следующий раз он действительно предупредил заранее. А ещё через некоторое время мы опять стояли в коридоре с разными планами на одни выходные и спорили, кто кому что должен был сказать.

На этот раз, перечитывая обещание, я не стала сразу решать, что Кирилл меня обманул. Он мог искренне понимать что-то в минуту разговора. Я тоже многое понимала после ссоры, а потом уставала, раздражалась и снова говорила с нажимом. Нам обоим было знакомо облегчение от хорошего объяснения. Но объяснение ещё не устраивало следующие выходные.

В первые недели разрыва я мечтала об одном сообщении: «Я всё понял. Давай сначала». Оно должно было закрыть каждую неприятную сцену и выдать новую версию нашей жизни. Мне не приходило в голову, что после такого сообщения придётся заново выяснять вполне прозаические вещи: что именно он понял, чего хочу я, что каждый готов делать, как мы будем говорить, если снова не получится.

Об этом мне однажды рассказала Лера, знакомая Иры. Мы встретились уже позже, когда я могла слушать чужую историю, не превращая каждую реплику в подсказку о Кирилле. Лера жила с Денисом четыре года, дважды возвраща-

лась после разъезда и затем обсуждала третью попытку. Она смущалась самого числа попыток, как будто у людей существует общепринятый лимит, а она по невнимательности его превысила.

Первый раз Денис приехал за ней с цветами. Он почти не дарил цветы раньше, и именно это произвело впечатление. Лера плакала в машине, он держал её за руку и говорил, что всё осознал. Она так долго мечтала услышать эти слова, что не захотела портить вечер уточнениями.

— Я чувствовала себя занудой, — рассказывала она. — Представляешь, человек приехал, открылся, а я буду спрашивать про уборку и субботу?

Их ссоры, конечно, касались не только уборки. Но именно в бытовых договорённостях проявлялась одна повторяющаяся трудность. Денис легко обещал сделать что-то вдвоём или взять на себя, а когда планы менялись, сообщал об этом в последний момент. Лера начинала спрашивать, он слышал контроль, уходил из разговора и потом несколько дней общался только по необходимости. Она пыталась получить ответ всё настойчивее. В конце оба чувствовали себя загнанными.

После цветов они прожили спокойно около двух недель. Потом Денис не приехал на заранее согласованное семейное событие и не предупредил. Лера написала ему несколько злых сообщений, он ответил ещё злее. Через несколько дней всё будто бы улеглось, но они не вернулись к тому, что

произошло. Хороший вечер снова стал заменой неприятному разговору.

Во второй раз он обещал измениться уже подробно: быть внимательнее, больше времени проводить вместе, не исчезать после ссор. Лера обещала меньше давить. Оба честно хотели, чтобы получилось. Только слова «внимательнее» и «меньше» означали для них разное.

Для неё внимательность включала предупреждение, если он задерживается на несколько часов. Для него — звонок в конце дня. Для него отсутствие давления означало, что тему можно не обсуждать, пока ему неприятно. Для неё — что она постарается говорить спокойнее, но ответ всё же получит. Они договорились на языке, который звучал общим, хотя обозначал две разные жизни.

Когда Лера рассказывала об этом, я вспомнила собственное «давай перестанем выяснять отношения». Кирилл мог услышать: больше не будем говорить о неприятном. Я имела в виду: научимся обсуждать это так, чтобы не ссориться. В момент примирения различие казалось мелким, потом снова становилось главным.

После третьего разъезда Лера сначала составила список требований к Денису. Он занимал две страницы. Затем перечитала и обнаружила, что сама собирается стать контролёром исполнения: напоминать, проверять, оценивать искренность. Ей захотелось написать ему, что можно возвращаться только после полного исправления. Но чем больше она пред-

ставляла такую жизнь, тем меньше хотела в неё входить.

Они встретились в кафе и впервые обсуждали не общую клятву начать заново, а несколько повторяющихся эпизодов. Как заканчивается ссора? Можно ли попросить паузу и согласовать возвращение к разговору? Что делать, когда один не выполняет договорённость? Как сообщать об изменившемся плане? Где каждому требуется помощь, которой другой дать не умеет?

Я пересказываю это не как готовый протокол восстановления пары. У людей разная история, разный уровень доверия, разные риски. Иногда переговоры небезопасны или один человек вообще не хочет их вести. В случае Леры и Дениса оба согласились на разговор, и у них была возможность обсуждать эти вопросы без угроз. Даже это не гарантировало примирения.

Денис предложил попробовать ещё раз. Лера сказала, что хочет сначала понять, есть ли у неё желание возвращаться. Он удивился: ему казалось, что разговор нужен только для обсуждения условий его возвращения. Впервые она заметила, как незаметно собственное «хочу ли я?» уступило место задаче «как добиться, чтобы он захотел?».

Она взяла время подумать, не обещая результата. Денису это не понравилось. Лера не стала делать из его недовольства окончательное доказательство чего бы то ни было. Но посмотрела, способен ли он услышать её ответ без наказания молчанием и новой сцены. Для неё способ пережить такое

несогласие имел не меньше значения, чем содержание обещаний.

Практическая заметка

Мне помогало отличать несколько видов слов. «Прости, что тебе было больно» иногда оставляет сам поступок неназванным. «Я не предупредил, хотя обещал» уже содержит конкретное признание. «Больше никогда так не будет» обещает будущее, которое человек не способен полностью контролировать. «Если планы меняются, я сообщаю об этом заранее; если не сообщил, не перекладываю последствия на тебя» хотя бы описывает действие и ответственность. Это ещё не доказательство, что действие станет устойчивым. Но его можно увидеть в жизни, а не только услышать в разговоре.

Я однажды написала себе: «Буду спокойной». Потом вспомнила, сколько раз спокойный голос скрывал у меня обиду, которая позже выходила колкостью. Более честное решение звучало иначе: замечать раздражение раньше и пробовать говорить о конкретной проблеме до того, как начну припоминать всё сразу. Я не могла обещать всегда делать это хорошо. Могла признавать ошибки и возвращаться к разговору, если он безопасен и нужен нам обоим.

Оценка изменений тоже требует осторожности. Один удачный вечер не отвечает за все следующие. Один трудный разговор не обязательно отменяет всё движение. Важны повторяющиеся поступки, возможность обсуждать неудачу и то, остаётся ли у обоих право сказать «нет». Я не предла-

гаю назначать испытательный срок и превращать партнёра в подчинённого. Если отношения можно поддерживать только непрерывной проверкой, это само по себе заслуживает честного разговора о доверии и желании продолжать.

У Леры третьего возвращения не случилось. После нескольких встреч она поняла, что испытывает больше страха опять оказаться в прежней истории, чем желания быть с Денисом. Он не согласился с её объяснением. Ему казалось, что она обесценила его старания. Лера плакала после разговора и несколько раз хотела отменить своё решение, чтобы перестать быть человеком, который причиняет боль.

В итоге она оставила решение в силе. При этом не объявила, что он никогда не изменится. Она не могла этого знать. Ей было достаточно признать, что она больше не хочет участвовать в этих отношениях. Чужая возможность стать другим не создаёт для тебя обязанности ждать и присутствовать при этом процессе.

Мне важно сказать и другое: если ты однажды вернулась, это не делает тебя глупой. Возможно, у тебя были основания надеяться. Возможно, ты не знала того, что знаешь сейчас. Сведения могут меняться, как и твоя готовность. Но прежняя попытка не требует следующей только ради того, чтобы оправдать уже потраченные силы.

Я спросила Леру, как она поняла, что решение окончательное. Она усмехнулась:

— Никак. Я ещё месяц думала, что ошиблась. Просто пе-

рестала каждый раз отменять решение в ту минуту, когда становилось грустно.

Вернувшись к своей старой переписке с Кириллом, я заметила в ней ещё кое-что. Его обещания трогали меня, но свои собственные я почти не перечитывала. Там было много готовности: я буду удобнее, спокойнее, веселее, перестану портить вечера. Сложно было найти просьбу, в которой я ясно называла, какая жизнь нужна мне самой.

