

Екатерина Явиц

# ОТПУСТИ МЕНЯ

**12 шагов от страданий  
к здоровым отношениям**



**Честная история отношений  
глазами психолога:**

**24 ловушки  
созависимости**      **36 способов  
самопомощи**  
**56 признаков  
выздоровления**

**18+**

Екатерина Явиц

# **Отпусти меня**

«Издательские решения»

**Явиц Е.**

Отпусти меня / Е. Явиц — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-987064-3

Отношения, в которых партнёры мучаются, но не представляют своей жизни друг без друга, в психологии называются созависимыми. Это свойственно многим, но, к счастью, поддаётся лечению. Психолог с 8-летним стажем, я сама прошла непростой путь от болезненных отношений к здоровым и теперь делюсь своим опытом выздоровления в книге. Ты узнаешь о 24 ловушках нездоровых отношений, 36 способах выбраться из них и 56 шагах к исцелению. Книга станет твоим проводником к яркой самодостаточной жизни.

ISBN 978-5-44-987064-3

© Явиц Е.

© Издательские решения

## Содержание

БИОГРАФИЯ	6
О КНИГЕ И О ТОМ, КАК ЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ (А КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕ СТОИТ)	7
ЧАСТЬ 1. В ПОИСКАХ ТЕПЛА	10
Глава 1. Он согрел меня своим теплом	10
Нас свела судьба, или встретились два одиночества	10
Они жили долго и счастливо, или я не хочу замуж	12
Глава 2. Наш особенный мир	15
Глава 3. Что со мной не так?	20
Глава 4. Плата за любовь	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Отпусти меня 12 шагов от страданий к здоровым отношениям**

**Екатерина Явиц**

*Редактор И. Щанкина*

*Корректор А. Кошлякова*

*Дизайнер обложки А. Явиц*

© Екатерина Явиц, 2020

© А. Явиц, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-7064-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Я посвящаю эту книгу моей драгоценной семье и друзьям, которые помогли мне прийти к себе и своему счастью.*

*Я благодарю любимого мужа, который поддерживал меня словом, делом и был самым преданным поклонником и советчиком в написании книги! Благодарю дорогого сына за непоколебимую веру в меня! Благодарю своего психолога за готовность пускаться в самые потаённые уголки моей души. И да, так не принято, но я благодарю саму себя за то, что однажды решилась встать на свою сторону!*

## БИОГРАФИЯ

Здравствуй, дорогой читатель!

Я – Екатерина Явиц, практикующий психолог, который прошёл долгий путь, прежде чем построить счастливые отношения. В двадцать четыре года, будучи замужем и воспитывая четырёхлетнего сына, я потеряла вкус жизни и начала перебирать разные способы самопомощи. Так, в 2008 году, я освоила методы НЛП и получила сертификат тренера из рук основателя подхода Фрэнка Пьюселика. Именно благодаря ему я поняла, что работа с людьми – моё призвание.

Я искала наилучшие инструменты помощи себе и другим. Пошла к Энтони Роббинсу на трёхгодичное онлайн-обучение коучингу по отношениям, познакомилась с провокативной терапией Фрэнка Фаррелли и гештальт-терапией Ричарда Ломпы. В итоге я осознала, что мне самой ближе именно психотерапия. В 2010 году я прошла курсы переподготовки консультантов экстренной психологической помощи и в течение года оказывала поддержку кризисным клиентам по телефону. На следующий год поступила в Международную школу психотерапии, консультирования и ведения групп «Гармония», где на практике изучала индивидуальную, групповую и семейную психотерапию. За время обучения я провела свой первый психологический тренинг, начала частную практику и... развелась с мужем.

Я сделала карьеру руководителя по обучению и развитию персонала, помогла десяткам клиентов проработать их психологические запросы, но в тридцать три года, будучи снова в браке, обнаружила себя в глубоком кризисе. Моя, как казалось, идеальная семья трещала по швам: когда-то нежно любящий муж на глазах холодел ко мне, всё позже приходил домой и в конечном счёте начал изменять. Отношения спасти не удалось. Два года я восстанавливалась из руин боли и разочарования в себе и семье. Посещала психолога и начала по крупицам строить новую жизнь, полную любви, радости и гармонии. А вскоре я уже успешно совмещала то, что никогда не удавалось прежде: близкие отношения и самореализацию.

В 2019 году я снова вышла замуж, начала вести групповую психотерапию, ушла из корпоративного сектора и стала независимым экспертом по обучению и развитию персонала. А ещё – написала книгу, которую ты держишь в руках, и которая, я уверена, поможет и тебе обрести счастливые взаимоотношения.

## О КНИГЕ И О ТОМ, КАК ЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ (А КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕ СТОИТ)

В какой бы жизненной ситуации ты сейчас ни находилась, я рада, что ты нашла в себе силы и пришла ко мне, и хочу позаботиться о том, чтобы моя книга принесла тебе максимальную пользу.

