

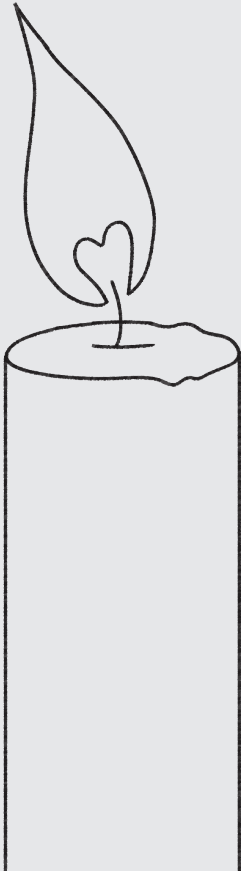
*Детям: Назару и Вере.
Для нас с папой вы всегда будете про любовь.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

А кто не горит, когда говорит о любви...	9
На пороге любви	25
Сколько хочешь искать, столько можно	27
В поисках «своего»	37
О любви «навсегда»	45
Невзаимность	53
В погоне за Неуловимым Джо	65
Одиночество – не приговор	73
Прыжок в неизвестность	81
Вместе	87
Про «идеальные» отношения	89
Полюбишь, когда откроешь глаза	99

О доверии, ненападении и правилах	113
Доброе слово не бывает лишним	123
Роли в семье	133
Границы в отношениях	145
От любви до зависимости	159
Мы споткнулись, но не разбились	173
Трудности в отношениях	175
Ссор бояться – в любовь не ходить	187
«Не беси меня» и другие «некрасивые» чувства	205
Партнер не хочет расти	215
А поговорить?	225
Ревность	237
Измены	247
О готовности быть родителями	265
Первый год после рождения ребенка	275
Когда стать родителями не получается	291
Когда за любовью закрываются двери	297
Как понять, что это конец?	299
Как прожить расставание бережно к себе	317
Про развод	329
Бывшие. У любви нет прошедшего времени?	339
Точка обнуления	347

Практика	355
В ожидании любви	
1. Как красиво!	360
2. Во что я верю (но больше не хочу)	361
3. Чего я жду от отношений	365
Ресурс отношений	
1. На подхвате	371
2. Мой партнер – крутой!	372
3. Тридцать три вопроса	376
Дары расставания	
1. «Я по-прежнему могу...»	380
2. Ревизия ресурсов	381
3. Поиск золотой середины	386
4. «Спасибо тебе. И мне»	390
Благодарности	393
Книги	399
Примечания	405
Об авторе	409



а кто
не горит,
когда говорит
о любви...

невлюбленному жить гораздо проще
и интереснее:
смотрит открыто, не находит себя
во всех заунывных песнях;
не скулит, свернувшись бессильным клубком,
«полюби меня, полюби»;
невлюбленный легок, игрив;
невлюбленный шутит, поет, грубит,

в меру спит и ест, почитает свободу
за высшее благо.
невлюбленный идет к нелюбимому с белым флагом.

так и живет: пуленепробиваем, бронирован, привит;
невлюбленный неуязвим и недосыгаем

до ближайшей большой любви.

Ксения Желудова

Когда мне было чуть больше двадцати и я только-только вышла замуж (первый раз), мне в руки попала книга, перевернувшая мои представления о любви. Удивительно, но это был не учебник по семейной психологии и не мемуары, в которых автор делится секретами долгого счастливого брака. Это был роман про карьеру, прославляющий амбициозность, сильное творческое эго и личную ответственность — «Источник» американской писательницы и философа Айн Рэнд.

Именно там я встретила слова, которые врезались мне в память: «Чтобы сказать: “Я тебя люблю”, надо научиться произносить Я»¹.

Мне понадобилось много лет, чтобы понять *зачем*.

Когда ты юн, о любви ты имеешь представление в основном из уроков литературы, песен про «одинокую голубя на карнизе за окном» и музыкальных клипов. Медиакультура преподносит нам любовь как вечные страдания, завернутые в красивую обертку с эффектом драмы. Не имея альтернативы, усваиваешь именно это: любовь — не про тихую

радость, а про «страстно ссориться, уходить и возвращаться», и чем ярче в отношениях эмоции, тем она «настоящее». И мы настолько увлекаемся силой чувств, накалом страстей, яркими и эффектными жестами, что теряем из вида *самих себя* — со своими границами, ценностями и глубинными потребностями.

Тратя непомерно много внимания на внешний лоск и эмоциональную мишуру, мы редко задаем себе важный вопрос: *«Что эта любовь со мной делает?»* Каким человеком я становлюсь в этих отношениях? Что происходит с моими мечтами, желаниями и целями? Какие задачи и вызовы появляются передо мной — и как я на них отвечаю?..

И только с возрастом и опытом начинаем что-то понимать про любовь. Например то, что в «мы» ценно *каждое «я»*. *Каждый* из нас — половина любых отношений, не четвертинка, не краюшка.

Мы входим в любовь с полноценным правом творить ее наравне с партнером, привносить в нее свое видение «правильности» и красоты, питать ее своей силой.

Недаром подзаголовок этой книги: «Как любить друг друга, *оставаясь верными себе*». Если безвозвратно потеряться в «мы», предав себя и свою непохожесть, то можно получить что угодно, кроме любви: от эмоциональной зависимости до полного растворения.

Но что мы знаем о своем «я» в юности? В лучшем случае — что оно у нас есть, но его никто не понимает.