Я закрыла переписку и написала несколько предложений без обращения к нему. Мне важно, чтобы можно было обсуждать неприятное. Мне нужно знать, что договорённость не перестаёт действовать только потому, что одному из нас неудобно о ней вспоминать. Если она больше не подходит, об этом можно сказать и обсудить, что делать дальше. Я хочу иметь право на собственные планы и слышать о планах другого без допроса. Я готова учиться так разговаривать и признавать свои ошибки.

В этих строках пока не было будущего партнёра. Они относились к моему участию в любых следующих отношениях. От этого становилось немного страшнее: больше нельзя было поручить всю задачу одному правильному возвращению Кирилла.

В тот день я закончила упаковку книжной полки. Путеводитель по Карелии оказался среди вещей, которые он забрал. Я вспомнила наш первый спор над ним и вдруг подумала, что вопрос о книге действительно был вопросом о книге. Всё

остальное мне ещё предстояло прожить отдельно.

ГЛАВА 12
Если уходишь ты

Я вас любил: любовь ещё, быть может,
В душе моей угасла не совсем;
Но пусть она вас больше не тревожит;
Я не хочу печалить вас ничем.

— Александр Пушкин. «Я вас любил: любовь ещё, быть может» [Э012]



После расставания я какое-то время считала людей, которые уходят первыми, привилегированными. У них будто

бы был запасной берег, готовый план и возможность заранее выплакать всё неприятное. Кирилл произнёс своё решение спокойно, и я сделала из его спокойствия вывод о жизни каждого, кто выбирает закончить отношения.

Потом я узнала историю Марины. В ней первой ушла женщина.

Марина работала в небольшом городском музее и жила с Павлом девять лет. У них не было детей. Они много обсуждали этот вопрос в начале отношений и не считали отсутствие детей общей неудачей. Родственники время от времени возвращались к теме, но между собой Марина и Павел в этом отношении договорились лучше, чем во многих других.

Павел был человеком, о котором знакомые говорили: «Нормальный мужик». Работал, не исчезал, покупал продукты по списку, приезжал к её маме помогать с ремонтом. Марине казалось, что сама потребность добавить к этому списку что-то ещё уже делает её неблагодарной.

Проблема редко помещалась в один большой эпизод. Вечером она рассказывала про выставку, которую готовила, а он отвечал, не отрываясь от телефона: «Понятно». Предлагала куда-нибудь съездить — он спрашивал, зачем тратить выходной, если дома тоже можно отдохнуть. Говорила, что ей хочется проводить время вдвоём, — он указывал на диван: они ведь и так сидят рядом.

Она долго пыталась заслужить более внимательный разговор интересным рассказом. Отбирала истории, убирала по-

дробности, начинала с шутки. Если Павел отвлекался, решала, что опять затянула. Потом перестала рассказывать почти совсем. Снаружи стало спокойнее, потому что поводов для ссор оказалось меньше. Внутри Марина всё чаще чувствовала себя жильцом, который старается не занимать лишнего места.

Павел видел ситуацию иначе. Он много работал, уставал и думал, что дома имеет право молчать. Ему не нравилось, что любой разговор о совместных выходных в итоге звучал как оценка его личности. «Тебе со мной скучно» он слышал даже там, где Марина просила о конкретной прогулке. Он защищался, она чувствовала новый отказ, и привычный вечер повторялся.

Они пытались договариваться. Какое-то время выбирались по субботам, потом пропускали прогулку, потом уже не знали, кто должен предложить следующую. Несколько раз разговаривали с семейным специалистом. Павел считал, что большая часть проблемы в завышенных ожиданиях Марины. Марина всё больше думала о том, что перестала хотеть объяснять свои ожидания ещё лучше.

Она долго боялась признаться себе в этой усталости. Если решение можно было бы обосновать очевидным страшным поступком, её хотя бы поняли бы без подробного объяснения. Но у неё был набор тихих вечеров, неудачных разговоров и всё более устойчивое нежелание возвращаться домой после работы. Этого ей самой казалось недостаточно.

Однажды Павел спросил, почему она осталась в музее допоздна, если выставку уже открыли.

— Я не хотела домой, — ответила Марина.

Он удивился и обиделся. Начался разговор, после которого она обычно извинялась за резкость и обещала иначе формулировать. На этот раз она сказала, что хочет разойтись.

Павел сначала решил, что у неё другой человек. Потом стал выяснять, что он должен исправить. Марина не смогла выдать список, гарантирующий возвращение желания. Она могла назвать трудности, о которых говорила раньше. Но уже не хотела обещать, что, если теперь всё будет сделано, она обязательно останется.

Марина на первое время уехала к подруге. Первые два вечера почти не плакала. Гуляла после работы, выбирала еду, которую Павел не любил, и радовалась, что никто не спрашивает, зачем ей опять идти на выставку, если она весь день среди выставок. Это облегчение немедленно стало поводом для стыда: человек дома страдает, а она покупает сыр и смотрит кино.

На третью ночь она проснулась с желанием оказаться в своей кровати. Вспомнила, как Павел обычно выключает свет в коридоре, как ставит обувь, как говорит ей «доброе утро» ещё не проснувшимся голосом. В голове появилась новая уверенность: если она так скучает, значит, ошиблась.

Она достала телефон и написала: «Я не знаю, правильно ли поступила». Павел сразу позвонил. Марина услыша-

ла знакомое дыхание в трубке и разрыдалась. Он предложил приехать за ней.

На несколько минут стало проще. Можно было вернуться и отложить выбор. Но пока он говорил, что сейчас заведёт машину, она вдруг представила завтрашний вечер: тот же диван, телефон в его руке, собственную попытку не портить примирение неприятной темой. У неё не появилось нового желания жить так. Появилось желание перестать скучать прямо сейчас.

Она попросила его пока не приезжать.

Павел разозлился. Сказал, что она играет с ним и не знает, чего хочет. Марина не согласилась со всем обвинением, но заметила свою часть: она обратилась к нему за немедленным утешением, не имея предложения восстановить отношения. Он услышал возможность вернуться, хотя она не была готова это предложить.

На следующий день она написала, что понимает, почему её сообщение могло дать надежду. Уточнила: она пока не предлагает возвращаться и хочет ограничиться организационными вопросами. Павел ответил сухо. Марине пришлось выдержать и его недовольство, и свою печаль без попытки немедленно сделать их обоих довольными.

Подруга, у которой она остановилась, предложила освободить ей полку в ванной. Марина сразу сказала, что не стоит, она ненадолго. Потом сама не смогла ответить, насколько именно. Получалось, что новая жизнь должна начаться без

пространства и без срока, лишь бы никто не заметил её потребности.

Подруга спросила прямо, хочет ли она остаться ещё и что им обеим нужно для обычного быта. Не требовала немедленно принять решение о Павле. Хотела знать, кому утром первой в душ и какую еду покупать вместе.

Марина заплакала от этого вопроса сильнее, чем от нескольких разговоров о любви. Ей было трудно принять, что можно обсуждать полотенце, не доказывая сначала моральное право на уход. Они договорились о ближайших днях и о том, когда вернутся к вопросу проживания. Марина не обещала съехать раньше, чем сумеет, только ради того, чтобы её было легко приютить.

В музее она поначалу никому не рассказывала. Старалась приходить раньше: у подруги по утрам всё равно просыпалась от чайника, а на работе хотя бы знала, куда поставить сумку. В среду коллега подняла голову от расписания экскурсий:

— Ты чего такая ранняя? Новый роман?

— Тебе обязательно всё комментировать?

Коллега отложила ручку.

— Я спросила просто.

Марина прошла к своему столу и открыла почту. Читать не получалось. Она слышала, как в соседней комнате убирают чашки, и ждала, что теперь пойдут обсуждать её характер. Потом увидела на столе расписание: сегодня нужно бы-

ло подтвердить время двум группам, а часть писем оставалась у коллеги. Прятаться до вечера всё равно не удастся.

— Я резко ответила, — сказала она, вернувшись. — Извини. У меня дома сейчас сложно. Я не хочу про это рассказывать.

— Ладно.

Коллега подвинула к ней лист с номерами заявок.

— Школьную я подтвердила. По второй ещё молчат. Посмотришь?

Марина обрадовалась такому короткому ответу. Потом испугалась, что он означает обиду. Уже хотела спросить, всё ли между ними нормально, но коллега набирала номер, прикрыв одно ухо ладонью. Марина взяла лист и пошла разбираться с письмами.

