о любви, травмах и возвращении к себе

Между тобой и собой



Иногда мы встречаем человека не для того, чтобы он нас спас. А для того, чтобы через любовь к нему увидеть, что спасать нужно прежде всего самого себя.

ЛЮБОВЬ
ПСИХОЛОГИЯ
ПУТЬ К СЕБЕ

18+

Мари Рей

"Между тобой и собой"

«Автор»
2026

Рей М.

"Между тобой и собой" / М. Рей — «Автор», 2026

Она была замужем — и бесконечно одинока.Когда привычная жизнь начала медленно угасать, в её жизни появился человек, рядом с которым она снова почувствовала себя живой. Резкий, честный до боли, закрытый и противоречивый, он стал для неё одновременно притяжением, надеждой и испытанием.Эта автобиографическая история — не только о чувствах между мужчиной иженщиной.Это история о психологических сценариях, которые мы бессознательно повторяем. О незакрытых гештальтах, старых ранах и внутреннем ребёнке, который всё ещё надеется заслужить любовь. О границах, контроле, страхе быть оставленной и о той тонкой грани, где любовь постепенно может превратиться в попытку спасти отношения любой ценой. Между ссорами и примирениями, дорогами и горами, нежностью и болью героиня постепенно приходит к самому важному вопросу своей жизни:Можно ли любить другого человека и при этом не потерять себя?

© Рей М., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 5
Глава 2 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Мари Рей
"Между тобой и собой"

Глава 1

Автобиографическая история о любви, травмах и возвращении к себе

«Иногда мы встречаем человека не для того, чтобы он нас спас. А для того, чтобы через любовь к нему наконец увидеть, что спасать нужно прежде всего самого себя.»

Аннотация

Она была замужем — и бесконечно одинока.

Когда привычная жизнь начала медленно угасать, в её жизни появился человек, рядом с которым она снова почувствовала себя живой. Резкий, честный до боли, закрытый и противоречивый, он стал для неё одновременно притяжением, надеждой и испытанием.

Она влюбилась первой.

И вместе с любовью пришли страх потерять, потребность быть выбранной, ревность, зависимость от чужого настроения и мучительный вопрос: почему любовь другого человека иногда становится важнее собственной ценности?

Эта автобиографическая история — не только о чувствах между мужчиной и женщиной.

Это история о психологических сценариях, которые мы бессознательно повторяем. О незакрытых гештальтах, старых ранах и внутреннем ребёнке, который всё ещё надеется заслужить любовь. О границах, контроле, страхе быть оставленной и о той тонкой грани, где любовь постепенно может превратиться в попытку спасти отношения любой ценой.

Между ссорами и примирениями, дорогами и горами, нежностью и болью героиня постепенно приходит к самому важному вопросу своей жизни:

Можно ли любить другого человека и при этом не потерять себя?

«Между тобой и собой» — искренняя история о любви, травмах и самопознании. О женщине, которая долго пыталась понять, кем она является для него, прежде чем наконец начала спрашивать себя:

А кто я для самой себя?

Потому что иногда мы встречаем человека не для того, чтобы он нас спас.

А для того, чтобы через любовь к нему наконец увидеть:

спасать нужно прежде всего самого себя.

Пролог

Снова ожила

В то время я была замужем.

Формально — не одна.

По-настоящему — бесконечно одинока.

Наш брак уже изжил себя, хотя, возможно, мы ещё не решались произнести это вслух. Иногда отношения не заканчиваются в один день. Они умирают медленно. Почти незаметно.

Сначала исчезает тепло.

Потом желание говорить.

Потом желание возвращаться домой.

А однажды ты понимаешь, что находишься рядом с человеком — но внутри тебя уже давно никого нет.

Быть одинокой, находясь в браке, оказалось мучительнее, чем просто быть одной.

Я увядала.

С каждым днём во мне становилось меньше жизни.

Меньше света.

Меньше женщины.

Я существовала, выполняла привычные действия, разговаривала, работала, возвращалась домой. Но внутри меня постепенно становилось тихо.

Слишком тихо.

А потом появился он.

Я не знаю, можно ли назвать это судьбой. Возможно, это была просто химия — та самая, которую невозможно объяснить разумом.

Взгляд.

Притяжение.

Невозможность не замечать друг друга.

Между нами что-то происходило ещё до того, как мы позволили себе это признать.

Притяжение росло.

Сначала незаметно.

Потом — стремительно.

А потом наша история перешла в формат, который мы оба называли свободным.

Я подала на развод.

Мы договорились.

Два года.

Только быть вместе.

Только спать.

Никаких обещаний.

Никакого будущего.

Никаких громких слов о любви.

По крайней мере, так я думала.

Но жизнь редко спрашивает разрешения, прежде чем изменить все правила.

Он пришёл в мою жизнь как человек, с которым я не собиралась строить ничего серьёзного.

А потом я стала его бусинкой.

Его смехом.

И, возможно, впервые за очень долгое время рядом с ним я снова стала собой.

Нет.