Когда ты только-только учишься любить, имея в запасе лишь не очень счастливую родительскую историю и сомнительные наставления родственников, то ориентиров, с которыми можно сверяться в дороге, нет. Возраст юн, карьера только начинается, мысли о детях пугают, а родители по-прежнему *родители* — заглядывают через плечо, что ты там в тетрадке своей выводешь, и недовольно бурчат, увидев помарки. Постепенно накрывает серьезностью происходящего: здравствуй, ответственность; здравствуй, быт; здравствуйте, скучные взрослые вопросы.

Мы взрослеем, сталкиваемся с трудностями — и только тогда начинаем что-то понимать о том, чем является любовь именно *для нас* — очищенная от шелухи красивых картинок и иллюзий.

Раз за разом проходя через сложные чувства горечи, обиды, печали и разочарования, мы осознаем, что нам *не нравится* в отношениях, и перестаем закрывать на это глаза. Перестаем уверять себя, что нам это только *кажется*, что нужно еще немножечко потерпеть — и получится изменить партнера, «победить» его слабости силой своей любви. Мы обнаруживаем свои отличия от другого, разность представлений о будущем, несовпадение в мечтах и целях, иногда — несовместимость в постели. Часто эти открытия неприятны и болезненны, но именно они помогают нам узнать, *кто мы*.

Возвращаясь к мысли Айн Рэнд: «я» нужно научиться говорить, чтобы *принять на себя ответственность* за слова «я тебя люблю», сказанные другому.

Когда ты знаешь себя, то знаешь, что можешь предложить партнеру, и не обещаешь невозможного, не тешишь его напрасными надеждами, не обманываешь и не лукавишь.

Когда ты знаешь себя, то имеешь ясное представление, в чем можешь пойти в отношениях на компромисс, что готов в себе «подвинуть», а от чего не откажешься никогда — потому что это про самое важное в тебе, про твою сердцевину.

Когда ты знаешь себя, то видишь в любви и великий дар, и благодарную работу, но никак не алтарь, куда придется принести все, что тебе дорого — в ожидании, что жертву оценят и тебя не бросят.

*Когда учишься говорить «я», то понимаешь,
что стоит за словами «я тебя люблю» —
и насколько дорого они стоят.*

Но все это приходит со временем — а когда учишься любить, то делать глупости и попадать впросак не только можно, но и важно.

Ведь если не сделать криво, если не ошибиться от всей души, не пожалеть потом, не хлебнуть горького, то как можно что-то понять? О себе, о других, о любви? А никак. Только пробуя. Не зная броду, сунуться в воду — даже если страшно и маменька велела не ходить.

Потому что там, на другом берегу, мерещится дом с высоким крыльцом и резными ставнями, и кажется,

что именно в нем душа обретет покой. И эта вера такая большая и важная, что без нее не просто нельзя — без нее невозможно. Именно к этому дому мы идем, когда ступаем на дорогу любви — мы ищем того, кому сможем наконец-то сказать: *«С тобой я дома»*.

Но если не знаешь, что ищешь, путь становится бессмысленным. Помните, как в диалоге Чеширского Кота и Алисы? *Если все равно, куда хочется попасть, то тогда и все равно, куда идти*. И дом на другом берегу, тот самый, с высоким крыльцом и резными ставнями, остается сиротливо стоять, ветшая со временем.

Поэтому главная цель этой книги — помочь вам понять: к какому «дому» вы идете? Про какую он любовь для вас? Про какие отношения?

Для меня — про те, в которых не приходится прятаться, заматывать следы, притворяться и защищаться. Про отношения, в которых не заглядываешь партнеру в рот, ища одобрения и похвалы, не амортизируешь собой, не живешь в постоянной тревоге. Не выпрыгиваешь из кожи вон, стараясь каждый день быть лучшей версией себя, оправдывать ожидания, не предъявляя своих, — и не боишься надоест и наскучить.

Обрести с кем-то дом — не то же самое, что найти его в другом человеке, прийти к нему со всеми своими клунками и сказать: «Что ж, душа моя, буду теперь в тебе жить, повыгоню прочь всех твоих тараканов, повешу новые занавесочки». Нет, «дом» — это точно не про насилие и попытки кого-то под себя переделать.

Обрести с кем-то дом значит знать, что можно «просто, мудро жить, смотреть на небо и молиться Богу», вместе стареть, слушать, как падают яблоки в саду, заниматься любовью и любимым делом. Согревать друг друга теплом, не сгорая дотла — но и не жадничая, не торгуясь за каждую сожженную спичку, будто она последняя.

Я написала эту книгу для того, чтобы напомнить: любве отношения *уникальны*. Нет прописных истин — есть жизнь, отраженная в миллионах историй, сердце, которое бьется и добивается своего, и любовь, которая «никогда не перестает», хотя и часто пытается.

То, о чем вы здесь прочтете, — не столько подсказки психолога о том, как любить друг друга, оставаясь верными себе, сколько авторский взгляд и опыт, просеянные через сито самых разных отношений. Вы найдете здесь мысли, которые откликнутся, и строчки, которые захочется пропустить. Это нормально: тот, кто не прошел тысячу миль в ваших ботинках, не может знать, что подходит именно вам. Слушайте себя.

Не имеет значения, находитесь вы в гетеро- или гомосексуальном партнерстве, узаконены ваши отношения или нет, — но стоит учитывать: когда я делюсь собственным взглядом на ту или иную проблему, я делаю это исходя из опыта гетеросексуальных отношений, двух браков, одного развода и воспитания двоих детей от Саши — моего мужа.

Мой опыт не является ни показательным, ни эталонным: я привожу его не для примера, на который нужно

дом там,
где
не приходится
прятаться,
заметать следы,
притворяться
и защищаться —
а можно просто
быть
собой.

