
18+
Андрей Попов
То, что скрывают
о женской силе:
правда, от которой
мурашки

Андрей Попов

То, что скрывают о женской силе: правда, от которой мурашки

https://litres.ru/74834293
ISBN 9785007161251

Аннотация

Книга, которая срывает привычные шаблоны и открывает неожиданные стороны женской природы. Вы узнаете о силе, которую часто не замечают: о внутренней стойкости, умении менять реальность одним решением, о влиянии эмоций и интуиции на большие перемены. Реальные истории, научные факты и тонкие психологические закономерности покажут, насколько масштабна настоящая женская сила. Для тех, кто хочет увидеть себя по-новому — и почувствовать свою мощь.

Содержание

Часть 1. Трещина в фундаменте (Почему всё рушится) 5
Глава 1. Тишина за закрытой дверью 5
Глава 2. Муж, который перестал быть героем 9
Глава 3. Иллюзия контроля и цена перфекционизма 12
Глава 3. Дети, которые болеют и не хотят учиться 16
Глава 4. Ловушка «Я должна» 19
Глава 5. Холодная постель 23
Глава 6. Точка кипения 26
Конец ознакомительного фрагмента. 27

То, что скрывают о женской силе: правда, от которой мурашки

Андрей Попов

Иллюстратор Nano Banana

© Андрей Попов, 2026
© Nano Banana, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-6125-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Трещина в фундаменте (Почему всё рушится)

Глава 1. Тишина за закрытой дверью

Знаете это чувство, когда открываешь утром глаза, а сил нет даже на то, чтобы руку поднять. Будильник орет, за окном серое небо, а внутри — пустота. Вы тянетесь к турке с кофе, но понимаете, что запах зерен больше не бодрит. Он просто раздражает. Вы пьете его на автомате, обжигая губы, и смотрите в стену. Это не лень. Это не выгорание в том смысле, в каком его пишут в статьях. Это что-то глубже. Это когда батарейка не просто села, а ее вынули из корпуса и выбросили.

А потом вы идете на кухню. И видите ее. Обычную немытую чашку. Вчерашнюю. Стоит себе на столе, и от вида этой грязной полоски на краю вас накрывает такая волна обиды, что слезы подступают к горлу. Хочется зарыдать в голос. Из-за чашки. Смешно? А вы попробуйте. Попробуйте объяснить себе, почему из-за фарфоровой посудины хочется выть. Дело не в чашке. Дело в том, что эта чашка — последняя капля. Это физическое доказательство того, что вчера вас не хватило даже на себя. Вы убрали со стола за мужем,

за детьми, протерли плиту, сложили белье, а на себя сил не осталось. И эта чашка смотрит на вас с молчаливым укором.

Вы же сильная. Вы со всем справляетесь сами. Эту мантру вбивали в голову с детства. Мама тянула на себе троих, бабушка поднимала хозяйство. Русская женщина — она же коня на скаку. Вы привыкли держать лицо. На работе вы — королева, дома — хозяйка, для подруг — жилетка. Вы улыбаетесь, когда хочется выть, и киваете, когда хочется всех послать. Вы создали идеальный фасад. Картинку в соцсетях, за которую ставят лайки. Но за этой дверью, когда вы остаетесь одна, картинка трескается. И там, внутри, нет никакой королевы. Там просто уставшая женщина, которая забыла, когда в последний раз спала больше пяти часов подряд.

Посмотрите на свой дом. Не на чистоту полов, а на воздух. Как выглядит дом, из которого ушла женская энергия? Он становится холодным. Не в плане температуры. В нем пропадает уют. Вещи лежат на своих местах, но они мертвые. Диван просто предмет мебели, а не место для вечерних посиделок. Кухня — это цех по производству еды, а не сердце дома. В такой дом не хочется возвращаться. Ноги сами не несут. Вы заходите и чувствуете только одно — тяжесть. Давление на плечи. Вам нужно снова включаться, что-то решать, кому-то улыбаться, а внутри только глухое раздражение.