Она нашла заявку на четверг. Там стояло одиннадцать часов. В таблице на общем диске — половина двенадцатого. Марина открыла цепочку переписки, увидела собственное вчерашнее письмо и поняла, что подтвердила раннее время, не проверив изменение. Экскурсовод мог приехать только к половине двенадцатого. На несколько минут её заняло совершенно ясное несчастье: есть две разные записи и человек, который завтра придёт не вовремя.

По телефону организатор не согласился ждать полчаса.

— У нас потом автобус. Нам назад надо. Вы же вчера подтвердили?

— Да. Это я подтвердила. Сейчас попробую найти другое

решение и перезвоню.

Она не сказала, что ей плохо спалось и что последние ночи она живёт не дома. Открыла расписание сотрудников. Свободного человека на одиннадцать не было. Самой провести эту экскурсию она тоже не могла: в это время у неё стояла другая работа, которую пришлось бы кому-то передать.

Марина подошла к коллеге:

— Я ошиблась со временем. Ты сможешь завтра принять доставку? Они обещали приехать с десяти сорока пяти до половины двенадцатого. Я бы провела группу.

— У меня в одиннадцать свой созвон. До него могу, потом нет.

— Тогда доставку надо перенести.

— Только сама с ними договорись. Мне уже два раза меняли время.

Перенести удалось на вторую половину дня. Марина записала новое время рядом с телефоном, а организатора группы попросила ещё раз подтвердить, что четверг в одиннадцать остаётся в силе. На этот раз прочитала своё письмо перед отправкой и проверила таблицу вместе с коллегой.

К обеду они всё ещё разговаривали только о работе. Марина решила, что с шуткой получилось ужасно и теперь её терпят из вежливости. Когда коллега позвала её в столовую, она спросила:

— Ты на меня не сердишься?

— Из-за утра? Уже нет. Я же не знала.

— Я и сейчас не хочу в подробностях.

— Ну не рассказывай. Ты идёшь? А то я голодная.

В столовой они обсуждали, как завтра развести группы по залам. Коллега попросила Марину подменить её на пятнадцать минут после обеда. Марина согласилась и сразу поставила напоминание. По дороге обратно она достала телефон, чтобы написать Павлу про ошибку с экскурсией. Хотелось пожаловаться, услышать в ответ, что с кем не бывает. На экране уже было открыто их последнее короткое сообщение об одежде. Марина убрала телефон в карман. До начала второй половины дня оставалось десять минут; она вышла на крыльцо и постояла под навесом.

Однажды Павел написал по бытовому вопросу и в конце добавил, что дома очень тихо. Марина долго держала телефон в руке. Ей самой было тихо по-другому: в комнате подруги, где она ещё боялась положить книгу на тумбочку, будто занимала слишком много места. Хотелось ответить, что тоже скучает, и на этом закончить вечер общим утешением.

Она ответила на бытовую часть. Потом отдельно написала подруге, может ли сегодня немного поговорить. Это было неудобнее, чем вернуться к Павлу одним сообщением. Требовалось попросить, услышать, что человек сейчас занят, и дождаться условленного времени. Но у просьбы не было скрытого обещания снова стать парой.

Подруга не всегда понимала её решение. Один раз сказала, что на её месте, наверное, попробовала бы ещё. Марина

сначала восприняла это как приговор. Потом спросила, значит ли это, что ей больше нельзя оставаться. Оказалось, нет. Два человека могут по-разному представлять свой выбор и всё же договориться о поддержке. Подруге не нужно было объявлять Павла плохим, чтобы принять Марину у себя.

Они вместе готовили ужин. Марина вдруг вспомнила, как Павел хорошо резал овощи, гораздо быстрее неё. Эта маленькая память оказалась особенно болезненной именно потому, что не содержала ни одной причины уйти. Она не стала переделывать её в плохую. Рассказала подруге, посмеялась и снова почувствовала грусть.

Практическая заметка

Если уходишь ты, чувство вины может пытаться поручить тебе невозможное: закончить отношения так, чтобы другой человек совсем не пострадал. Там, где общение безопасно, можно выбирать бережные слова, не унижать, не использовать ненужные подробности для удара, выполнять общие обязательства, обсуждать практические вопросы. Но отменить саму боль от несовпадения желаний бывает невозможно. При угрозах и принуждении сначала требуется забота о безопасности, а не попытка объяснить уход так, чтобы человек его одобрил.

При этом существует ответственность за конкретные действия. Если ты давала обещание, которое не собираешься выполнять, это стоит признать. Если используешь бывшего партнёра как запасное утешение, полезно честно посмотреть

на последствия. Если есть общие дети, деньги, договорённости, их нельзя объявить несуществующими вместе с чувствами. Но ответственность за поступки отличается от обязанности остаться парой.

Марина обнаружила, что объясняет решение по-разному каждому знакомому. Матери перечисляла бытовые обязанности, подруге — одиночество, коллеге — разные интересы. Надеялась найти формулировку, после которой все одновременно скажут: «Теперь понятно, ты имеешь право». Чем больше объясняла, тем больше новых вопросов получала.

В какой-то момент она составила для себя запись, которую не собиралась никому отправлять. В ней было три части. Как она жила в этих отношениях в течение последнего времени. Что они уже пытались обсуждать и менять. Почему сейчас она не хочет продолжать. Запись не должна была выиграть суд над Павлом. Она нужна была Марине, чтобы в минуты тоски помнить весь опыт, а не только знакомый голос в телефонной трубке.

Такой приём может быть полезен, если ты склонна отменять решение при каждом тяжёлом вечере. Постарайся записывать наблюдаемые эпизоды и своё устойчивое отношение к ним. Не нужно объявлять другого безнадёжным или предсказывать его будущее. Отдельно можно отметить, какие новые сведения действительно могли бы повлиять на твоё решение и чего ты сама хочешь. Боль сегодняшней ночи — важный сигнал о твоём состоянии, но не единственный ис-

точник сведений о многолетней жизни.

Если текст превращается в повторное обвинение себя или другого, лучше ограничить его и вернуться к конкретным обстоятельствам. При сложном, небезопасном или запутанном разрыве одной записи бывает мало; помощь нужна именно для твоей ситуации. Никакая глава не обязана убедить тебя немедленно уйти или вернуться.

Через две недели Марина приехала забрать зимнюю одежду. Павел аккуратно сложил её свитеры в коробку. Она увидела их и подумала: вот, человек же может заботиться. Потом вспомнила, что никогда не считала его полностью неспособным к заботе. Она уходила из совместной жизни, которая перестала ей подходить, а не пыталась доказать, что за девять лет в нём не было ни одного хорошего качества.

Они говорили недолго. Он спросил, может ли она ещё подумать. Марина ответила, что её решение пока остаётся прежним. Не сказала «навсегда», потому что боялась громкости этого слова. Но и не предложила ему ждать её неопределённое количество времени. Ей пришлось научиться не прятать сегодняшний ответ за туман будущего.

В машине у подруги она снова заплакала. На заднем сиденье лежала коробка с чистыми свитерами. Марина одновременно чувствовала благодарность, тоску и нежелание возвращаться. Ей было бы гораздо проще, если бы одно чувство наконец победило остальные. Вместо этого пришлось учиться принимать решение в присутствии нескольких.

Меня в этой истории особенно трогает одна небольшая перемена. Раньше Марина рассказывала о разрыве так: «Я всё разрушила». Позже стала говорить: «Я закончила отношения, в которых больше не хотела жить». Вторая фраза не оправдывала автоматически каждый её поступок. Она просто оставляла возможность рассмотреть поступки по отдельности, а не пожизненно назвать себя разрушительницей.

Когда я думала о Кирилле, признать такую возможность за ним было труднее. Я не знала, насколько его история похожа на Маринину. Не могла обязать себя любоваться его решением. Но постепенно отказывалась от надежды, что его чувство вины само по себе способно вернуть нам хорошую жизнь.

Человек может скучать, сожалеть, помогать и всё равно не выбирать отношения. Такое несовпадение больно принимать. Зато оно позволяет перестать собирать любые признаки переживания в доказательство скорого возвращения. Мне больше не нужно было требовать, чтобы Кирилл не чувствовал ничего, ради ясности моего будущего.