Возможно, ты – в самом начале отношений и пока не понимаешь, насколько они здоровы и куда могут привести. А быть может, ты уже на грани разрыва или даже рассталась с партнёром и теперь не представляешь, как жить дальше. Независимо от того, в какой из этапов отношений ты вступила, я хочу поделиться с тобой тем, как можно прийти к их счастливой и здоровой форме максимально бережно.

Для меня эта книга – продолжение моего пути помощи другим. В настоящее время я веду индивидуальное и семейное психологическое консультирование по запросу клиентов. А также еженедельно провожу групповую психотерапию, помогающую в безопасных условиях выработать новые, здоровые модели отношений.

<https://www.instagram.com/ekaterinayavits/> – это мой блог в «Инстаграм». Он ещё совсем юный, но я его активно наполняю полезным контентом, а также делюсь всем тем, чем живу сегодня. Обо всех моих новых проектах ты можешь узнать именно здесь.

<https://vk.com/bestrelation> – это официальная группа во «ВКонтакте». У неё более длительная история и узкая направленность по вопросам психологии.

Я с трепетом пишу тебе со страниц этой книги и буду рада, если ты поделишься со мной обратной связью о ней, написав на почту [ecathrine@gmail.com](mailto:ecathrine@gmail.com) или в директ инстаграма @ekaterinayavits.

К счастливой жизни я шла довольно долго, набивая многочисленные шишки. С самого детства я любила людей, сопереживала им и искала способы помочь. К себе же я относилась совсем иначе. Несмотря на то, что я родилась в полной семье, всё детство считала себя приёмным ребёнком и мечтала лишь о том, что, когда вырасту, заведу свою семью. В девятнадцать я забеременела, вышла замуж и начала вить своё гнездышко. А всего через несколько лет мой брак уже стремительно летел под откос, я по полгода пребывала в подавленном состоянии и не имела ни малейшего понятия, что делать с мучительным ощущением пустоты жизни и чем её можно заполнить.

Так я впервые обратилась к психологу. Мне хотелось помочь и себе, и нашей семье. По прошествии нескольких лет консультаций я почувствовала, что психология – моё призвание, и жизнь начала обретать смысл. Я получила профильное образование и начала помогать людям. Мои клиенты завершали курс психотерапии удовлетворёнными собой и жизнью, с проработанными запросами, с которыми они когда-то ко мне обратились. Но вот мой личный запрос продолжал висеть в воздухе. Семейное счастье не клеилось. Устав обманывать самих себя и друг друга, мы с мужем приняли обоюдное решение развестись.

Тогда я сказала себе, что это с самого начала был авантюрный опыт, и в следующий раз всё обязательно будет иначе.

В попытке заглушить боль одиночества я вышла замуж во второй раз. Сначала всё было словно в сказке, я поверила, что смогла обрести столь долгожданное семейное счастье, но всё опять закончилось разводом.

Казалось бы, чем я могу тебе помочь, если сама после первых отношений ничему не научилась? Я расскажу. Дело в том, что мой второй опыт выстраивания отношений протекал в более осознанном состоянии, и в этот раз я смогла сделать главное – перестать страдать и начать жить новой, полноценной жизнью.

Отношения, из которых я вышла, в психологии называются созависимыми, то есть такими, когда партнёры не могут жить друг без друга. И не потому, что это такая романтическая любовь, а потому, что каждый из участников не сформировался как личность и не смог уверенно встать на ноги. В результате они пытаются за счёт друг друга заполнить внутреннюю пустоту. словно приклеенные, чувствуют зависимость от действий партнёра и сфокусированы именно на нём, а не на самом себе.

Коварность созависимых отношений заключается в том, что их симптомы не всегда очевидны и прозрачны. Зачастую требуется мужество и целенаправленная осознанность, чтобы рассмотреть их проявления в своей жизни. И только в таком случае становится возможным выздоровление.

В этой книге 12 глав – по числу моих открытий на пути к построению здоровых отношений. Символично, что они перекликаются со всем известной программой по избавлению от наркотической и алкогольной зависимости – «12 шагов». И в этом нет ничего удивительного, ведь природа этого заболевания и возникновения созависимости в отношениях идентична.

Я провела долгие годы работы над собой, чтобы прийти к настоящей жизни, выстроенной по моим правилам и полностью удовлетворяющей моим потребностям. Жизни, в которой я реализую себя, где у меня прекрасная семья, любимый муж и счастливый сын.

Когда я отправлялась в этот путь, у меня не было уверенности, что такие радикальные изменения возможны, и это усиливало мои страхи. Хотела бы я тогда увидеть кого-то реального, кто уже справился с этим и смог бы меня поддержать! И я рада, что сейчас могу дать тебе такую возможность!