И тут появляется он. Ваш муж. Вы слышите, как поворачивается ключ в замке. Одиннадцать вечера. Снова. Он заходит, бросает ключи в лоток, тяжело дышит. Вы не спраши-

ваете где он. Вы просто смотрите на его плечи. А они стали другими. Раньше, в начале, он влетал в квартиру, подхватывал вас на руки, кружил. От него пахло улицей, успехом, планами. А сейчас от него пахнет усталостью и дешевым парфюмом из лифта. Он задерживается не потому, что у него любовница. Не спешите клеить ярлыки. Он задерживается, потому что там, в офисе, он может дышать. Там от него что-то зависит. А дома он чувствует себя лишним. Он видит вашу усталость, чувствует это ледяное поле, которое вы излучаете, и просто не знает, как в него войти.

Главный секрет, который от вас скрывали, звучит просто. Вы не сломались. Слышите? Вы в полном порядке. Ваша психика, ваше тело — они работают идеально. Вы просто отдали всё. Без остатка. Вы залили в бак бензин, чтобы отвезти всех на море, а сами остались на обочине. Вы отдали свою энергию мужу, чтобы у него росла карьера. Детям, чтобы они были лучшими. Дому, чтобы он блестел. Вы раздали себя по кусочкам, думая, что источник бесконечный. Но это не так. И тишина за закрытой дверью — это не приговор. Это просто сигнал, что бензин кончился.

Но вот что важно понять прямо сейчас. Пустой бак — это не конец пути. Это просто повод заехать на заправку. Вы не испортили машину. Вы просто долго ехали в гору с выключенным кондиционером. И сейчас мы будем учиться заливать топливо обратно. Не кому-то, а себе. Потому что если бак пуст, машина никуда не поедет. Ни одна. Ни с каким ге-

роем за рулем.

Глава 2. Муж, который перестал быть героем

Вспомните его глаза. Не сейчас, а тогда, лет десять назад. Когда он смотрел на вас, а у него зрачки расширялись. Он видел в вас не повара и не прачку. Он видел чудо. Вы для него были источником света. Той самой женщиной, ради которой хочется сворачивать горы. Вы помните этот взгляд? Тот самый, от которого подкашивались ноги. Он никуда не делся. Просто он забился очень глубоко, под толстым слоем бытового раздражения и ваших же претензий.

Вы смотрите на него и думаете: почему его карьера встала? Он же пашет. Уходит ни свет ни заря, приходит за полночь. Он старается, бегает, суетится, берет подработки. А денег больше не становится. Должность та же, потолок тот же. Он бьется головой в невидимую стену. И стена эта — вы. Не потому что вы плохая. А потому что ваш сосуд пуст. Мужчина — это сосуд, а женщина — то, чем он наполнен. Это не красивые слова из книжек. Это физика.

Ваш упадок сил физически давит на его плечи. Вы не представляете, как это работает, но это работает железно. Когда женщина истощена, мужчина рядом с ней начинает задыхаться. Он не может объяснить это словами. Он просто чувствует, что любая его идея разбивается о ваше молчаливое «зачем». Вы смотрите на его новый проект, а в глазах у

вас страх и усталость. Вы не поддерживаете. Вы просто терпите. И он это считывает спинным мозгом. Его амбиции гаснут, потому что им негде гореть. Вы — его воздух. А сейчас вы перекрыли кислород. Не специально. Просто у вас его самого не хватает.

Посмотрите на деньги в доме. Куда они деваются? Вы вроде считаете каждую копейку, продукты по акции, никаких излишеств. А они утекают сквозь пальцы. Это тоже физика пустоты. Когда в доме нет женской энергии, нет состояния изобилия, деньги не задерживаются. Они приходят и тут же ищут дырку, чтобы сбежать. Муж начинает психовать из-за трат, вы — защищаться. И вот вы уже не партнеры, а противники в одной упряжке. Вы воюете за копейку, потому что обе стороны чувствуют, что теряют что-то огромное, но не могут понять что.