Наверное, даже больше.

Он не просто заставил меня почувствовать любовь.

Он влюбил меня в женщину, которой я когда-то была.

И в ту, которой мне ещё только предстояло стать.

Камень, который умеет улыбаться

Он был резким.

Не из тех людей, которые подбирают слова, чтобы никого не задеть.

Он говорил правду так, как чувствовал её — прямо, жёстко, иногда почти жестоко.

Он мог быть грубым.

И, наверное, многие именно поэтому держались от него на расстоянии.

Но для меня в этом была его странная магия.

Он был правдой.

Не красивой правдой, завёрнутой в правильные слова. Не той, которую говорят, чтобы понравиться.

А настоящей.

Иногда неудобной.

Иногда болезненной.

Иногда слишком острой.

В нём не было привычки притворяться.

Он не умел быть удобным.

И чем больше я его узнавала, тем яснее понимала: за этой резкостью скрывался человек, который просто не хотел лгать.

Наша история была тайной.

Такой, о которой знают только двое, но которую почему-то всегда чувствуют все остальные.

А когда отношения рождаются на работе, тайна редко остаётся тайной надолго.

Слишком много случайных взглядов.

Слишком много пауз.

Слишком заметно меняется голос, когда один человек обращается к другому.

Тайное постепенно становилось явью.

Он оставался таким же — честным, резким, неприступным.

Камнем.

Так мне иногда казалось.

Человеком, которого невозможно сдвинуть с места. Невозможно заставить почувствовать то, чего он не хочет чувствовать.

Но однажды я заметила его улыбку.

Настоящую.

Не ту, которую надевают из вежливости.

Я не пыталась её заслужить.

Не старалась понравиться.

Не делала ничего особенного.

Я просто была рядом.

И почему-то этого оказалось достаточно.

Я увидела его искреннюю улыбку.

И в тот момент мне показалось, что, возможно, даже камень способен согреться.

Просто не рядом с каждым.

А рядом с тем, кому удаётся увидеть в нём не холод — а человека.

Для всех он был камнем.

Жёстким.

Холодным.

Неудобным.

А я почему-то знала, что камни тоже умеют хранить тепло.

Нужно только оказаться достаточно близко, чтобы его почувствовать.

Иногда он напоминал мне мистера Дарси.

Не своей галантностью и уж точно не умением быть удобным.

Скорее наоборот.

В нём было то самое неприступное спокойствие человека, который словно стоит чуть в стороне от всех остальных.

Он не стремился нравиться.

Не подбирал слова, чтобы произвести хорошее впечатление.

Не улыбался просто потому, что так принято.

Он мог показаться холодным.

Высокомерным.

Слишком резким.

Но, как и мистер Дарси, он был гораздо глубже, чем казался на первый взгляд.

За его прямотой скрывалась не пустота.

За грубостью — не обязательно жестокость.

А за этим каменным лицом иногда появлялась улыбка.

И каждый раз, когда я её видела, мне казалось, что я стала свидетелем чего-то почти невозможного.

Наверное, в этом и была его магия.

Для большинства он оставался камнем.

А мне почему-то удалось увидеть, как этот камень умеет улыбаться.

Глава 2

Я всё ещё одна из…

Я влюбилась в него первой.

Наверное, самое страшное в любви — не признаться в своих чувствах.

Самое страшное — почувствовать их раньше другого.

Потому что с этого момента ты становишься уязвимой.

Он знал.

И, кажется, никогда не позволял мне об этом забыть.

Я была одной из тех женщин, которые были влюблены в него.

Не единственной.

Не особенной — по крайней мере, именно так он иногда заставлял меня себя чувствовать.

Одной из тех, кто смотрит на него немного дольше, чем следует.

Одной из тех, кто ждёт его улыбки.

Одной из тех, кому он мог причинить боль, даже не прикоснувшись.

Это было больно.

Больно понимать, что твоё сердце уже сделало выбор, а человек напротив всё ещё оставляет себе возможность ничего не чувствовать.

Иногда мне хотелось уйти.

Поставить точку.

Перестать ждать.

Перестать искать в его словах то, чего, возможно, там никогда не было.

Но я не сдавалась.

Не потому, что не видела боли.

Я видела её.

Не потому, что была слабой.

Возможно, именно тогда я была сильнее, чем когда-либо.

Я просто чувствовала, что между нами есть что-то настоящее.

Что-то, что ещё не получило своего имени.

Он мог напоминать мне, что я одна из тех, кто влюблён в него.

Но я почему-то продолжала верить, что однажды перестану быть просто «одной из».

И стану той, без которой он уже не сможет представить свой мир.

Тогда я ещё не понимала одной важной вещи.

Иногда мы так сильно хотим стать для кого-то особенными, что постепенно перестаём спрашивать себя:

А что происходит со мной?

Где заканчивается любовь?

Где начинается ожидание?

И в какой момент желание быть выбранной становится сильнее желания быть счастливой?

Ответов у меня тогда не было.

Я просто любила.

И продолжала надеяться.

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.