Чтобы ты могла отправиться в свой путь, зная, что альтернатива болезненным отношениям существует, я расскажу тебе о своём опыте. Я ни в коем случае не призываю тебя копировать мой маршрут. Не призываю к разводу, не призываю страдать столько, сколько это делала я, и не призываю уходить с работы, если ты этого не хочешь. Это те жизненные выборы, которые подошли именно мне, и я даже при сильном желании не смогла бы рассказать тебе, как следует поступить в каждой конкретной ситуации. У каждого – свой путь, в том числе и у тебя! Что я действительно хочу, так это взять тебя за руку и помочь сориентироваться в дремучем лесу с тысячей неизвестных троп.

Помнишь сказку про Гензель и Гретель, где мачеха велела служанке завести детей в чащу и оставить их на съедение волкам? Оказавшись в лесу в первый раз, дети поместили весь свой путь камешками и смогли по ним выбраться и остаться невредимыми. Но мачеха снова завела детей в лес, и в этот раз они выбирались по уже встречавшимся на обратном пути приметам. Вот и у меня точно такая же задача – сделать твой мир более дружелюбным и знакомым, указать те маячки, на которые ты сможешь ориентироваться, прокладывая свой уникальный маршрут.

Открыто и честно я делюсь своей историей на страницах этой книги, оставляя для тебя заметки о ловушках созависимости («Ловушки на полях»), в которые когда-то угодила я сама. Какие-то из них покажутся тебе близкими, какие-то – нет. Если почувствуешь, что описанная ловушка и про тебя тоже, обязательно отметь это, если же нет – просто пропусти её. Ты можешь читать их сразу, по ходу повествования, а можешь вернуться к ним по завершении главы, когда я задам тебе важные вопросы. Вспомни откликнувшиеся тебе аспекты и сформулируй ответы. Это поможет тебе лучше увидеть, на какой точке своего пути ты сейчас находишься – именно с этого момента начнётся твоё выздоровление.



Следуя за историей дальше, ты увидишь шаги, которые привели меня к здоровым отношениям и придали большей устойчивости – в книге я называю их «Признаки выздоровления». У каждой из нас они будут отличаться, но многие, безусловно, будут и совпадать.

Я использовала целый арсенал средств, чтобы помочь себе начать новую жизнь. Их ты найдёшь на страницах этой книги под названием «Аптечка самопомощи». Мои клиенты активно используют эти методы на практике, и это существенно улучшает их состояние.

***Ловушки на полях / аптечка самопомощи / признаки выздоровления.***

*В такие отдельные блоки я для твоего удобства оформила ловушки созависимости, лекарства из аптечки самопомощи и признаки выздоровления. Ты можешь сразу обращать на них внимание по ходу чтения книги или пропускать и вернуться к ним после прочтения главы.*

Теперь ты знаешь, как пользоваться этой книгой, чтобы извлечь из неё максимум пользы. Все инструкции получены, и можно смело отправляться в путь! Я уверена, что это путешествие принесёт тебе массу открытий и приведёт в новый мир, где твоя жизнь может быть такой, какой ты захочешь.

*С верой в тебя, Екатерина Явиц.*

P.S. В целях сохранения анонимности и соблюдения конфиденциальности личной жизни имена героев, за исключением имени моего мужа, вымышлены.

## ЧАСТЬ 1. В ПОИСКАХ ТЕПЛА

### Глава 1. Он согрел меня своим теплом

*Неважно, кто и когда тебя обнимает. Иногда просто нужно, чтобы тебя обняли.*

**Ф. Уитакер**

#### Нас свела судьба, или встретились два одиночества

Почти десять лет я отчаянно пыталась реанимировать наши отношения с мужем, отцом моего ребёнка. Удивительно, что, несмотря на эмоциональную боль, которая, как по заказу, приходила ко мне каждые три месяца, все эти годы я уважала его как личность. Уважала, ценила и по-своему любила. Помню, как сердце пронзал холод, когда муж отворачивался от меня в самые тяжёлые моменты жизни. Тогда я не могла понять, что ему самому было страшно. А потом мы делали очередную попытку сблизиться, но я оттаивала слишком медленно. Мои настороженность и недоверие требовали множества доказательств его любви. Муж не выдерживал и срывался.

Наша последняя поездка в Испанию оказалась для нас столь тёплой и по-дружески устойчивой, что, неожиданно для себя, я расслабилась, стала такой открытой и доверчивой, какой только могла. А муж так впечатлился и проникся этим, что сделал мне предложение. Снова. На девятую годовщину нашей свадьбы. Даже сейчас, спустя столько лет, когда пишу об этом, у меня наворачиваются слёзы...