А потом он начинает искать энергию на стороне. Вы лезете в его телефон. Не чтобы найти компромат, а от отчаяния. И что вы там видите? Тупые видео, игрушки, переписки с друзьями ни о чем. Вы злитесь. А он просто пытается выжить. Он не может взять энергию дома, там вакуум. И он ищет ее в телефоне, в играх, где он — победитель. В гараже с друзьями, где можно просто помолчать и никто ничего не требует. Это не предательство. Это инстинкт самосохранения. Он как водолаз, которому перекрыли шланг с воздухом, — он пытается схватить хоть пузырек с поверхности, где попало.

Правда в том, что мужчина — это сосуд, а женщина — то, чем он наполнен. Если вы наполнены кислотой раздражения, он будет ржаветь. Если вы наполнены тиной болота, он будет в ней тонуть. Вы думаете, что он должен прийти и спасти вас. Прийти, обнять, сказать «я все решу». Но он не может. Он не спасатель. Он — парус. А парус не может надуть сам себя. Его надувает ветер. И этим ветром для него всегда были вы.

И вот тут начинается самое интересное. То, ради чего вы вообще держите эту книгу в руках. Если вы — ветер, то что мешает вам снова начать дуть? Не на него с упреками, а в свои собственные паруса. Перестать ждать, что он придет и починит ваш сломанный кран настроения. Взять инструменты самой. Потому что когда меняется давление внутри женщины, меняется погода во всем доме. И это не магия. Это единственный работающий закон, который мы с вами сейчас будем разбирать по винтикам. Вы увидите, как его потянет домой. Как он сам, без ваших просьб, начнет искать способы заработать больше. Не для себя. Для того, чтобы принести это к вашим ногам.

Но для этого придется сделать одну вещь, от которой сейчас станет немного обидно. Вам нужно будет признать, что последние годы вы жили иллюзией. Иллюзией того, что вы все контролируете. И отпустить этот контроль прямо в эту секунду.

Глава 3. Иллюзия контроля и цена перфекционизма

Давайте честно. Вы же все контролируете. Вы знаете, где лежат носки мужа, какой соус нужен для борща и когда нужно вызвать мастера для стиральной машины. Вы держите в голове сто тысяч задач одновременно. Вы — генеральный штаб маленькой, но очень беспокойной империи. И вы этим гордитесь. Вы показываете всем, как вы все успеваете. Но цена этого контроля — ваша жизнь. Вы не живете в этом доме. Вы им управляете. Как диспетчер в аэропорту, который никогда не поднимается в небо.

Перфекционизм — это самая дорогая вещь на свете. Дороже ипотеки. Вы пытаетесь сделать идеально. Идеальный ужин. Идеально отглаженные рубашки. Идеальное поведение детей на людях. А идеала не существует. Это морковка перед носом ослика, которая заставляет его бежать, пока он не упадет замертво. Вы тратите 40 минут, чтобы выложить еду на тарелке красиво, как в ресторане. А муж съедает это за три минуты, даже не заметив ваших усилий. И вы чувствуете себя обманутой. А зачем вы это делали? Для него? Нет. Для той девочки внутри вас, которой когда-то внушили, что ее будут любить только если она будет идеальной.

Иллюзия контроля дает ложное чувство безопасности. Пока вы все держите в руках, кажется, что мир не рухнет. Но

он уже рушится. Прямо у вас в руках. Потому что контролировать можно вещи, но нельзя контролировать людей. И чем туже вы затягиваете гайки на муже и детях, тем сильнее они хотят сорвать резьбу. Муж начинает прятать телефон не потому, что там что-то страшное, а потому что он устал от вашего всевидящего ока. Дети врут про оценки, потому что боятся вашей реакции. Вы создали тюрьму, где сами же стоите на вышке с автоматом.