Вечером перед переездом я перебирала оставшиеся чашки. Нашла ту, которую он всегда ставил ручкой к стене, а я каждый раз разворачивала. На минуту стало нежно и тяжело. Я оставила её среди вещей для передачи и вернулась к своим коробкам.

ГЛАВА 13
Когда правильных слов недостаточно

Власть считает неблагодарностью то, как корчатся её жертвы.

— Рабиндранат Тагор. «Залётные птицы» [Э013]



Мне важно сделать здесь остановку в разговоре о взаимных ошибках. В нашей с Кириллом истории я могла спрашивать себя, что сказала резко, как яснее попросить и где

мы перестали слышать друг друга. Но этот способ рассмотрения подходит не к любому происходящему между людьми. Если рядом с человеком опасно, поиск собственной доли в неудачном диалоге способен увести от главного.

В истории Саши всё начиналось с вопроса, который со стороны казался обычным: «Ты где?» Она работала администратором в небольшой клинике и иногда задерживалась после закрытия. Илья сначала спрашивал, скоро ли она, потом просил фотографию, чтобы убедиться, что она действительно на работе. Саша раздражалась и одновременно старалась его успокоить. Ей казалось, что проще отправить снимок пустой стойки, чем весь вечер доказывать очевидное.

Постепенно фотографий стало недостаточно. Почему на экране время не видно? Кто ещё остался? Откуда звук мужского голоса? Можно ли позвонить по видео? Саша научилась заранее показывать обстановку так, чтобы избежать следующих вопросов. Часть рабочего вечера уходила на подтверждение того, что она не делает ничего запрещённого. Кто и когда решил, что ей требуется такое подтверждение, она уже не могла вспомнить.

Илья объяснял происходящее заботой. Однажды он рассказал, что его обманывали в прежних отношениях. Саша пожалела его. Решила, что терпение и открытость помогут вернуть доверие к людям. Постепенно её открытость стала обязательной, а его тревога — достаточной причиной ограничивать её действия.

Когда подруга предложила встретиться после работы, Саша подумала сначала о том, как объяснить Илье место встречи. Потом — о том, какую одежду надеть, чтобы не возник спор. Затем представила звонки во время разговора и сказала подруге, что устала. Отказ показался собственным решением: Илья ведь в тот день ещё ничего не запретил.

Так она и описывала происходящее: «Я сама не захотела». Но если пыталась представить другой выбор, перед ней вырастал целый вечер объяснений, обвинений и страха. Возможность формально произнести «нет» ещё не делала этот ответ безопасным.

В одной ссоре Илья встал у двери и не давал ей выйти из кухни, пока она не отдаст телефон. Он не ударил её. Именно на этом Саша потом настаивала, когда пыталась понять, имеет ли право назвать случившееся серьёзным. Ей казалось, что без синяка она преувеличивает.

Саша вышла из кухни только после того, как отдала телефон. На следующий день Илья принёс завтрак и сказал, что сорвался. Ей очень хотелось на этом закончить. Извинение позволяло снова считать квартиру обычным домом, а вечер — исключением. Она ещё несколько дней говорила себе, что в следующий раз надо не повышать голос.

Практическая заметка

По определению ВОЗ, насилие со стороны партнёра может включать не только физическую агрессию, но и сексуальное принуждение, психологическое насилие и контролирую-

щее поведение [8]. Это определение важно мне здесь потому, что отсутствие удара не делает страх и ограничение свободы несуществующими. Одновременно отдельное слово из описания не является дистанционным диагнозом человека. Смотреть нужно на конкретные действия и их последствия.

В этой точке я не буду предлагать ей более мягкую формулировку. Человек, который перекрывает выход и забирает телефон, отвечает за эти действия. Чужое раздражение или неудобный вопрос не передают ему право удерживать другого. Полезно различать собственные слова, которые при желании можно изменить, и попытку принять ответственность за чужое насилие, чтобы почувствовать контроль над ним.

В источниках NHS о домашнем насилии среди тревожных признаков описываются изоляция, унижение, контроль денег и контактов, угрозы, вторжение в личное пространство и преследование. Там же подчёркивается, что при подготовке ухода важно учитывать безопасность и обращаться за подходящей помощью, а не ждать следующей чрезвычайной ситуации [9]. Британские номера служб не переношу в российскую историю: помощь нужно искать в доступном тебе регионе, проверяя фактические контакты и условия.

Если ты узнала своё положение, сейчас не обязательно дочитывать подробный разбор отношений. Важнее оценить ближайшую опасность и возможность безопасно связаться с человеком или службой, которые помогут именно в твоей ситуации. При непосредственной угрозе жизни или здоро-

вью нужна экстренная помощь. Переезд и разговор об уходе могут требовать отдельного плана; книга не способна составить его заочно.

Я особенно осторожна с бодрыми советами «прямо сейчас скажи, что уходишь» и «заблокируй его везде». Иногда резкая перемена или сообщение о намерениях увеличивает риск. Иногда связи приходится сохранять из-за детей или общих обстоятельств. Иногда устройство и переписка могут контролироваться. Вместо универсального набора команд здесь нужна оценка реальных условий, доступ к безопасной поддержке и помощь специалистов по таким ситуациям.

В художественной истории Саши первым человеком, с которым она смогла поговорить, стала коллега. Та заметила, что Саша постоянно прерывает обед ради видеозвонков, и однажды спросила без других сотрудников:

— Ты можешь спокойно не отвечать, если сейчас занята?

Саша сначала сказала, что может. Потом замолчала.

— А что бывает, когда не отвечаешь? — спросила коллега.

На этот вопрос оказалось труднее ответить привычным «он просто переживает». Саша перечислила: много звонков, сообщения, обвинение, требование приехать немедленно. Иногда Илья ждал у работы. Иногда говорил, что она сама заставляет его так себя вести.

Коллега не потребовала немедленно расстаться. Не ста-

ла доказывать, что Саша должна была всё понять раньше. Сказала, что относится к её страху серьёзно, и спросила, какая помощь сейчас возможна безопасно. Они договорились продолжить разговор тогда и так, чтобы это не усилило риск для Саши. В дальнейшем ей понадобилась профильная поддержка; её история не завершилась одной удачной репликой в комнате отдыха.

Мне кажется принципиальным не дорисовывать здесь лёгкий финал. Решение об уходе может сталкиваться с деньгами, жильём, детьми, угрозами, стыдом и множеством обстоятельств, о которых читатель со стороны не знает. Вопрос «почему она просто не уходит?» часто скрывает незнание этой части жизни. Даже вернувшийся человек не становится виновным в том, что над ним продолжают совершать насилие.

Если рядом с тобой подруга в похожем положении, можно начать с конкретного наблюдения и готовности выслушать. «Я заметила, что ты боишься его реакции, и переживаю за тебя». Не обязательно спорить с каждой её защитой партнёра. Важно не добавлять наказание одиночеством за то, что она пока не делает ожидаемого от неё шага. Помощь лучше согласовывать, учитывая безопасность; внезапно писать её партнёру, ехать выяснять отношения или сообщать другим без разбора рисков может быть опасно.

У тебя при этом тоже есть пределы возможностей. Поддерживающий человек не обязан становиться единствен-

ной круглосуточной службой, самостоятельно противостоять угрозам или обещать то, чего не может обеспечить. Можно помогать искать профессиональную поддержку, обсуждать посильное действие и честно говорить о своих ограничениях, не обвиняя подругу в происходящем.

Илья требовал доказательств, ограничивал контакты, перекрывал выход и забирал телефон. Эти действия достаточно серьёзны, чтобы не откладывать вопрос безопасности до выяснения его внутреннего устройства.

И напротив, отсутствие подходящего ярлыка не требует оставаться в отношениях, которые тебе не подходят. Не каждой паре нужен приговор о насилии, чтобы признать устойчивое несогласие, отсутствие желания или невозможность договориться. Мы можем относиться внимательно и к опасности, и к обычным человеческим различиям, не объявляя все случаи одним и тем же.

В моей истории с Кириллом такого удерживания не было. Я могла закрыть разговор и уйти к Нине, могла отказать ему во встрече, могла распорядиться своим телефоном. Боль была настоящей, и она не делала нашу ситуацию тождественной Сашиной. Мне важно различать их, чтобы не предлагать всем читательницам один и тот же инструмент.