Это был прекрасный рывок. Мы купили квартиру, о которой всегда мечтали, переехали туда втроём с сынишкой и, казалось, начали жизнь с чистого листа. Но надолго нас, увы, не хватило. Слишком много у нас было ран, методично наносимых друг другу долгие годы. И слишком разными оказались мы.

Нам всё-таки удалось познакомиться и услышать желания друг друга. И они, к невероятному изумлению обоих, не совпадали. Я хотела семью, ещё детей, уют, очаг и совместные вечера, а муж – нет. Было невероятно горько, но мы нашли в себе силы поставить точку, или, скорее, запятую, в наших отношениях. Пойти к семейному психотерапевту, чтобы суметь максимально уберечь сына от последствий развода, поделить имущество, прорыдать в обнимку ночь напролёт, рассказывая друг другу, что на самом деле нам пришлось испытать, живя вместе. Так открыто и с таким сочувствием, будто лучшие друзья.

Когда муж ушёл, я не могла уснуть, простояла целую вечность под душем, чтобы хоть как-то заглушить пугавшие меня, будто бы пришедшие извне, рыдания в голос. Всю ночь мне казалось, что в квартире бегают крысы и скребутся в спальню. Потом ещё много лет я спрашивала себя, не совершила ли ошибку. Но в тот момент у меня было только одно желание – согреться. Холод был нестерпимый...

И тогда я встретила Андрея. То есть как – тогда? Мы вместе получали второе образование, учились в одной группе, поэтому знали друг друга давно. Всего на курсе было четыре

мальчика. И я сразу запомнила каждого, настолько они были колоритными. Всех, кроме него. На первой же совместной практике я назвала Андрея чужим именем.

Мы учились бок о бок, но для меня он по-прежнему был невидимкой. К концу обучения было всё больше осознавать, что мой брак уже не спасти. Однажды, за обедом, я поделилась с подругой своими чувствами. Андрей сидел рядом и всё слышал. Он был участлив, чуток и очень поддерживающе угукал. Так, я начала к нему присматриваться...

***Ловушки на полях: №1.***

*Я вступила в новые отношения, чтобы хоть немного заглушить боль и страх остаться одной.*

Вскоре мы уже каждый вечер катались вместе на роликах, и я чувствовала такую лёгкость в эти моменты, что уже не могла прожить и дня без наших прогулок. Дышала, согревалась и влюблялась... Андрей всегда оказывался рядом по первому звонку: если не физически, то часами говорил со мной по телефону. Его длинные волосы уже не казались мне девчачьими, к тому же вскоре он сменил причёску. Не всегда чёткую, словно проглатываемую речь Андрея я связывала с тем, что его просто никто не умел любить по-настоящему. Во многом так и было.

Андрей не чувствовал любви в своей семье. У него была сестра, которая практически не общалась с родными. Родители всю жизнь были вместе, но папа, капитан дальнего плавания, так и не научился жить на земле, а мама чувствовала своё одиночество, брошенность и обиду на супруга и детей. Как говорил Андрей, он хорошо общался с матерью до семи лет, а позже он будто бы заменил ей мужа, очень от этого уставал и при первой же возможности отдалялся и сбегал из её удушающих объятий.

В личной жизни у него тоже было не гладко. Будучи подростком, Андрей беспорядочно встречался с разными девочками, не любя ни одну из них. А потом на долгие годы невероятно болезненно влюбился в девушку, которая в конечном счёте ушла к его другу и вышла за него замуж.

По-настоящему близкой дружбы у Андрея тоже ни с кем не складывалось. Это поражало: он же такой чуткий, настоящий, умный, интересный, а день рождения отмечал в одиночестве, без подарков и близких людей, сидя в тёмном баре за бокалом виски... Для меня причина была очевидна: его просто никто не знает, не понимает и не может оценить по достоинству. А я могу.

***Ловушки на полях: №2.***

*Мне казалось, что никто не смог, а я смогу изменить ситуацию Андрея. Ведь никто не ценит его так, как я, не видит его, не понимает и не чувствует.*

Андрей и правда очень изменился и на глазах расцветал. Даже держался и «звучал» совсем иначе. Девочки в группе впервые стали обращать на него внимание и поглядывать охотничьим женским взглядом. А я радовалась, что смогла показать его таким, каким он был на самом деле.

Меня влекло к нему невероятно, до физической дрожи. Андрей же заводился, глядя на меня, с пол-оборота. Казалось, если б мы могли, никогда бы не вылезали из постели. Мы сутками говорили обо всём на свете, и меня поражало наше совпадение взглядов. Временами было ощущение, что у нас одна голова на двоих: один начинает – второй подхватывает! И когда я узнала, что Андрей на четыре года младше, меня не покидало ощущение, что это просто волшебство какое-то! Такая разница в возрасте, но такое единомыслие и единокровие! И даже сын его с лёгкостью принял, а это для меня, как для мамы, было главным показателем.