равняться, а для иллюстрации, как может быть *в том числе* — это альтернативный вариант, а не «правильный». Ведь чтобы быть счастливыми в любви, вовсе не нужно следовать каким-то правилам — пробуйте и, ошибаясь, открывайте *свои*.

*Сверяйтесь с внутренним компасом,
с собственными представлениями о «нормальности»
и верьте себе — больше, чем кому-либо.*

«С тобой я дома» — книга о том, как отношения начинаются, развиваются и заканчиваются. О прекрасном времени влюбленности и трудностях, которые редко кому удается обойти. О душевных муках расставания и боли развода. И об одиночестве, которое «хорошая штука, когда есть кому сказать, что одиночество — хорошая штука».

Эта книга не похожа на предыдущую «К себе нежно» — хотя бы потому, что построить комфортные отношения с другим человеком априори сложнее, чем с собой: это другая вселенная, со своими ценностями и целями, которые выбираете *не вы*. Партнер может чего-то элементарно *не хотеть* — и это карта, которая кроет любые ваши благие намерения.

Если лейтмотивом первой книги была нежность к себе, то в этой придется встретиться и с нежностью, и с радостью, и с разочарованием, и с болью. Потому что любовь не однозначна — это красивое и сложное полотно из самых разных эмоциональных состояний. Более того,

у любовных отношений есть свои стадии развития, и на каждой из них мы чувствуем разное и по-разному себя ведем.

По традиции, в моем тексте будет много личного, но, как показывает опыт, порой одно лишь знание, что кто-то проходил через то же, что и ты, и испытывал то же, что и ты, приносит облегчение и покой.

Я надеюсь, что моя книга подарит вам это спокойствие, станет источником важных открытий и позволит под новым углом посмотреть на проблему, которая тревожит, — а то и вовсе подскажет ее решение. А если, переворачивая последнюю страницу, вы почувствуете, что стали добрее к себе и своему партнеру, счастьем моим как автора не будет предела.

Какими бы ни были ваши отношения (даже если их нет вовсе), оставайтесь на своей стороне и не отказывайтесь от правды своих чувств. И помните: что бы ни происходило, у вас всегда есть право стремиться к такой любви, которая будет делать вас счастливыми.

«С тобой я дома» написана с уважением к вам, вашим отношениям и решениям, выборам и непростым путям. Пропитана нежностью к состоянию «в поиске», верой в лучшее — к статусу «все сложно». Я написала ее, чтобы донести как можно большему количеству людей простую мысль: пожалуйста, *цените* то, что есть, и того, кто рядом.

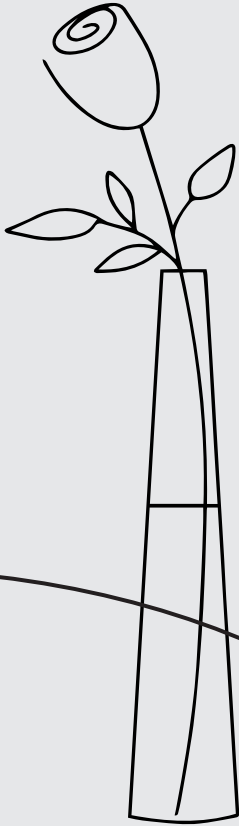
Того, кто остается с вами в самые тяжелые времена и пусть не всегда, как вам кажется, вас понимает, но выбирает идти по жизни вместе — и продолжает любить вас даже тогда, когда вы сами себя не любите.

Того, с кем можно много лет подряд делать ужасно скучные вещи — складировать на балконе трехлитровые банки и зимние шины, покупать косточки для борща и шапочку для бассейна — и при этом не хотеть сбежать.

Цените того, с кем счастье — быть дома. Переплетаться ногами во сне и генами в семени, таскать друг друга под кожей, под сердцем, в самом хорошем и в самом дурном настроении помнить, что кольцо на вашем безымянном — не просто кусок металла, а пущенный в землю корень. И больше не нужно «быстрее, сильнее и выше». Хочется остаться здесь — и начать свой путь в глубину.

Ольга Примаченко

июнь 2021



на пороге
любви

загадали однажды: как мы будем чисты, как мы будем честны;
как нам будет светлое навсегда, живая вода и цветные сны;
как проснемся утром с сердцами, липкими от весны.

Ксения Желудова

СКОЛЬКО ХОЧЕШЬ ИСКАТЬ,
СТОЛЬКО МОЖНО

Однажды узнав, что такое любовь, мы уже не можем забыть, как хорошо и приятно в этом чувстве: как в нем легко и невесомо, как сладко думается по ночам, как волнительно ожидание встречи. Хочется обнять весь мир — и кружиться, кружиться.

Мы запоминаем это ощущение — и тоскуем о нем, когда отношения заканчиваются. Когда некому больше сказать «люблю», некого обнять крепко-крепко. Тело еще долго помнит тепло другого и томится в плену воспоминаний. Неудивительно, что если новая любовь не приходит годами, случайное дружеское объятие может вызвать море слез — так прорывается наружу тоска по ласке и прикосновениям. Потому что какими бы самостоятельными и крутыми мы ни были, какие бы грандиозные цели перед собой ни ставили, «Мы не знаем, что делать с другими мирами. Нам не нужно других миров. Человеку нужен человек...»²

Желание любить и быть любимыми, иметь с кем-то близкие отношения, строить семью — глубоко нормальная потребность.

Мне особенно хочется напомнить об этом тем, кто одинок и в своем одиночестве чувствует себя неуютно: *хотеть любви — не зазорно*. И вы имеете право искать так долго, как вам понадобится.