Когда я готовилась к переезду, Нина спросила, не хочу ли я, чтобы при передаче оставшихся вещей кто-то был рядом. Я сначала ответила, что между нами с Кириллом всё нормально и незачем устраивать спектакль. Потом поняла, что

снова спорю с предложением помощи так, будто она выдаётся только человеку с достаточно серьёзной бедой.

— Хочу, — сказала я. — Просто мне так будет спокойнее.

Мы договорились, что Нина придёт до машины. Она спросила, есть ли у меня ножницы. Я ответила, что есть, хотя уже не помнила, в какой коробке.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Жизнь, которую приходится устраивать

ГЛАВА 14
Коробка с надписью КУХНЯ

Цветок засохший, безуханный,
Забытый в книге вижу я;
И вот уже мечтою странной
Душа наполнилась моя:
Где цвёл? когда? какой весною?
И долго ль цвёл? и сорван кем,
Чужой, знакомой ли рукою?
И положён сюда зачем?
— Александр Пушкин. «Цветок» [Э014]



Утром переезда я обнаружила, что сложила ножницы в одну из заклеенных коробок. Скотч тоже оказался внутри. Последние две сумки стояли открытыми, и из одной торчал половник. За несколько дней подготовки мне удалось придумать множество сложных вопросов о своей судьбе и не придумать, чем я открою коробку с ножницами.

Нина пришла раньше машины. Принесла булочки, маркер и собственные ножницы. Посмотрела на половник, на моё лицо и спросила, ела ли я.

— Потом.

— Аня, потом приедет машина.

— Нин, я не могу сейчас спокойно завтракать.

Она поставила пакет на стол.

— Можно неспокойно.

Мне захотелось ответить резко, но я села. Булочка крошилась на ещё не упакованный поднос. Я ела и плакала понемногу, стараясь не замочить упаковочный лист. Нина молчала, потом пошла подписывать оставшиеся сумки.

Кирилл должен был забрать оставшиеся книги до приезда машины. Мы заранее согласовали короткую передачу. Нина спросила, нужно ли ей выйти на время его визита. Я ответила, что нет, и удивилась, как трудно это простое «нет» далось. Мне всё ещё хотелось оставаться для него женщиной, которой не требуется поддержка.

Он пришёл с пустой коробкой и сразу стал складывать книги. Нина поздоровалась без враждебности, я почувствовала благодарность. Она не стала делать из обычного утра сцену наказания за меня. Мы проверили список оставшихся вещей и договорённостей. Один предмет оказался спорным: небольшой светильник, который оба считали своим.

Я помнила, как покупала его после работы. Кирилл помнил, как оплачивал заказ. На минуту мы снова стали похожи на пару, выясняющую не стоимость светильника, а распределение справедливости во вселенной. Я услышала в собственном голосе знакомый нажим и остановилась.

— Давай проверим переписку или покупку позже. Мне сейчас важнее успеть с машиной.

Кирилл согласился. Светильник пока остался отдельно. Мы записали вопрос, чтобы не объявлять уступкой то, о чём

ещё не договорились. Для нашей ситуации такой порядок был возможен. Я не собираюсь выдавать его за решение любых споров об имуществе: у других людей могут быть другие права, обязательства и риски.

Когда Кирилл поднял коробку, я спросила, всё ли он забрал. Он оглядел комнату, и мне стало страшно, что сейчас скажет: «Кажется, да». Именно это он и сказал.

Мы не обнялись. Не потому, что решили вести себя холодно; просто никто не сделал движения. Он пожелал, чтобы переезд прошёл нормально, и ушёл. На лестнице ему позвонили. Я услышала, как голос сразу стал другим — деловым, привычным, принадлежащим разговору, в котором меня нет.

Я закрыла дверь и прислонилась к ней спиной. Нина предложила пять минут посидеть. В первый момент я решила, что это расточительно: машина вот-вот приедет, на полу остались пакеты, надо всё закончить. Потом поняла, что уже почти минуту стою без движения, только называю это собранностью.

Мы сели на подлокотник дивана. Нина спросила, какое дело самое срочное. Я показала на две открытые сумки. Мы разобрали только их, не начинали весь день сначала.

Позже я часто вспоминала этот момент. Когда мне становилось трудно, я видела перед собой сразу всё: новое жильё, одиночество, расходы, работу, зимние вечера, чужие вопросы. От размера задачи перехватывало дыхание, и даже про-

стой шаг казался недостаточным. В то утро вопрос «что сейчас самое срочное?» позволил вернуться к двум сумкам. Для этого не потребовалось решить, как жить ближайшие десять лет.

Перед приездом перевозчиков я проверила отдельную сумку: документы, телефон, зарядка, ключи, нужная на первые сутки одежда, средства гигиены. Эту сумку я не собиралась отдавать в общий груз. Мне не хотелось потом искать необходимое среди заклеенных коробок, когда сил почти не останется.

Практическая заметка

Если тебе предстоит переезд после расставания, такой ограниченный набор может оказаться полезнее идеальной системы упаковки. Подумай, что потребуется до того, как ты разберёшь остальные вещи. Что нельзя случайно потерять? Что должно быть доступно лично тебе? У каждого список свой; его стоит составлять с учётом собственных обстоятельств. При небезопасном разрыве обычного списка вещей недостаточно — нужна отдельная безопасная организация действий.

Я отдельно сохранила договорённости с перевозчиком и адрес. Проверила, что понимаю условия, которые мы обсуждали. В день переезда память оказалась хуже, чем на работе с любым сложным заказом. Возможность посмотреть записанное сэкономила несколько лишних разговоров.

Когда приехала машина, я заговорила слишком быстро.

Пыталась сразу объяснить, какой стол мой, какую коробку нельзя переворачивать и почему диван остаётся. Один из работников попросил показывать по порядку. Я услышала в его просьбе раздражение и чуть не начала оправдываться. Потом заметила, что он просто ждёт, с чего начинать.

Мы вывезли мои вещи. Я не могла поднимать тяжёлое наравне с другими и несколько раз чувствовала вину за это, хотя заранее наняла людей именно для перевозки. Помогала тем, что могла сделать без риска, и старалась не превращать помощь в доказательство собственной полезности. Нина в какой-то момент велела мне перестать бегать перед коробками и заняться ключами. На этот раз я послушалась.

С прежней хозяйкой мы встретились после вывоза. Осмотрели квартиру, обсудили оставшиеся вопросы, зафиксировали то, о чём договорились, и передали ключи в согласованном порядке. Я не стала полагаться только на чувство, что мы все хорошие люди и как-нибудь потом разберёмся. Там, где вопрос оставался неясным, мы уточняли его отдельно.

Перед уходом я зашла на кухню. Розмарин мы уже убрали. На месте горшка остался светлый круг. Я подумала, что должна что-нибудь сказать про эти годы, хотя рядом никого не было. Поблагодарить дом. Простить нас обоих. Пообещать, что всё это не зря. Ни одна фраза не нравилась.

Тогда я просто проверила, ничего ли не забыто в нижнем шкафу. Там лежала пластиковая крышка без контейнера. Я

оставила её на столе хозяйке с вопросом, её ли это вещь. На прощание с прежней жизнью у меня получился хозяйственный разговор о крышке. Я решила, что и так можно.

В новой квартире коробки заняли почти весь свободный пол. Ира приехала после работы, привезла удлинитель и помогла собрать стол. Нина смогла остаться только до вечера, потом ей нужно было к Соне. Мы не пытались за один день устроить уют, достойный фотографии. Нашли чайник, чашки и полотенце. Остальное могло остаться в коробках до завтра.

На одном пакете я написала «срочное», но никто, включая меня, не знал, что это означает. Внутри лежали расчёска, папка с рабочими образцами, пачка салфеток и один носок. Ира подняла его и спросила, где второй.

— Если бы я знала, он был бы здесь.

Мы засмеялись. Потом я неожиданно снова заплакала. Смена состояний утомляла сильнее, чем коробки. Ещё секунду назад нормальные люди разбирали вещи и шутили, а теперь я стояла среди них с ощущением, что всё испортила своей неспособностью быть благодарной.