Мы катались на роликах уже втроём, а по вечерам дружно читали книжки вслух, забравшись в одну кровать. Так, будто мы – настоящая семья... Это было и правда удивительно: я наконец-то стала чувствовать, что она у меня действительно есть.

Нашим самым любимым временем были выходные. Тогда мы обычно отправлялись за город. Дома заранее готовили всякую вкуснятину для пикника, садились в его машину, ехали в предвкушении прекрасного отдыха и останавливались в самых романтических местах на природе. Иногда по несколько раз, чтобы стравить накопившееся сексуальное напряжение. Я всегда чувствовала себя маленькой принцессой, когда он укутывал меня в плед и поил из термоса свежесваренным кофе с мёдом и кардамоном. А перед сном Андрей читал мне свои любимые книги. И я спала крепче младенца, чувствуя себя такой счастливой и наконец-то согретой...

«Как два влюблённых подростка!» – говорила мама, глядя на нас. И правда, нам тогда казалось, будто мы в школьном лагере, без родителей, и ночи напролёт, когда все спят, тайком шепчемся о самом важном и совершенно неотложном.

***Ловушки на полях: №3.***

*В наших отношениях я видела особую магическую связь и испытывала неконтролируемое влечение к Андрею.*

**Они жили долго и счастливо, или я не хочу замуж**

Скоро мы съехались и стали жить вместе. Поначалу Андрей сопротивлялся этому шагу: он не имел постоянного дохода и считал, что без этого нельзя начинать совместную жизнь. Я думала иначе. Просто не могла без него. Я пообещала помочь с работой, и он согласился.

***Ловушки на полях: №4.***

*Я в одиночку старалась наладить нашу с Андреем жизнь.*

Отсутствие стабильного заработка несколько омрачало наше существование, но я бодрилась и уговаривала себя и любимого, что всё это – временные трудности. Я быстро нашла себе постоянную работу, а Андрею помогла составить резюме и разместить его на сайте по поиску вакансий и сотрудников. К каждому собеседованию я готовила своего возлюбленного от и до. Несмотря на это, он никак не мог никуда устроиться. Порой я не понимала, почему он временно не пойдёт подрабатывать хотя бы в такси, чтобы мне не приходилось тащить финансовую лямку одной, но он объяснял это своим страхом опуститься ниже столь желанной планки и так навсегда и завязнуть «в этом болоте». Я сопереживала Андрею и оставляла идеи с такси в покое.

***Ловушки на полях: №5.***

*Я часто подавляла свои чувства и молча терпела наши ссоры. Я не хотела усугублять конфликты и предпочитала «переждать шторм».*

Он продолжал быть чутким и заботливым и потакал всем моим капризам, я по-прежнему с радостью бросалась к нему на шею и поддерживала всеми способами, но мы начали периодически ссориться. Когда Андрей кричал на меня (такой горячий темперамент), я обычно подавленно молчала, а потом по-родительски успокаивала его и объясняла, что такое совместная жизнь. Он ведь не имел такого опыта раньше.

***Ловушки на полях: №6.***

*Когда Андрей кричал на меня, мне было тяжело, но я находила оправдания его поведению: он ведь никогда раньше ни с кем не жил, у него такой темперамент и т. д.*

Однажды ночью, в одну из таких ссор, я не стала приводить его в чувства, а замкнулась в себе и отстранилась. Я лежала и думала, как же всё сложно, больно, как я устала и как хочется выйти из этих отношений. А ещё – невыносимо хочется спать, просто провалиться в сон, а наутро проснуться и всё забыть.

И вдруг Андрей встал на колени перед кроватью и достал коробочку с кольцом. По атрибутам я понимала, что он делал мне предложение. Я видела, как шевелились его губы, но ничего не слышала. Я должна была сказать «да», но не могла. Что-то объяснила ему про неподходящее состояние и сказала, что мне нужно подумать.

Дальше всё было как в тумане. Я не хотела расстраивать Андрея и дала согласие на следующий день, а потом пошла на работу и долго рассказывала коллеге о неспособности сделать этот шаг. Она поддерживала меня, приободряла, а я говорила, что люблю его, но нам даже не на что было сыграть свадьбу.

### ***Ловушки на полях: №7.***

*Я не говорила Андрею «нет», чтобы не расстраивать его. Свои сомнения отметала в сторону.*

Мы подали заявление на регистрацию брака. Я немного выдохнула, отмахнулась от стучавших в голову стереотипов, что оплачивать самой всю свадьбу – это залог нездоровых отношений. Важно быть выше этого! И нырнула в омут с головой.

Накануне свадьбы я попала под масштабное сокращение в компании. Заработанных денег едва хватало на скромное празднество, но Андрей так хотел дорогие, а не компромиссные кольца, и я взяла у бабушки денег в долг. «Это нестрашно, – успокаивала себя я. – Главное, что мы – одна семья! А в семье все друг другу помогают».