Есть расхожая присказка: *«Твое от тебя не уйдет»*, — и множество историй о том, как люди встречают большую любовь при самом нелепом стечении обстоятельств, совершенно случайно. Оттого кажется, что у жизни действительно «есть на нас план», и ей лучше не мешать, не лезть под руку со своими решительными действиями.

Однако больно видеть, как много замечательных, добрых и щедрых на любовь людей живут со включенной лампочкой режима ожидания, но ничего *не делают*: ждут, что любовь придет *сама*, ведь если «достаточно долго лежать в направлении мечты» — все обязательно случится.

Остроумно об этом сказал рилив-терапевт³ Евгений Поляков, описывая случай клиента, который сетовал, что никак не может встретить ту *«единственную»*, чтобы создать семью: «Если бы он жил в тайге, в селении, в котором несколько домов, то такая проблема была бы реальной, но он живет в Москве, где помимо него есть еще миллионы людей. Сразу возникает вопрос: он *ищет* девушку или *прячется от нее?*»⁴

Это очень хороший вопрос, и честный ответ на него позволит привести себя в равновесие. Подсветить, где вы с собой искренни, а где лукавите.

*Абсолютно нормально вдруг обнаружить,
что вы счастливы сами с собой.*

Со своим котом или собакой, в своей профессии. У вас все хорошо — по крайней мере, вы чувствуете себя в своей жизни комфортно и радостно, вам все «впору», ни где ничего не давит, не мучает.

Но если вы действительно хотите найти счастье в союзе с другим человеком, для начала нужно с ним *встретиться*. То есть *что-то* для этого *сделать*. Пойти на творческий вечер или рабочую конференцию, попробовать не сбегать с банкетов и афтерпати, поехать с друзьями на дачу, даже если там комары и вы никого не знаете. Особенно если вы никого не знаете — любую возможность встретить новых людей можно расценивать как шанс и приглашение к приключению.

В качестве вдохновляющей иллюстрации расскажу реальную историю из жизни.

Моя подруга Лена развелась, имея на руках четырехлетнюю дочку и годовалого сына. Маленький провинциальный город, работа-дом. За спиной уже шушукались, что ничего ей не светит, «кому такая нужна». Но Лена не отчаялась, а завела анкету на сайте знакомств — и среди ожидаемого мусора и предложений встретиться на одну ночь вдруг

пришло сообщение от неизвестного, но симпатичного Димы: «Я сейчас в другой стране по работе. Вернусь через полтора месяца — и у нас будет с тобой семья и дом».

С тех пор прошло больше пяти лет — и у них действительно «семья и дом». Дима души не чаёт в детях, они в ответ его обожают и называют «папой», а моя подруга по-настоящему счастлива. (И да, они поженились.)

Обожаю эту историю! Она реальная, она живая, и она про то, что никогда не надо сдаваться и считать развод, возраст или одиночество проклятьем.

Помню, моей тридцатилетней незамужней подруге (господи, всего тридцать!) пожелали на день рождения «меньше перебирать», подразумевая, что она слишком придирается к мужчинам — «так ведь и одной остаться можно». Я же убеждена: перебирать можно столько, сколько хочется. Если вас раздражает чужой смех, или запах, или жадность, или то, как человек растягивает слова, — оно же никуда не денется. А будет раздражать, и раздражать, и раздражать.

Когда я шла на первую встречу с будущим мужем, в голове держала список важных для меня в мужчине качеств, — я собрала его из опыта предыдущих неудачных отношений. Я знала, что мне важно, чтобы в мужчине было (и чего не было), и могла аргументировать для себя каждый пункт. В шутке «с возрастом свидания все больше напоминают собеседования» мало смешного, когда тебе двадцать восемь и развод за плечами. Я не собиралась тратить еще хоть сколько-нибудь времени на «никто ничего никому

даже если
не получается
раз за разом
и «время идет»,

выбирать —
МОЖНО.

не должен»: к тому моменту я уже наигралась в модные, «удобные» современные отношения, — где вроде и вместе, но вообще-то нет, — и хотела старых, немодных, несовременных и неудобных, связанных обязательствами, ответственностью и бытом. Даже если не получается раз за разом и «время идет», выбирать — можно.

Знать, чего ты хочешь — нормально. Говорить о своих желаниях — не стыдно. Соглашаться на встречи (и потом с них удирать) — тоже можно! Как и ошибаться, и разочаровываться, и менять мнение. Ошибка в отношениях — часть естественного процесса роста, цена опыта. Не лишайте себя права ошибиться! Ничего страшного, если вы разочаруетесь в человеке (или он в вас). Все — опыт. Зато с каждым разом вы будете все лучше понимать, что вам нужно отношений и что вы сами можете дать другому человеку.

Помните: никто не должен верить в вас за вас. Вера в себя — это ваша зона ответственности, ваша работа и забота. Пойти на свидание, завести анкету на сайте знакомств, поставить Тиндер, сказать «да», когда подруга позовет на вечеринку, где будут другие люди и, возможно, придется разговаривать...

Делать все это — только вам. Но и вам в конце концов быть счастливыми. Поэтому перебирайте, пробуйте, разочаровывайтесь, но обязательно *продолжайте*.

Пусть страх остаться в одиночестве не сковывает ваши движения, и уж тем более не заставляет замирать в ужасе перед будущим. Не рисуйте его мрачными

красками, не обрамляйте траурной каймой, не зажигайте перед ним заупокойную свечечку. Помимо отношений в мире есть много других вещей, способных придать жизни смысл. Пока у вас есть силы и здоровье, вкладывайтесь в то, что вас вдохновляет, инвестируйте в свое образование, экспериментируйте, общайтесь, смотрите по сторонам, удивляйтесь красоте и сложности этого мира. Пусть вам никогда не будет с собой скучно. Пусть то время, пока вы знакомитесь и *выбираете*, запомнится вам как одно из самых увлекательных в жизни.