Нина присела на край табурета.

— Давай присядем. Тут хоть табурет уже есть.

— Я знаю. Просто вы всё делаете, а я только плачу.

Ира показала на список, который лежал рядом с ключами.

— Ты сегодня выбрала, куда везти вещи, встретилась с хозяйкой, ответила на десять вопросов и нашла чайник. И

это всё ты сделала.

Я посмотрела на чайник. До этой минуты считала только то, что поднимали и переносили другие. Всё остальное происходило как будто само, поэтому не давало мне права устать.

Мы решили сначала освободить проход. Коробки двигали по одной, не пытаясь сразу рассортировать всю жизнь. У окна нашлась розетка, которую я не заметила при первом входе. В ящике стола лежал старый карандаш. Ира спросила, нужен ли он мне. Я взяла и вдруг почувствовала такое нежное отношение к этому бесполезному короткому предмету, что не смогла объяснить.

Карандаш был мой ещё до Кирилла. Я оставила его рядом с рулеткой.

Позвонила мама. Хотела узнать, что уже стоит на месте, и предложила приехать прямо сейчас с едой. Я посмотрела на узкий проход, на Нину, которая собиралась уходить, на Иру под столом.

— Мам, сегодня уже тесно. Давай завтра созвонимся и решим, когда тебе удобно.

Она обиделась. Сказала, что только хотела помочь. Я почти немедленно отменила свой ответ, представив, как она сидит дома и чувствует себя ненужной. Потом сказала, что помощь важна, но сейчас ещё один приезд мне трудно организовать. Мы договорились, что вечером я сообщу, как прошёл день. Её голос не стал совершенно довольным. Мне при-

шлось оставить разговор таким, каким он получился.

Нина услышала часть и спросила, не хочу ли я всё-таки пригласить маму. Я ответила, что нет, сейчас не хочу. Нина кивнула и больше не уговаривала. Чужое уважение к моему ответу помогло заметить, сколько усилий я сама трачу на его отмену.

Потом обнаружилось, что влажная тряпка осталась в общем пакете, который уже увезли с остальным мусором. Я выругалась, взяла другую и долго оттирала пятно на подоконнике. Ира сказала, что его можно оставить до завтра. Я продолжала тереть. Наконец поняла, что пытаюсь вернуть себе управление хотя бы через одно чистое место.

Я положила тряпку. Пятно стало светлее и не исчезло полностью. У меня болели пальцы, а стол ещё требовалось поставить туда, где я смогу им пользоваться.

Нина сказала, что скоро ей нужно будет собираться, и спросила, что мне важнее: чтобы она забрала оставшиеся упаковки или посидела ещё десять минут. Мне стало неловко выбирать второе, ведь упаковки было видно, а потребность в компании нельзя предъявить как коробку. Я всё-таки сказала: посиди. Мы сели у окна. Она рассказала, как утром Соня искала заколку, которая оказалась у неё в волосах. Я слушала, временами улыбалась и не пыталась сделать эти десять минут полезнее.

Когда Нина напомнила, что после еды ей пора к дочери, я хотела попросить остаться. Знала, что ей нужно к Соне, и

не стала притворяться, будто не понимаю. Сказала, что мне страшно ждать вечера одной. Она обняла меня и предложила списаться позже, когда сможет. Это не убрало страх, но помогло не превращать предстоящий уход в отказ от меня.

Пока Нина созванивалась с дочерью, мы с Ирой нашли постельное бельё и спорили, с какой стороны удобнее подходить к кровати.

— Тут ночью мизинцем приложишься, — сказала Ира, примеряясь к узкому проходу.

Мы отодвинули тумбочку.

Ира предложила переставить стол к окну. Я автоматически ответила, что Кириллу было бы неудобно проходить. Мы обе замолчали. Потом сестра взяла рулетку и спросила:

— А тебе как?

Я не сразу поняла. Посмотрела на стол, на окно, на розетку. Мне было удобно у окна. Стол туда и поставили.

Я помню пыль на рукавах и то, как Ира ругалась на заевший винт.

Мы заказали еду и ели из контейнеров. Нина вспомнила, что на следующей неделе у неё сложная поставка, Ира рассказывала о работе. Я временами выпадала из разговора, потом возвращалась. Девушки не требовали всё время быть весёлой новосёлкой. Но и весь вечер превращать в обсуждение Кирилла не стали. Мне помогало, что за столом могут существовать разные темы, даже пока одна из них болит сильнее остальных.

После их ухода квартира внезапно стала совсем другой. Шум упаковки, разговоры, вода в ванной — всё исчезло. Остались холодильник, редкие машины за окном и моя кровать, которую я ещё не привыкла видеть с этого угла. Я села на край матраса и почувствовала, что сама же привезла себя в это одиночество.

Рука потянулась к телефону. Хотелось сообщить Кириллу, что я на месте, и увидеть привычное «ну вот и хорошо». Я представила весь разговор дальше: отправлю фотографию, он скажет про стол, я спрошу, как у него дела. На короткое время вечер снова станет общим. Потом он закончится, и мне придётся остаться здесь ещё раз.

Я написала в небольшой семейный чат, что переехала и на сегодня всё. Мама прислала несколько вопросов сразу. Я ответила на один и сказала, что остальное расскажу завтра. Ире отправила фотографию собранного стола. Кириллу ничего не написала. В этот раз я уже знала, что именно пытаюсь получить, и выбрала другой адрес для сообщения.

Это не было правилом на все случаи. Если бы нам требовалось подтвердить завершение общего дела, я могла бы написать о нём прямо. Но фотография стола не была необходимым организационным сведением. Я хотела, чтобы он ненадолго снова стал человеком, с которым я живу. У этого желания был понятный смысл и болезненное для меня продолжение.

Перед сном я решила разобрать одну коробку — ту, где

большими буквами написала «КУХНЯ». Нашла две сковородки, штопор, половник и собственные ножницы. Чайных ложек не было. Я села на пол и рассмеялась. Сколько бы я ни старалась, новая жизнь всё равно начиналась с недостаточного набора приборов.

Ложки нашлись утром в сумке с полотенцами. Ночь прошла плохо: я просыпалась, слушала незнакомые звуки и каждый раз вспоминала, почему здесь. Утром было тяжело. Нужно было найти завтрак и решить, что успею до работы.

Я открыла окно. Во дворе кто-то заводил машину, из соседней квартиры доносился запах кофе. Подсолнухи на занавесках в утреннем свете выглядели менее вызывающе. Я налила чай, нашла ложку и впервые позавтракала за столом, который стоял так, как удобно мне.

ГЛАВА 15
Работа не знает, что у тебя случилось

Внимай тому, что перед тобой: будь то мнение, поступок или слово.

— Марк Аврелий. «Размышления» [Э015]



На первой неделе после переезда я пришла в типографию раньше обычного. Хотела спокойно разобрать почту до звонков. Вместо этого двадцать минут сидела перед экраном и

пыталась вспомнить, что нужно делать с письмом, которое уже прочитала несколько раз.

Клиент спрашивал о сроке выдачи меню. Сам вопрос был простым. Сложным оказалось удержать в голове, что макет утверждён, бумага заказана, а о готовности образца нужно уточнить у производства. Стоило начать одну часть мысли, как другая куда-то исчезала. Я открывала переписку сначала и находила там собственный вчерашний ответ, будто его написал незнакомый человек.

У двери появился Олег с кофе.

— Ты чего так рано?

— Хочу всё наверстать.

Он посмотрел на экран.

— По этому заказу мы вчера образец отдали в печать. Сейчас узнаем, готов ли.

Я кивнула с таким облегчением, что стало стыдно. Ему понадобилось одно предложение там, где я застряла на двадцать минут. Вчера я ещё могла поддерживать версию, что все трудности связаны с переездом. Сегодня коробки остались дома, а голова пришла на работу вместе со мной.

Мне хотелось одновременно двух вещей: чтобы никто не заметил и чтобы кто-нибудь заметил достаточно бережно. Спрятаться за обычной работоспособностью не получалось. Рассказать всю историю тоже не хотелось. Я представляла, как после этого любую мою ошибку будут объяснять Кириллом, а любой удачный день отмечать словами: «Ну вот, ожи-

ваешь».