Казалось, лёгкость постепенно к нам возвращалась. В день свадьбы мы были сами собой: счастливые, сбежавшие от всего мира подростки. Мы задержались на фотосессии и опоздали на регистрацию брака, но нас всё-таки расписали, и даже торжественно.

Мне удалось быстро устроиться на новую работу, а через пару месяцев и Андрей получил первое серьёзное место бизнес-тренера. Казалось, теперь всё должно было успокоиться, но вскоре его уволили. Метания мужа постепенно усиливались: он снова и снова оказывался безработным. Я работала одна и злилась, что Андрей не помогает мне хоть как-то.

Я перечитала кучу книг о том, что делать женщине, если мужчина не идёт работать. К психологу тогда не ходила. Знала, что нужно, но не могла себе это позволить: я же содержу семью, а потребности сына не должны пострадать из-за моего безработного мужа. Я старалась показывать и объяснять Андрею свою уязвимость, прямо говорила, что нуждаюсь в помощи. Но от этого он только мрачнел.

С приходом лета становилось легче, потому что сын, по обыкновению, уезжал на дачу к бабушкам, и мы могли совершать наши излюбленные поездки по пригородам Санкт-Петербурга. Кофе, который только муж умел так вкусно готовить, бутерброды, он за рулём, я рядом в пледе, остановки на секс, рука в руке, разговоры обо всём, и мы снова до безумия любим друг друга.

Андрей по-прежнему невероятно меня поддерживал, а я мужественно старалась вселить в него всю уверенность мира, что он прекрасен во всём и обязательно найдёт достойную работу.

Так однажды и случилось. Муж поехал на собеседование в компанию, которая, по счастливому стечению обстоятельств, была рядом с домом, и вернулся победителем. Период адаптации на новом месте прошёл непросто, но мы смогли это сделать, и теперь оба работали в стабильных организациях. «Наконец-то, – подумала я тогда, – мы сможем дальше жить гармонично и счастливо: вместе ездить в отпуск, ходить в филармонию и вообще позволять себе всё, что захотим». Но жизнь сложилась иначе...

### **Вопросы к читателю**

- 1. А как начинались твои отношения?*
- 2. Что ты почувствовала в первый день вашей встречи?*
- 3. Что тебя больше всего привлекло в партнёре?*
- 4. Было ли что-то, что смущало тебя в отношениях?*
- 5. Какие из указанных ловушек похожи на твои, а какие – точно не про тебя?*
- 6. С какими из ловушек тебе удалось справиться?*

## Глава 2. Наш особенный мир

*Я и себя-то теперь чувствовала только через тебя. Моя кожа существовала только там, где ты её касался.*

**М. Шишкин**

У нас была какая-то странная игра: планировать совместный отпуск, а потом, по воле внешних обстоятельств, либо вовсе от него отказываться, либо делать выбор в пользу того, что я буду отдыхать вдвоём с сыном, без Андрея. За всё время брака вместе мы отдыхали лишь дважды: сразу после свадьбы, ну и ещё один разок. Это был «лежачий отдых» на море. Мужу постоянно хотелось активности. И, по негласной договорённости проводить всё время вместе, в поездке вместо одного ребёнка, сына, у меня их оказалось двое – добавился сам Андрей.

Капризы, скандалы – этим я наелась досыта, и мне уже было не до радостей «олл инклюзива»... По окончании отпуска Андрей уверял, что всё было в полном порядке, но впоследствии, как бы я ни старалась угодить предпочтениям мужа относительно совместного отдыха, выехать вместе нам никуда не удавалось.

### ***Ловушки на полях: №8.***

*Мы с Андреем редко обсуждали свои желания открыто и жили по негласным договорённостям.*

Была у нас и другая странность: мы постоянно будто раскачивались на качелях. То до безумия любили друг друга, жили душа в душу, то вдруг резко отдалялись, становились напряжёнными и раздражительными, и в какой-то момент взрывались скандалом.

Потом следовал примирительный секс, любовь и всё по новой. Мы говорили друг другу: «Это просто такой период, надо набраться терпения, пережить его, и станет легче». Но легче не становилось, а наши циклы (и это я заметила значительно позже) повторялись каждые три месяца, с завидной регулярностью.

### ***Ловушки на полях: №9.***

*Мы постоянно будто раскачивались на качелях: то души друг в друге не чаяли, то вдруг резко отдалялись и совершенно переставали понимать и чувствовать друг друга. Эти циклы повторялись каждые три месяца.*

Надо отдать нам должное – мы были очень терпеливы и в периоды близости старались максимально помогать друг другу. У мужа на работе была серьёзная нагрузка: сжатые сроки, большая ответственность, а опыта – ноль. Домой он возвращался только ночью. Я расстраивалась из-за того, что мы общаемся только после полуночи, когда я уже сплю на ходу, но старалась не давить на Андрея, думая: «У него и так стресс, куда ему ещё мои претензии?»