Не важно, когда этот период вас настигнет — в двадцать, тридцать восемь или шестьдесят четыре, и не важно, сколько раз повторится.

Если чувствуете, что любовь стоит того, чтобы ждать, — не выходите из игры, продолжайте поиски.

Много лет спустя вы будете вспоминать об этом времени с нескрываемым удовольствием и нежностью.

Вот увидите.

но какими бы мы ни плутали кривыми,
каждый раз возвращаемся к общей прямой.
обними меня,
объяви меня,
объясни меня
мне самой.

Ксения Желудова

В ПОИСКАХ «СВОЕГО»

В книге журналиста и психотерапевта Лори Готтлиб «Мне нужен самый лучший»⁵ я встретила отсылку к интересному исследованию Пола Амато, американского социолога. В 1980 году он вместе с коллегами запустил двадцатилетнее исследование, в процессе которого они наблюдали за развитием семейной жизни двух тысяч людей, чтобы понять, что предопределяет возможный развод.

Ожидаемо распадались те браки, в которых супруги вечно спорили и скандалили, но многие пары не вписывались в этот шаблон — партнеры в них вполне ладили между собой, а причину развода объясняли так: «Я не ощущал, что расту в этих отношениях как личность» или «Мой муж хороший человек, но не моя «половинка».

Через пять лет Амато связывался с теми, кто развелся, спрашивал, насколько они довольны своей жизнью, и сравнивал их ответы с результатами, полученными пятью годами ранее. И знаете что? С точки зрения статистики они были *менее счастливы*.

Людам кажется, что если в какой-то момент они начинают чувствовать себя в браке одинокими, то это показатель того, что любовь «закончилась» и в отношениях «больше нечего ловить». Они уходят, а потом снова вступают в отношения в надежде, что на этот раз все будет по-другому: «Теперь-то я уж точно найду «свое». Каково же их удивление, когда и в следующих отношениях у них случаются периоды «одиночества вдвоем». Оказывается, это происходит не потому, что снова не повезло — «им одиноко потому, что людям вообще свойственно ощущать свое одиночество»⁶.

*И даже если вы встретите «своего» человека
(что бы вы ни вкладывали в это понятие),
вы все равно будете время от времени
чувствовать себя одинокими.*

Это нормально, это естественно, от этого нельзя застраховаться. Выходить из отношений только потому, что однажды вечером вы ощутили рядом с партнером пустоту — очень поспешное решение. Один плохой день не означает плохую жизнь.

Да, одиночество сложно выносить, — и оттого мы стремимся его избегать, заполняя свободное пространство другими людьми. Как с паузами в разговоре: мы готовы обсуждать что угодно, лишь бы не оставаться в тишине. Мы говорим: «Ага». Мы говорим: «Угу». Мы говорим: «Надо же!» — и обсуждаем погоду и корм для кошки.

С паузами в любви точно так же: после расставания мы с завидным энтузиазмом ищем, в кого бы влюбиться,

и переносим сердечную тоску об идеальном партнере на первого встречного.

У вас же наверняка есть приятельница, которая, заведя очередные отношения, клянется, что никогда ни с кем подобного не испытывала? Что это «взрыв», «космос» и «отвал башки»? Что он — *тот самый*? Вот только вы не спешите в это верить: восемь ее предыдущих романов начинались так же, но потом заканчивались — все как один.

Но если снять белое пальто — а у кого не так? Встречаешь человека — и не можешь избавиться от ощущения, что это *судьба*: настолько вы друг друга дополняете. Вам комфортно, легко и безопасно вместе, как с другом детства. Кажется, что дальше будет только лучше. Хочется, чтобы именно так и было.

Эйфория от знакомства продолжается пару дней. Потом на вахту заступает страх: страх невзаимности, страх показаться навязчивыми, страх оценки. Страх решений не в вашу пользу, страх необходимости дальнейших шагов, страх неприятных открытий. В конце концов, страх того, что волшебная пыльца осыплется, — и такой невероятный Другой окажется *обычным*, с неприятным запахом изо рта, из плоти и крови. И привычки у него будут нелепыми, и вкусы — странными, и вообще: злую шутку с вами сыграл полуночный свет, — а утреннее солнце безжалостно и не сыплет комплиментами.

И вновь занает под ребрами тоска о том, своем, «настоящем», который все еще где-то ходит и «не случился» — он совпадает с тобой по краям, думает так же, как и ты,

его тело хочется трогать и целовать, а фамилию — с гордостью носить, чтобы когда-нибудь передать детям.

Но это вредный стереотип, что действительно «твой» человек (а не случайно прибившийся к твоей жизни) способен все понять, принять и простить. Мол, что бы ты до его появления ни натворила, он по умолчанию примет твою сторону, разделит твои интересы и планы на будущее, бесшумно встроится в настоящее, понравится родителям и друзьям. Придет и возьмет тебя в свои надежные, крепкие руки, и с этого мгновения и до конца вы будете вместе. Пусть рушатся города, уходят на дно океанов континенты — вы будете *навсегда, навсегда*.

Вы спросите: а в чем же вред? Дело в том, что пока мы ждем *такого*, мы редко задумываемся о будущих отношениях с позиции «а что партнеру смогу дать я?» Со своими бешеным графиком и тремя командировками в неделю, увесистым набором требований и ожиданий, занятостью и амбициями, в реализации которых нужно если не помогать, то хотя бы не путаться под ногами? *Что*, кроме абстрактных «нежности и любви», идущих в стартовом пакете по умолчанию?