А теперь про Россию. Про наш, русский надрыв. У нас в крови это — тащить на себе. Наши матери тянули, бабушки тянули. Войны, перестройки, девяностые. Выжить любой ценой. И эта программа сидит в вас так глубоко, что вы ее даже не замечаете. Вам стыдно отдыхать. Стыдно лежать, если в раковине есть тарелка. Стыдно купить себе платье, если ребенку нужны новые кроссовки. Вы ставите себя в конец очереди, которой нет конца. Вы думаете, что это добродетель. А на самом деле это медленное самоубийство. Вы сжигаете себя, чтобы согреть других, а потом удивляетесь, почему в доме холодно.

Знаете, что происходит, когда вы отпускаете контроль? Сначала — паника. Вам кажется, что все рухнет. Муж пойдет в запой, дети вырастут бандитами, плесень съест ванную. Вы пробуете один раз. Оставляете посуду на ночь. И ложитесь спать. Мир не перевернулся. Утром вы встали, выпили кофе, помыли эту злосчастную чашку за пять минут. И у вас осталось на это силы, потому что вы спали, а не драили пли-

ту в одиннадцать ночи.

Перфекционизм — это страх. Страх, что если вы сделаете на четверку, вас отвергнут. Но правда в том, что на износ работают только на троечку. Потому что на пятерку с плюсом просто не остается жизни. Оставьте немытую чашку. Купите пельмени вместо того, чтобы лепить манты три часа. И сядьте. Просто сядьте в кресло. И посмотрите, как муж сам пойдет и помоет эту чашку. Не потому что вы его заставили. А потому что в доме появилось пространство. Свободное место, куда может зайти забота. Но она не заходит туда, где вы стоите над душой с тряпкой.

Вам придется научиться быть плохой. Для всех. Сказать «нет» там, где вы всегда говорили «да». Остановиться посреди уборки. Это вызовет бурю. Вас будут обвинять в эгоизме. И это будет самым лучшим показателем того, что вы на верном пути. Потому что эгоизм — это когда вы забираете чужое. А вы сейчас забираете свое. Вы забираете свою жизнь у тех, кто привык пользоваться ею бесплатно. И это больно. Обида будет подступать к горлу. Обида на них, что они не ценили. Но ее нужно проглотить и идти дальше.

Когда вы бросаете штурвал, корабль сначала начинает болтать по волнам. Все в панике. Но потом он выравнивается. И оказывается, что у него есть свой курс. Муж вдруг вспоминает, как платить за свет. Дети вдруг учатся убирать за собой. Потому что вы наконец-то вышли из их тени. Вы перестали быть функцией. Вы стали человеком. И им при-

шлось тоже стать людьми, а не просто потребителями вашего ресурса. Это и есть тот самый следующий уровень сложности. Перестать быть удобной и стать живой. Это страшно, но только так за спиной снова появляются крылья. И вот с этого момента, с этой самой немытой чашки, мы начинаем строить всё заново. Только в этот раз — на нормальном фундаменте. Без трещин.

Совет: сегодня вечером просто оставьте раковину грязной. Закройте дверь в кухню. И посмотрите, сколько времени вам понадобится, чтобы перестать дергаться из-за этого. Просто зафиксируйте время.

Глава 3. Дети, которые болеют и не хотят учиться

Вы смотрите на градусник и снова видите эти 37 и 2. Третий раз за месяц. Вы скупили уже половину аптеки, капаете в нос дорогие капли, поите их морсами, но этот вялый кашель и шмыгающий нос стали постоянными жильцами в вашей квартире. Таблетки не помогают от частых простуд, потому что вы пытаетесь лечить следствие, а не причину. Иммунитет не живет в пузырьке с сиропом, он живет в состоянии покоя. А где взять покой, когда мама ходит по дому как сгусток натянутой до предела лески? Ребенок считывает это кожей, и его тело просто включает режим «болеть», чтобы мама наконец-то села рядом и просто погладила по голове без суеты.

А потом вы открываете школьный чат и видите там красные двойки. Дневник с двойками и нежелание идти в школу — это не лень и не дурное влияние одноклассников. Это физика выживания. Организм ребенка отключает мозг, чтобы сэкономить остатки энергии, которой дома просто нет. Он не может учиться, когда чувствует, что мама висит на волоске. Ему бы самому как-то до кровати доползти, а вы требуете от него логарифмы и спряжения глаголов. Школа для него сейчас — это еще один стресс, а дома нет тихой гавани, где можно выдохнуть.