Я решила просто напрячься сильнее. Перестала выходить на обед, отвечала на письма сразу, несколько дел вела одновременно. К вечеру у меня стояло столько открытых окон, что найти нужное стало отдельным занятием. В заказе на визитки я пропустила замечание клиента. Его обнаружили до печати, так что тираж не испортили. Но коллегам пришлось потратить время на мою невнимательность.

Олег сказал, что надо закрывать лишнее и идти по списку. Я ответила слишком резко: я знаю, как работать. Он поставил распечатку на стол и ушёл.

Через несколько минут я нашла его у принтера.

— Прости. Ты помог, а я огрызнулась.

— Я понимаю, что тебе тяжело. Но файл всё равно надо проверить.

В его словах не было обещания облегчить мне жизнь целиком. Была конкретная задача, за которую я отвечала. Мне это не сразу понравилось. Потом оказалось полезным: я всё ещё могла участвовать в решении рабочих вопросов, даже когда мне требовалась помощь. Коллегам не приходилось молча переделывать за мной и гадать, что я в силах взять на себя.

В тот вечер я впервые попробовала описать проблему без приговора о себе. Вместо «я стала никчёмной» получилось: «Сейчас я легко отвлекаюсь, плохо держу одновременно несколько заказов и чаще нуждаюсь в письменных напо-

минаниях». С таким описанием можно было искать решение. Общее презрение к себе только отнимало ещё немного сил.

Я выписала, какие рабочие последствия уже заметила. Перечитываю одно письмо, не определяя следующий шаг. Отвечаю прежде, чем проверю статус заказа. Берусь за новый вопрос, бросив предыдущий. Слишком долго скрываю затруднение, потому что боюсь выглядеть неопытной. Некоторые пункты были знакомы и раньше. Просто теперь у меня было меньше запаса, чтобы их незаметно исправлять.

Не обязательно знать психологическое название своего состояния, чтобы увидеть конкретную трудность. При этом я не хочу объяснять любые симптомы одним расставанием. Если самочувствие устойчиво мешает жить и работать, стоит обращаться за индивидуальной помощью, а не бесконечно ужесточать собственный режим. Мой бытовой список не был обследованием и не мог его заменить.

На следующее утро я попросила руководителя о коротком разговоре. Всю личную историю пересказывать не стала. Сказала, что у меня сложный период и переезд, на время стало труднее держать много параллельных задач. Назвала ошибки, которые мы успели заметить, и предложила временный порядок работы: фиксировать изменения в одном месте, отдельно подтверждать важные сроки, не брать срочный новый заказ, пока не определено, кто ведёт уже начатые.

Руководитель спросил, чего именно я прошу от него. Я

поняла, что до этого говорила слишком общо.

— Когда вы добавляете срочное, помогите определить, какое из текущих дел переносим. И я хочу заранее говорить, если не успеваю, вместо обещания сделать всё к вечеру.

Руководитель развернул к себе лист с заказами.

— Меню — образец в пятницу. Это оставляем. Визитки с исправлением должны сегодня попасть в производство. А подборку бумаги для нового предложения можно отправить завтра утром.

— Я уже сказала, что отправлю сегодня.

— Значит, предупреди. Олег за тебя её сейчас не соберёт, у него свой заказ.

Он поставил возле подборки завтрашнюю дату. Я почему-то смотрела на его ручку, а не на лицо.

— По визиткам ещё один вопрос, — сказала я. — Заказчица вечером прислала новый номер. Я поправила, но окончательный файл она не подтвердила.

— Тогда сначала подтверждение. Не пускаем старый, чтобы потом догонять новым.

— Она просила к завтрашнему утру.

— Я помню. Для этого мне до двенадцати нужен утверждённый файл. Позже этот слот не обещаю.

Я вышла с листом, на котором одно дело стало завтрашним, а другое — гораздо более сегодняшним, чем хотелось.

Первой позвонила женщине, ожидавшей подборку бумаги. Она уже собиралась показать варианты партнёру после

обеда.

— Вы же вчера сказали, что успеете.

— Сказала. Я неправильно оценила время. Могу прислать готовую подборку завтра до одиннадцати.

Я замолчала. Извинение получилось коротким, и хотелось немедленно прибавить к нему объяснение про переезд. Вместо этого услышала, как она переложила телефон.

— Мне не нужно двадцать вариантов. Три нормальных можете сегодня показать?

Я чуть не ответила, что, конечно, могу. На экране были названия бумаг, но я ещё не проверила, какие из них действительно есть. Олег вчера говорил о задержке поставки, и я не помнила, к какому именно образцу это относилось.

— Сейчас не подтвержу. Мне нужно узнать наличие. Давайте я до половины первого скажу точно, получится ли сегодня три варианта. А полную подборку — завтра.

— Хорошо. Только позвоните, не письмо. Я его не увижу.

После разговора я записала не название заказа, а время звонка и просьбу не заменять его письмом. Потом закрыла эту папку.

Визитки нашлись сразу в двух окнах. В одном лежала вчерашняя версия, во втором — утренняя с новым номером. Я открыла их рядом. Разница была маленькой и совершенно достаточной, чтобы отправить в печать не то.

Олег прошёл мимо с распечатками.

— Посмотришь потом?

— Что именно?

— Я номер поменяла. И ещё…

Он остановился.

— Ань, мне сейчас надо свой файл отдать. Я смогу после обеда.

— У меня до двенадцати.

— Тогда после обеда уже не помощь.

Он сказал это без злости и пошёл дальше. Мне стало обидно раньше, чем я успела вспомнить утренний разговор. Несколько минут назад руководитель прямо предупредил, что у Олега свой заказ. Я согласилась, но внутри всё ещё рассчитывала на человека, который появится возле моего стола с кофе и назовёт следующий шаг.

Я убрала вчерашнюю версию из рабочей папки, оставив её в истории заказа. Название нового файла написала так, чтобы самой не пришлось гадать. Сверила номер с сообщением заказчицы. Прочла по две цифры, потом ещё раз с конца. Отдельно проверила фамилию и адрес. Это заняло меньше времени, чем я уже потратила на попытки получить чужой взгляд.

Отправила один файл и написала, что именно в нём изменено. Попросила подтвердить его до двенадцати, чтобы мы могли сохранить обсуждавшийся срок.

К одиннадцати ответа не было.

Я позвонила. Заказчица говорила быстро, вокруг неё хлопали двери.

— Да, видела. Сейчас посмотрю.

— Мне нужно ваше подтверждение именно последнего файла. Там заменён номер.

— Всё правильно, я же номер сама прислала.

— Номер получила. Но прошу посмотреть, как он стоит в макете. Я не хочу отправить вам тираж с ошибкой.

— Я между встречами. Через десять минут.

В эти десять минут я узнала про бумагу. Из трёх выбранных мной образцов одного не оказалось, а другой можно было показать только на фотографии. Сотрудник производства достал из папки лист, похожий на нужный.

— Этот есть. Но он чуть другой.

Я провела по нему ладонью. Чуть другой означало, что гладкий светлый лист из старой подборки нельзя просто назвать новым словом.

— Можно я его сфотографирую рядом с тем, который мы обсуждали?

— Только не на подоконнике. Там опять всё синим будет.

Он освободил мне край стола под обычным светом. Я сделала фотографии и посмотрела их на экране. На первой листы различались плохо. На второй попала тень моей руки. Мне захотелось взять старую красивую картинку из папки: всё равно речь пока только о выборе. Вместо этого передвинула бумаги и сняла ещё раз.

Когда вернулась, возле компьютера ждала кружка. Олег поставил её, пока меня не было. Кофе уже остыл. Я сделала

глоток и обнаружила ответ заказчицы визиток:

«А можно логотип немного крупнее? Остальное хорошо».

Было без двадцати двенадцать.

Я позвонила ей ещё раз.

— Можно. Но это будет новый вариант, который тоже нужно посмотреть. Я не знаю, успеем ли до двенадцати.

— Там же просто увеличить.

Я смотрела на маленький знак в углу. Увеличить было нетрудно. Трудно было вместить его в то же место, не прижав к соседней строке. Ещё нужно было получить ответ от человека, который снова уезжал на встречу.