Захочу ли я лечить чужие раны, оставшиеся от прошлых отношений, — или меня саму нужно возвращать к жизни безусловным принятием и любовью? Чем я смогу поступиться ради другого человека, какими привычками и интересами, — а что буду защищать до последнего? Какие отношения мне сейчас вообще нужны — длительные, с прицелом на общих детей и дом, или ненавязчивые, игривые, легкие, не связанные грандиозными планами и обязательствами?

Я верю, что искать нужно не «свою вторую половинку», а человека, с которым вы совпадаете картинками Дома — представлениями о том, ради чего нужны серьезные, длительные отношения, чем вы готовы в них вкладываться и чем хотите, чтобы вкладывался партнер.

*Важно не безупречное совпадение характеров,
а то, как вы оба собираетесь решать проблемы
на длинной дистанции.*

Сбегать при первых трудностях, хлопнув дверью? Или делать вид, что вообще ею ошиблись? Или же открыто говорить: «Хьюстон, у нас проблемы. Давай решим, что будем делать. Главное, не переживай, Хьюстон, — мы прорвемся»?

Если отношения для вас про дом, а не про комнату в мотеле на одну ночь, ищите того, кто тоже ищет дом. Кто понимает между ними *разницу*. Кто хочет пол-литровые шампунь и любимую зубную щетку на полке, а не одноразовые гигиенические наборы из дешевого пластика и обмылок в целлофановом пакетике.

Когда вы оба цените и бережете свой Дом, вам не страшны ни ремонт, ни отключение горячей воды в разгар зимы, ни потоп, устроенный соседями. Что бы ни случилось, вы встанете плечом к плечу, возьметесь за тряпки, ведра, тазики и малярный скотч — и справитесь с любой бедой.

Потому что вместе вы гораздо сильнее, чем по одному.

а время течет независимо от того, позволяешь ли ты ему течь:
так однажды поймешь, что лишь в тишине обретаешь речь,
что предназначенных встречаешь, даже когда избегаешь встреч,
теряешь — несмотря на то, что хотел сберечь.

Ксения Желудова

О любви «навсегда»

Однажды, много романтических глупостей назад, на просторах интернета я наткнулась на фразу, которой следующие десять лет неосознанно мерила все свои чувства и отношения: «В жизни бывает только одна большая любовь, все предшествующие ей любви — лишь проба пера, а все последующие — наверстывание упущенного»⁷.

Удивительно, как в двадцать лет хочется верить, что любовь — это навсегда.

Миф о любви на всю жизнь прекрасен, но это миф — такая любовь скорее редчайшее исключение, чем правило. И то непонятно, чего в подобных отношениях больше — той самой «вечной любви» или просто привычки, общих детей, лени что-то менять и страха больше никого не встретить.

Я узнала — спустя много лет — что та цитата на самом деле неполная. В оригинале она заканчивается фразой, которую редко используют в интернетных подборках цитат о любви, считая неважной, но именно в ней, на мой взгляд, и заключается истина: «...любовь — это теперь или никогда».

И почему такие важные слова бесовестно уходит в тень предшествующая им романтическая мишура? Без этого финального аккорда можно подумать, что ценность имеет только мифическая «большая любовь», которая «обязательно» случается в жизни каждого из нас — главное *не пропустить*. И получается, что если *сейчас* ваши отношения как-то *не очень*, то «большая любовь» либо впереди, либо... уже была.

Но фраза «любовь — это теперь или никогда» расставляет все по местам. Она про то, что жить и любить нужно *здесь и сейчас*, не задумываясь, проба это пера или навертывание упущенного. Подходить к любви как к чистовику, а не черновым наброскам; как к возможности создать что-то новое, а не пытаться повторить успех блестящего романа из прошлого. Если любите кого-то, не сравнивайте свои чувства с прошлыми связями и не гадайте, поджидает ли вас в будущем что-то получше. Самые важные отношения — те, в которых вы проснулись сегодня утром. Здорово мечтать в день свадьбы о том, как вы состаритесь, держась за руки. Но правда такова, что нет никаких гарантий. Ни в чем, никогда, и особенно — в такой тонкой материи, как любовь.

Любовь — это действительно *теперь или никогда*.

Это простая, понятная жизнь без драм и спецэффектов, в которую вы, как в дом, ежедневно приносите по горстке щебня, строительной извести, красной кирпичной крошки, смоляной стружки — и тогда под ногами крепчает земля, а вы становитесь выше.

самые важные
отношения —

те, в которых
вы проснулись
сегодня
утром.

Пожалуйста, не взваливайте на свою любовь бремя «теперь это навсегда», а на партнера — обязанность заменить вам весь мир. Обычно так бывает, когда человек вступает в отношения, считая, что на этом его миссия взросления завершена: «Ну все, свадьбу сыграли, можно расслабиться!» И тогда он перестает расти, чему-то учиться, куда-то двигаться. К сожалению, такая любовь чревата неприятным финалом: если партнер вдруг решит уйти, то все, с чем вы останетесь — это свадебные фотографии и полная неспособность к самостоятельной жизни.

Отношения, созданные исключительно ради отношений, отнимают много времени и сил. Если замкнуться на своем союзе и каждый вечер приглашать партнера «поговорить о том, что между нами происходит», любовь превратится в затянувшийся прием у психоаналитика, и вы будете разговаривать, разговаривать, разговаривать — вместо того чтобы *жить*.

Не бойтесь, что любовь

может когда-нибудь закончиться —

«кто боится раньше, чем нужно,

тот боится больше, чем нужно»²⁵.