Вы же замечали, как это работает? Вы только подумали о проблеме на работе или поругались с мужем, а у сына тут же зацвели щеки. Как твоя тревога становится их аллергией — это необъяснимая, но железная связь. Вы можете молчать, улыбаться и варить суп, но ваше внутреннее напряжение висит в воздухе тяжелым смогом. Детская психика не умеет это переварить, поэтому она выплевывает это через тело. Через экзему, через боли в животе по утрам, через бесконечные ОРВИ, которые врачи списывают на слабый иммунитет.

И почему они ссорятся друг с другом, когда вы на взводе? Стоит вам только напрячься, как старший отбирает у младшего планшет, а младший в ответ бьет его машинкой по голове. Они как два щенка, которые дерутся за кость, но кость им не нужна. Им нужно ваше внимание, а вы его выключили, потому что у вас закончились силы. Они бьют друг друга, чтобы причинить вам боль, потому что только через вашу боль они могут до вас достучаться. Это жестокая детская логика, которая работает безотказно.

Вечером начинается домашнее задание, которое превращается в поле боя. Вы сидите над ними часами, объясняете очевидное, срываетесь на крик, потом плачете в ванной. Вы пытаетесь впихнуть в их головы знания силой, потому что боитесь, что они вырастут дворниками. Но насильно мил не будешь, и таблицу умножения это тоже касается. Пока вы давите, они закрываются. Учеба из интереса превращается в пытку, где мама — это надзиратель, а ребенок — каторж-

ник. Вы воюете с ними за их же будущее, и от этого абсурда хочется выть.

Дети — это зеркало вашего внутреннего состояния, просто оно кривое и увеличительное. Они показывают вам то, что вы сами в себе задавили и не хотите видеть. Если вам кажется, что они неуправляемые монстры, посмотрите на свою собственную усталость. Вы требуете от них дисциплины, которой нет у вас самих по отношению к своему отдыху. Вы хотите, чтобы они были счастливы, но вы давно забыли, как выглядит счастливая женщина. Они не могут отразить то, чего в доме нет в принципе. И пока вы не нальете воду в этот колодец, они будут приходить к вам с пустыми ведрами и требовать дождя.

Вы можете нанять репетиторов, сменить школу, купить витамины на год вперед, но ничего не изменится. Потому что настройки сбились в самом центре системы — в вас. Когда вы начнете наполнять себя, когда в вашем поле снова появится спокойствие, их температура придет в норму без лекарств. Им просто станет безопасно быть здоровыми и умными. Им больше не нужно будет болеть, чтобы получить вашу ласку, и не нужно будет получать двойки, чтобы вы наконец-то от них отстали.

Совет: завтра утром не спрашивайте про школу и оценки. Спросите, что им снилось, и просто выслушайте, не давая советов.

Глава 4. Ловушка «Я должна»

У вас есть список. В голове, в телефоне, на холодильнике. Он никогда не заканчивается, он только растет, как снежный ком. Вы вычеркиваете одну строчку, а сверху тут же падает еще пять. Список дел, который никогда не заканчивается, стал вашим вторым позвоночником, на котором держится все. Вы ложитесь спать с мыслью о нем и просыпаетесь с ним же. И самое страшное, что если вдруг однажды вы сделаете всё, вы почувствуете не облегчение, а ужас. Пустоту. Потому что без этой бесконечной гонки вы не знаете, кто вы и зачем живете.

Вам помогают, а вы звереете. Муж моет посуду, а вы стоите за спиной и считаете капли на тарелке. Свекровь забрала детей на прогулку, а вы звоните каждые полчаса и контролируете, надели ли им шапки. Почему помощь близких вызывает не радость, а злость? Потому что они делают это не так. Они не попадают в ваш ритм, они оставляют разводы на стекле, они покупают не тот хлеб. Но правда в том, что ваша злость — это зависть. Вы завидуете тому, что они могут сидеть на диване, пока вы пашете. И их помощь кажется вам подачкой, а не поддержкой.