Однажды я, максимально аккуратно, всё же завела такой разговор и увидела, как муж на глазах стал чрезвычайно подавленным, а потом ещё целую неделю находился словно в потустороннем мире, не замечая ничего вокруг. Просто безжизненно повисал на кресле... Так я поняла, что тема его приходов домой для нас – табу. «Ничего, потерплю. Это такой период, ему и так тяжело», – из раза в раз успокаивала себя я.

### ***Ловушки на полях: №10.***

*Часто мы оба терпели дискомфорт. И делали это, как нам казалось, из лучших побуждений друг к другу.*

Со временем я и сама стала всё больше задерживаться на работе: новые проекты, большая нагрузка – было важно перестроить компанию, в которой работала, и вывести её на новый уровень. А кому, как не руководителю по обучению и развитию персонала этим заниматься?

Я пахала как лошадь. Если бы не сын, я, наверное, тоже приходила бы домой к полуночи. Но мне всегда было очень важно проводить с ним время, помогать со школьными заданиями, да и просто быть рядом.

К быту Андрей был совсем не приспособлен. Он удивительным, необъяснимым образом успевал за короткие несколько часов пребывания в доме заполнить всё пространство собой: грязными носками, тарелками, едой, книгами...

Поначалу мы над этим смеялись. «Так ты осваиваешь территорию!» – говорила я. Но со временем стало совсем не смешно. Ужасно раздражало, что, придя с работы домой с единственным желанием отдохнуть и побыть с семьёй, я должна была отдраивать квартиру. Мы поднимали этот вопрос не раз. В хорошие дни, когда Андрей пребывал в позитивном настрое, он обещал за собой следить. В плохие – обвинял, что я помешана на чистоте и убиваю этим наши отношения.

«Убивать отношения» я не хотела, поэтому старалась другими способами показать мужу необходимость уборки. Помню, как несколько раз накапливала гору посуды в раковине. Ровно до тех пор, пока она вся не станет грязной и не останется другого выбора, как её помыть, потому что больше не из чего есть. Но в конечном счёте первая не выдерживала я. Андрей же просто стал приходить домой ещё позже и говорить, что поел на работе.

### ***Ловушки на полях: №11.***

*Я видела бессмысленность открытой коммуникации и предпочитала скрытыми манипуляциями добиваться от мужа желаемого поведения*

Однажды я нашла на столе листок с интересной записью, сделанной мужем. Вероятно, в попытке выплеснуть эмоции он составлял список того, что его во мне раздражало. «Ты приходишь домой поздно! Ты не следишь за домом!» Я опешила: лист с обеих сторон был исписан обвинениями подобного рода. Немного выдохнув и придя в себя от первого шока, я решила поговорить об этом с Андреем. У меня появилась надежда, что раз он, как и я, недоволен, то мы могли бы постараться найти компромисс и совместными усилиями сделать наш дом уютным, а не буднично функциональным.

Разговор в тот день получился довольно продуктивный: Андрей был тронут моей готовностью слышать его потребности и в ответ смог услышать мои. Муж пообещал приезжать домой раньше и помогать мне.

Обещания, обещания, обещания... Их было очень много в нашей жизни, а выполнялись они крайне редко. Со временем я перестала верить словам Андрея, не обижалась, не злилась, просто не воспринимала их всерьёз. Хотя нет, втихаря я и злилась, и обижалась. Мы договаривались вместе поехать к родителям – он опаздывал на несколько часов, и мы оставались дома. Планировали выходные – но вдруг звонил директор и срочно вызывал Андрея на работу... Сил убираться за собой у него хватало дня на два. В конечном итоге мы закрыли эту тему и возвращались к ней только тогда, когда я больше не могла это выносить.

### ***Ловушки на полях: №12.***

*Андрей часто давал обещания, которые не держал – я злилась на него за это, но всегда «проглатывала» то, что так меня раздражало.*

Вообще, у нас было правило: субботу и воскресенье проводить вместе. Мы никогда его не озвучивали, просто понимали, что так нужно. Ведь это единственное время, когда мы могли просто побыть друг с другом. В наши тёплые периоды по выходным дням мы сутками не вылезали из постели, выпуская накопившуюся страсть, а вечером пили чай со сладостями и смотрели сериалы. Когда погода позволяла, мы ездили гулять. В периоды спадов мы совершенно терялись, не понимая, чем можно заняться. Не обсуждали варианты, а просто перекидывали друг другу мячик: кто скажет, что будем делать на этот раз. И вновь всё по той же неглас-



ной договорённости как только один предлагал решение, второй непременно должен был его отклонить и сделать самую кислую мину на свете. В общем, в такие выходные мы частенько просто «тухли». Мне хотелось свалить из этого болота куда угодно, но я считала, что это неправильно. «Да и не могу же я оставить его одного. У него и друзей-то нет», – говорила себе я.