Пусть вас не заботит то, на что вы не можете повлиять (курсы валют, пандемия, эмоции, которые возникают у других людей насчет вас), — иначе легко сойти с ума.

То, что вам хочется определенности, стабильности, гарантий и уверенности в любви, — совершенно нормальное

желание. Только его никто не может исполнить — ни любимый человек, ни жизнь.

Чтобы тревоги о будущем не омрачали настоящее, напоминайте себе быть в контакте с тем, что происходит. Работайте с контекстом и обстоятельствами: вам *сейчас* хорошо, безопасно, тепло с человеком? Если ответ «да», переключайтесь на другие задачи. Вернетесь к этому вопросу, если что-то изменится.

Гадать, а навсегда ли ваши отношения, — это как, въехав в новую квартиру, все время думать: не затопят ли вас соседи? Не бросят ли чужие дети спичку на балкон? Не будут ли гадить на окно птицы? И можно так от всего этого перенервничать, что когда какая-нибудь ворона действительно испачкает подоконник, вы сядете посреди кухни, расплачетесь и с горечью выдохнете: «Я так и знала!»

Берегите себя, и вместо того, чтобы думать о том, чего еще не случилось, просто *живите*.

Нельзя застраховаться от того, что партнер может вас разлюбить. Возможно, вы проживете вместе всю жизнь, возможно — расстанетесь следующей осенью. Будет как будет.

Но разве это стоит того, чтобы не любить?

...кажется, каждому здесь нужен кто-то,
такой, как ты,
но не ты.

Ксения Желудова

НЕВЗАИМНОСТЬ

Хорошо помню свое первое свидание с будущим мужем: я настолько устала ходить на бессмысленные встречи, что в свои двадцать восемь разуверилась в существовании «нормальных» свободных мужчин. Так что мне хотелось побыстрее понять, в чем проблемы конкретно у *него*, и поехать домой читать книжку. Я была уверена: с ним тоже обязательно *что-то будет не так*.

По дороге в кафе я попала под дождь, но даже не собиралась прятаться, чтобы его переждать. Такой и пришла: мокрой, облезлой, с потекшей тушью и липнувшей к ногам юбкой. Терять было нечего: я же знала, что в следующий раз мы встретимся *никогда*, поэтому... Зачем притворяться?

Однако на свидании я поймала себя на мысли, что, в отличие от других молодых людей, этот мне действительно *симпатичен*, — и моя естественность куда-то пропала.

Я начала без умолку тараторить, пытаясь *произвести впечатление и понравиться*. Наверное, окончательно я бы добилась сидящего передо мной мужчину-интроверта, если бы залезла на стол, подобрала юбку, выставила ногу вперед и воскликнула: «А теперь — полька!»

Надо отдать должное: он до последнего держался молодцом, пока я, наступив на горло своему внутреннему воробышку-социофобушке, изображала из себя особу, интересную по всем фронтам. О том, что я умею быть нормальной, муж узнал много позже.

Тогда же мне казалось, что встреча прошла чудесно и продолжению быть. Но...

Перезвонил ли он мне на следующий день или хотя бы через неделю? Нет. Думала ли я, сидя тогда в кафе, что он — «тот самый»? Определенно. Было ли мне больно, когда я осознала, что «не зацепила» его? Еще как. И этот случай научил меня многому.

Так я поняла, что «нормальные» еще остались, но это вовсе не означает, что такая «нормальная» я обязана кому-то нравиться просто по умолчанию, потому что «если не я, то кто».

Мне понадобились месяцы, чтобы принять эту мысль.

Встречаешь иногда человека — и все при нем: и широкие плечи, и улыбка, и ямочки на щеках, и руки такие, что целовать бы их и целовать. Вот только дальше разговоров за кофе дело не идет, хотя «вечер был прекрасный, спасибо».

*И ты остаешься наедине
с некрасивой и невеселой мыслью:
что со мной не так?*

На свидании смеялись, улыбались, вроде все прошло лучше некуда, но человек больше не звонит и не пишет. Как это объяснить?

Неслучившиеся отношения обычно сковывают вопросами и оставляют неприятное послевкусие, как у недозрелой хурмы: терпкое и вяжущее. В какой момент все пошло наперекосяк? Что вы сказали не так? Зачем вы сказали то, что сказали?

Объяснений может быть множество, но правду знает лишь тот, кто не позвонил и не написал. Поэтому важно не накручивать себя и не разворачивать маховик мыслей в сторону: «Я никому никогда не понравлюсь и умру в одиночестве».

Причины невзаимности могут быть самыми разными.

Возможно, вы показались человеку «дорогими в обслуживании». Не в плане денег, а в плане эмоций. Человек искал ровные и спокойные «домашние» отношения, а тут вдруг ураган в юбке-пачке и кедах или тайфун в пиджаке от кутюр — с амбициями и напором, которые сбивают с ног. Он понял, что ему придется без конца выходить из зоны комфорта и делать вещи, которые он никогда не делал, чтобы хотя бы *соответствовать*, — и решил даже не ввязываться.

Иногда причиной может стать отвращение на уровне тела: раздражает чужой смех, голос, запах — и хочется отодвинуться подальше, чтобы случайно не прикоснуться.

Бывает, что не случилась сексуальная «химия» — внутри по-дружески тепло, но по-деловому ровно. И человек решает не продолжать общение, чтобы не давать ложных надежд, если чувствует, что на вашей стороне интерес как раз не дружеский. В его представлении милосерднее будет не продолжать знакомство, чем разбивать вам сердце.