Как мы сами надеваем на себя роль ломовой лошади? Это происходит незаметно. Сначала вы просто хотели быть хорошей хозяйкой. Потом — хорошей мамой. Потом — неза-

менимым сотрудником. Вы сами выхватывали задачи из рук мужа со словами «дай я сама, ты долго будешь». Вы строили этот трон из обязательств своими руками, а теперь жалуетесь, что на нем невозможно сидеть. Вы приучили всех, что вы — функция. Робот-пылесос с функцией варки борща и выдачи денег на карманные расходы.

Внутри сидит липкий, холодный страх показаться плохой женой и матерью. Это главный крючок, на котором вас держат все кому не лень. Вы боитесь, что если не испечете торт на школьную ярмарку, вас заклеймят. Если муж наденет мятую рубашку, скажут, что вы — неряха. Если ребенок чавкает за столом, значит, вы не воспитали аристократа. Этот страх заставляет вас вставать в пять утра и ложиться в полночь. Вы живете не свою жизнь, а сдаете бесконечный экзамен перед невидимыми судьями, которые сидят у вас в голове.

И однажды пружина лопается. Момент, когда ты срываешься на того, кто просто подвернулся под руку. Обычно это муж, который не туда поставил ботинки, или кот, который закопал лоток слишком громко. Вы орете так, что звенят стекла, из-за сущего пустяка. А потом сидите на кухне и ненавидите себя. Вам стыдно и горько. Но этот взрыв — это не признак сумасшествия. Это клапан на скороварке. Вы так долго держали в себе давление «я должна», что телу пришлось сбросить пар на первого встречного, иначе бы вы просто лопнули изнутри.

Природа не создавала женщину для круглосуточной пахоты. Посмотрите на самок в дикой природе — они не строят карьеру, не стоят у плиты по пять часов и не моют полы с дезинфицирующим средством. Они отдыхают, когда устали. Вы же загнали себя в противоестественное состояние. Вы пытаетесь работать на мощности двести процентов в режиме нон-стоп. Но машина, которая работает на износ, не служит долго. Она просто сгорает, оставляя после себя запах плавленой проводки и гору никому не нужного барахла.

Вы никому не должны быть идеальной. Это самое сложное, что вам придется принять. Мир не рухнет, если вы купите готовый салат вместо того, чтобы строгать оливье. Муж не уйдет к другой, если в субботу вы проспите до обеда. Дети не станут наркоманами, если вы отмените кружки и пойдете с ними просто есть мороженое в парке. Вы пытаетесь заслужить любовь через истощение, но любовь так не работает. От истощения можно заслужить только жалость, а это очень плохой фундамент для семьи.

Ловушка захлопнулась давно, но ключ от нее всегда был у вас в кармане. Просто вы так привыкли бежать, что разучились останавливаться и проверять карманы. Вы тащите этот воз, потому что боитесь, что без вас он развалится. Но попробуйте для эксперимента бросить оглобли. Просто встаньте столбом посреди дороги. Да, лошади будут биться и фыркать. Телега постоит, покосится. Но она не развалится. А когда вы снова возьмете поводья, вы возьмете их уже совсем с

другой силой — не из страха, а потому что вам действительно туда надо.

Совет: прямо сейчас выкиньте из списка дел на сегодня одну вещь. Не самую важную, а самую противную. И не делайте ее. Просто посмотрите, что мир не перевернется.

Глава 5. Холодная постель

Вы лежите на самом краю матраса, вцепившись в одеяло, как в спасательный круг. Когда объятия мужа вызывают желание отодвинуться, это не значит, что любовь прошла. Это значит, что у вашего тела больше нет ресурса на контакт. Вы воспринимаете его руку на своей талии не как нежность, а как лишний вес, который мешает дышать. Вы физически сжимаетесь, потому что для прикосновения нужна расслабленность, а у вас внутри натянутая стальная струна.