— Я могу сейчас поправить и сразу прислать. А утреннюю готовность пока снимаю с подтверждения. Уточню, какое время останется у производства.

Она замолчала.

— Мне завтра с ними ехать.

— Понимаю.

— Ну и зачем мне вечером?

Мне нечего было предложить в ответ на это «зачем». Захотелось заверить, что мы что-нибудь придумаем, а потом пойти уговаривать руководителя. Но я ещё не спросила, что у нас вообще возможно.

— Дайте мне пять минут. Я узнаю ближайший реальный срок и перезвоню.

Руководитель стоял у стола производства. Я подошла с телефоном в руке и, не успев начать, уже услышала:

— Подтвердила?

— Попросила увеличить логотип. Сейчас пришлю исправление. Ей нужны визитки утром.

Он посмотрел на часы.

— Если сейчас не отдаём, завтра после четырёх. Сначала идёт заказ, под который уже поставили работу.

— А если она через пять минут ответит?

— Тогда спросим ещё раз. Но не говори ей «утром». Я этого пока не подтверждаю.

Я вернулась, увеличила знак и увидела, что соседняя строка действительно стала выглядеть зажатой. Передвинула её, сверила края. Новую версию отправила отдельно, не прикрепляя к ней старую «на всякий случай».

Заказчица открыла файл, когда я ей звонила.

— Теперь нравится. Делайте.

— В этой версии всё утверждаете?

— Да.

На часах было уже семь минут первого. Я отметила время ответа, отнесла подтверждение и получила тот же ответ: раньше завтрашнего вечера не получается.

Когда я перезвонила, женщина сказала, что это ей не подходит. Не кричала. Просто повторила, что просила к утру.

Я напомнила про новый вариант и сразу услышала, как это звучит: будто я уже собираю доказательства, что виновата она.

— Правки мы внесли, — сказала я. — А время подтвер-

ждения я должна была назвать ещё вчера. Сейчас можем сделать к завтрашнему вечеру. Если вам это уже не подходит, я позову руководителя, чтобы обсудить заказ дальше.

Она попросила его позвать.

Я передала трубку и встала, собираясь отойти. Руководитель показал, чтобы я осталась: ему нужны были сведения о версиях. Я открыла переписку. Он задал два вопроса о времени и один — о том, что уже согласовано. Разговор закончился без чудесного нового слота. Заказчица решила забрать визитки на следующий день после четырёх. На утреннюю встречу она поедет без них.

Пока он говорил, я услышала напоминание на компьютере. Половина первого. Бумага.

Я подняла руку, показывая на экран, и, когда он кивнул, вернулась к своему столу. Позвонила женщине, которая ждала подборку.

— Три исходных варианта сегодня не покажу. В наличии два, третий могу заменить похожим, но это не тот же материал. Сейчас пришлю фотографии с пояснением.

— А завтра нужный будет?

— Я ещё не получила подтверждения поставки. Не хочу обещать.

Она попросила прислать два имеющихся и не добавлять замену. Ей хотелось сравнить меньше, но настоящего.

Я отправила фотографии, под которыми написала названия и наличие. На этот раз перед нажатием ещё раз открыла

вложения. В одном из них всё-таки сохранился неудачный снимок с тенью. Я убрала его и прикрепила последний.

Руководитель подошёл позже.

— По визиткам в следующий раз сразу называй время подтверждения. И изменение тоже заново подтверждаем, не считаем, что человек уже согласился на всё.

— Я написала сегодня.

— Сегодня написала. Вчера можно было раньше.

Я посмотрела на его лист. Возле подборки всё ещё стояла завтрашняя дата.

— А подборку всё равно утром заканчивать?

— Да. То, что сегодня два листа отправила, остального не отменяет.

Он ушёл. Мне хотелось, чтобы после признания своей трудности разговор закончился чем-нибудь более ласковым. Вместо этого у меня остались незавершённое дело и замечание, с которым я не могла спорить.

Я записала, чего не хватает для завтрашнего письма, и закрыла папку визиток. Не стала ещё раз просматривать все варианты, словно внимательный взгляд мог теперь выдать их на несколько часов раньше.

Мы действительно вернулись к новому порядку через несколько рабочих дней. Часть срочных вопросов всё ещё приходила устно. Один я снова забыла записать. Руководитель напомнил, а я добавила его в общий список и уточнила срок. Меню оставалось в пятничном плане.

Эта договорённость относилась к моей работе и конкретным людям. Из неё нельзя вывести чужие трудовые права или обещать безопасные последствия откровенности с любым начальником. Я рассказала столько личного, сколько сама решила; остальную часть разговора заняли заказы.

Практическая заметка

Я изменила несколько мелочей. Утром смотрела на задачи и рядом с каждой записывала ближайшее действие. Не «закончить заказ», а «уточнить готовность образца у производства». После звонка сразу отмечала, о чём договорились. Перед отправкой важного файла делала паузу на проверку адресата и вложения. Такой порядок был медленнее моего прежнего уверенного темпа, зато оставлял меньше работы для исправления.

В пятницу образец меню оказался готов вовремя. Я отправила фотографии, получила замечание по одному цвету и спокойно передала его дальше.

В обед я всё же вышла из офиса и села на скамейку неподалёку. Впервые за неделю поела без открытой почты. Потом увидела пару, которая несла пакеты из магазина, и почти сразу вспомнила Кирилла. Несколько минут было тяжело. До конца обеда оставалось время, а потом меня ждал ответ по бумаге.

Если тебе сейчас приходится работать, ухаживать за близкими или заниматься другими обязательными делами, можно попробовать такой вопрос: что является достаточным ре-

зультатом именно на сегодня? У задачи бывают реальные требования, от которых нельзя просто отказаться. Но иногда поверх них лежит ещё и твой собственный экзамен: сделать всё идеально, не попросить помощи, не показать усталости. Полезно различить, что действительно необходимо, а что ты добавляешь ради доказательства своей нормальности.

У меня достаточный результат означал не оставлять клиента без ответа, не отправлять непроверенный файл и заранее сообщать о трудности. Всё это требовало усилий. Но не требовало одновременно быть самой быстрой, самой весёлой и человеком, у которого совсем ничего не случилось.

Вечером Олег спросил, как новая квартира. Я рассказала про подсолнухи и потерянные ложки. Он предложил как-нибудь отдать мне запасной настольный светильник, который ему не нужен. Я вспомнила спорный светильник, оставшийся у Кирилла, и впервые подумала, что у любого бытового вопроса может оказаться несколько решений.

Покупку мы с Кириллом ещё собирались уточнить.

Я поблагодарила Олега и сказала, что сначала посмотрю, как устроюсь.

Дома я увидела сообщение от Кирилла: он нашёл подтверждение оплаты светильника и прислал его. Я посмотрела. Он был прав, покупал действительно он; я тогда выбирала и забирала заказ, отсюда и моя уверенность. Ответила, что вопрос закрыт, и вычеркнула светильник из нашего списка.

На следующий день я написала Олегу, что буду рада взять

его ненужную лампу, и спросила, когда удобно её забрать.

ГЛАВА 16
На что мне теперь хватает

Прежде чем советоваться со своей прихотью, посоветуйся со своим кошельком.

— Бенджамин Франклин. «Путь к богатству» [Э016]



Первую зарплату после переезда я получила в среду. Утром уведомление показалось хорошей новостью, а вечером я уже сидела за столом и пыталась понять, почему прежняя сумма выглядит так неприветливо. Доход не изменился. Изменилась жизнь, которую следовало на него устроить.

Я выписала аренду, обычные платежи, дорогу, продукты. Добавила расходы на переезд, которые вроде бы уже закончились, но ещё напоминали о себе в приложении банка. Потом открыла корзину магазина: там лежали сушилка, занавеска для ванной, контейнеры и две красивые тарелки. Мне очень хотелось получить эти вещи сразу. С ними квартира наконец стала бы выглядеть местом, куда человек переехал по своей воле.

На этом месте расчёт заканчивался, а начинался спор с собственной судьбой. Я что, не заслужила нормальные тарелки? После всего, что произошло, должна ещё есть из случайной посуды? Кирилл, наверное, сейчас спокойно покупает то, что хочет. Последнего я не знала, но в мысленном сравнении он всегда располагал большим запасом денег и лёгкости.

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.