Иногда в таких случаях еще бросают классическое: *«Ты очень хороший (хорошая), но...»* Окончание фразы может быть разным: «но не для меня», «но я еще не отошла от прежних отношений», «но мне сейчас не нужны серьезные отношения», «но я ничего не могу тебе предложить».

С одной стороны, лучше сразу узнать, что вам не могут ответить взаимностью, — не придется обманываться насчет перспектив и продолжать проявлять инициативу, не понимая, почему она всегда однобокая. А с другой — горькая правда доставляет боль, встречу с которой неосознанно хочется отодвинуть, так что логично, что спросить о чувствах напрямую и узнать ответ — страшно.

Если правда все-таки прозвучала («Извини, но у нас ничего не получится»), вот как можно прожить невзаимность бережнее к себе:

Не экстраполируйте частный случай на всю последующую жизнь: вас отверг один человек, а не все люди мира. Нет, это не навсегда. И да — вы еще будете счастливы.

Проживите скорбь о неслучившемся, не стесняйтесь дать волю слезам и хорошенько проплакаться.

Не растягивайте агонию напрасными поисками «знаков», что вы что-то неправильно поняли в чужом «нет» («А вдруг это все-таки “да”, но позже?»). Есть такая английская поговорка: «If he wants, he will», вольно перевести которую можно как «если мужчина хочет — он сделает». Не тешьте себя напрасной надеждой, что он просто не рассмотрел, какая вы классная, умная и смешная. Скорее всего, он прекрасно все рассмотрел, просто ваши класс, ум и юмор — не то, что ему нужно (в данный момент или вообще).

Не идите крестовым походом на свои «недостатки» с целью немедленно их исправить («А вот была бы я стройнее, все бы получилось...»). Жизнь всегда про сейчас, а не про гипотетическое будущее. Не факт, что вы бы понравились в другом размере одежды, и не факт, что в другом размере вам был бы нужен этот человек.

Не обесценивайте свою симпатию («Подумаешь, не очень-то и хотелось, мне и одной хорошо»).

Это нормально — влюбляться и хотеть тепла и связи. И нормально — испытывать грусть, если симпатия безответна.

Помните, что с вами все в порядке. С вашей потребностью быть любимыми — тоже. Да, не получилось с желанной реальностью — но реальность вам ничем и не обязана. И признать это — значит еще немного повзрослеть.

Продолжайте верить, что взаимная любовь непременно будет. Никогда не ставьте на себе крест и другим не позволяйте.

Иногда мы проходим через невзаимность снова и снова, словно застревая в одном и том же сценарии, и продолжаем нести свои нежные чувства тем, кому они не нужны.

Почему мы так поступаем?

Одна из причин: *потому что не верим, что нас вообще можно любить.*

Мы к этому не привыкли, мы не знаем, как это — быть любимыми. Так бывает, если родители не познакомили нас с безусловным принятием, и как бы нам ни хотелось почувствовать себя «достойными» любви, среди наших привычных схем — лишь невзаимность. Встречаясь с симпатией в свой адрес, мы пугаемся: нам непонятно, что с этим делать. Это настолько непривычно, что воспринимается как злая шутка или подвох. Зато мы точно знаем, как быть нелюбимыми — и раз за разом ищем тех, кто будет нас отвергать. Разорвать этот порочный круг поможет работа

по формированию здоровой самооценки и изменению установок, вынесенных из детства.

Вторая и, пожалуй, самая популярная причина того, почему мы держимся за невзаимные отношения: *потому что на самом деле взаимности боимся*. И пока человек недоступен, он для нас особенно привлекателен.

О нем можно фантазировать, идеализировать его и, не имея возможности проверить фантазии на деле, получать от безответной любви реальное удовольствие. Удовольствие любить идеального *придуманного* человека. Влюбляться в такого безопаснее: обычно вслед за этим ничего не нужно делать, кроме «любить и страдать». А во взаимных отношениях часто бывает неудобно, сложно и много работы — по притирке, избавлению от иллюзий и принятию различий.

Если вы узнали в этом описании себя, прежде всего остановитесь и подумайте: речь идет действительно о *невзаимности* (человек свободен и «в активном поиске», просто выбирает не вас) или о его *недоступности*? И если о недоступности, то какая в этом для вас скрытая выгода, в которой вы даже себе боитесь признаться? Вот примеры таких скрытых выгод:

нет необходимости совершать действия — признаваться в любви, прояснять будущее, съезжаться и обустраивать быт;

наличие удобной «отмазки» для всех, кто пытается вас с кем-либо познакомить и вытянуть

«разветься» («Мне никто не нужен, мое сердце уже занято другим, и это *серьезно*»);

сублимация энергии неразделенной любви в творчество и работу: страдая, вы особенно хорошо пишете, рисуете, лепите из глины или закрываете сделки, а это приносит и признание, и доход;

возможность не меняться и ни под кого не подстраиваться: не учитывать интересы партнера в союзе невозможно, хочешь не хочешь, а придется в чем-то идти на компромисс, как минимум — жертвовать временем, которое вы привыкли тратить только на себя;

жалость к себе и легализация саморазрушительного поведения — человек с чистой совестью пускается во все тяжкие, потому что не для кого вести здоровый образ жизни и вообще: он страдает, ему можно, его нужно понять и простить;

страдания как смысл в отсутствие других смыслов — с неразделенной любовью жить не так уныло, как вообще без нее, особенно если у вас богатое воображение;

контроль — в отношениях с партнером контролировать происходящее удастся лишь наполовину, а в любви, которая исключительно в голове, человек всемогущ: так, если в реальной жизни партнер может вас бросить, то в воображаемой — никогда.