Интимность превращается в еще одну галочку в списке дел, и от этого становится тошно. Вы соглашаетесь на близость не потому, что хотите его, а потому что так надо. Чтобы он не обиделся, чтобы в доме было тихо, чтобы поставить плюсик в графе «супружеский долг». Но тело не обманешь этой бухгалтерией. Оно чувствует фальшь и закрывается наглухо, превращая то, что должно приносить радость, в тяжелую, неприятную работу.

Вам стало плевать на шелковые сорочки и духи, и это пугает до слез. Почему пропало желание быть красивой для него? Да потому что вся ваша красота уходила на коллег, на воспитателей в саду, на случайных прохожих. На него ресурса не осталось. Вы экономите на нем, как на самом надежном, принимая как должное, что он никуда не денется. Но мужчина всегда чувствует, когда женщина старается для ми-

ра, а дома носит растянутую футболку с пятном.

Ваша обида не живет в голове, она давно перекочевала ниже. Телесная память запирает ее в животе и спине глухим, ноющим блоком. Вы можете сколько угодно говорить себе, что простили, но поясница будет предательски ныть каждый вечер. Тело помнит каждое ваше подавленное «нет» и каждую улыбку через силу, и оно копит этот яд в мышцах, превращая вас в деревянный манекен.

Вы спите по восемь часов, а просыпаетесь разбитой, словно всю ночь разгружали вагоны. Сон, который не приносит отдыха, — это бич истощенной психики. Ваше сознание отключается, но тело продолжает стоять на стрёме. Оно не может расслабиться, потому что дом держится только на вашем контроле, даже если вы в этот момент лежите с закрытыми глазами. Вы не спите, вы просто лежите в темноте с выключенным светом.

Близость — это главный барометр женского ресурса, самая честная лакмусовая бумажка. Если там пусто, значит, пусто везде. Вы можете обманывать себя, что устали на работе или что дети вымотали. Но если вам не хочется прикосновений самого родного человека, значит, ваш внутренний колодец вычерпан до самого песка. И пока вы не нальете туда воды, никакая романтика и свечи не спасут этот мертвый водоем.

Вы думаете, что с вами что-то не так, раз вы больше не хотите своего мужчину. Но с вами всё в абсолютном порядке.

Просто вы пытаетесь зажечь костер сырыми дровами. Сначала нужно найти сухое топливо, а оно сейчас — это вы сами. Когда вы снова начнете греться от себя, вы заметите, что его руки больше не кажутся тяжелыми. И желание отодвинуться сменится желанием прижаться, просто чтобы согреться.

Совет: сегодня ночью просто спите на своей половине кровати. Не делайте никаких выводов, просто верните себе свое физическое пространство.

Глава 6. Точка кипения

Взрыв происходит на пустом месте, без объявления войны. Скандал на ровном месте, после которого остается звенящая пустота в ушах. Вы кричали из-за не поднятой крышки унитаза или крошек на столе, а на самом деле вы кричали о том, что вас больше нет. Вы выпустили пар, муж хлопнул дверью или ушел в другую комнату, и вы остались сидеть на кухне. Вокруг разгром, а внутри — вакуум и звенящая тишина, которая давит на перепонки.

В этот момент в голове только два пути, и оба ведут в тупик. Паковать чемоданы или просто лечь лицом к стене. Уехать прямо сейчас, в ночь, забрав детей, или накрыться одеялом с головой и просто перестать существовать для всех. Это не поза и не каприз. Это физиологический предел, когда нервная система включает аварийное торможение и просто отключает все функции, кроме базового дыхания.

Вы тянетесь к телефону, ищете спасения. Звонок маме или подруге, который ничего не меняет, только высасывает остатки сил. Вы пересказываете им сценарий скандала, они охают и дают советы из своей реальности. Мама говорит терпеть, подруга советует разводиться. Вы вешаете трубку и чувствуете себя еще более одинокой, потому что они не понимают главного — вы не хотите ни того, ни другого, вы просто хотите снова дышать.

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.