Временами одному из нас становилось невыносимо тяжело. В такие моменты тот, кто был в лучшем состоянии, старался сделать всё возможное и невозможное, чтобы вытащить «больного» из подавленного состояния. Как правило, это оборачивалось сильнейшим надрывом, скандалом и обвинениями в том, что один заражает своим состоянием другого. Мы так остро чувствовали друг друга, что даже на расстоянии могли определить, что что-то пошло не так.

И всё же, после ссор, со временем всё более ужасающих и неприглядных, с криками и унижительными обзывательствами с его стороны и подавленными, холодными репликами с моей, становилось легче. Обычно я не выдерживала происходящего кошмара и начинала беспомощно плакать. Это всегда смягчало его сердце. Муж обнимал меня так, как умел только он один: с жаром и всепоглощающим теплом, прижимал к груди, вытирал мои слёзы, целовал зарёванные щёки и говорил, что ему нужна только я и что жизни без меня он не представляет. Я быстро оттаивала, откликалась на его поцелуи, и мы забывались в сумасшедшем, всепожирающем, словно из другой реальности, сексе. А сразу после разрядки засыпали. Будто потерпевшие кораблекрушение путешественники, выброшенные на берег крутой волной.

***Ловушки на полях: №13.***

*Мы по очереди старались делать всё возможное и невозможное, чтобы помочь друг другу выбраться из подавленного состояния, а надорвавшись, злились и обвиняли друг друга.*

***Ловушки на полях: №14.***

*Мы невероятно остро чувствовали друг друга: словно были связаны одной нитью.*

Я стала замечать, что наше с мужем взаимодействие до боли напоминает известную психологическую модель созависимых отношений – треугольник Карпмана. Суть её в том, что каждый партнёр по истечении определённого периода времени проявляется в одной из трёх ролей: «спасателя», «жертвы» или «преследователя». «Жертва» постоянно страдает, жалуется, что жизнь несправедлива, но исправлять ситуацию не спешит, а ждёт, когда на выручку придёт «спасатель», посочувствует ей и защитит. «Спасатель» приходит, но рано или поздно, от усталости и бессилия своих попыток сдвинуть «жертву» с места, устаёт и превращается в «преследователя», наказывающего «жертву» за беспомощность.

Беда в том, что участники этого треугольника тесно связаны друг с другом и получают вторичные выгоды от нахождения в каждой из этих нездоровых ролей. Они попросту не могут друг без друга. Часто подобные отношения длятся всю жизнь, причём участники треугольника могут неоднократно меняться ролями. Разорвать этот цикл и выйти из «порочного круга» возможно только после осознания происходящего, выхода из роли зависящего от партнёра человека и трансформации в самостоятельную, несущую за себя ответственность личность.

Я понимала, что частенько брала на себя роль «спасателя» мужа: «Я помогу, я спасу, только я его понимаю...», а он, в точности, как описано в книжке, превращался в немощную «жертву». Я же в результате такого поведения получала уверенность в нужности и отыгрывала детскую психотравму – пыталась таким образом удержать любимого мужчину.

Дело в том, что, когда мне было два года, из семьи ушёл мой папа – безумно мной любимый и обожаемый, единственный, неповторимый и самый лучший. Он часто нас навещал, я

забиралась к нему на колени и была готова сидеть так часами. А его руки! В моей памяти запечатлены все морщинки, все вены и шрамы на его кистях – так часто я их разглядывала! Долгое время я жила в иллюзии, что папа просто много работает, а в пять лет узнала, что он ушёл в другую семью, и решила, что это произошло из-за меня. Испугавшись пережитой боли, уже став взрослой, я изо всех сил старалась в каждом отношении проявиться как можно лучше, чтобы больше ни один мужчина меня не бросил.

***Ловушки на полях: №15.***

*Спасая своего мужа, я чувствовала свою нужность. Так я бессознательно отыгрывала свою детскую психотравму – пыталась удержать любимого мужчину.*

Андрей, в свою очередь, наконец мог избегать ответственности, которая так тяготила его в детстве. Для ребёнка в столь раннем возрасте взять на себя роль мужа и отвечать за мать – ноша непосильная. Он справлялся с ней кое-как, чувствовал себя виноватым за это и сделал вывод, что мир полон страданий, жесток и несправедлив.

Мой механизм превращения из «спасателя» в «преследователя» я описала: злость на неспособного встать на ноги мужа легко переключала меня в эту позицию «сверху-вниз». Мол, я – сильная, всё делаю, а он – слабак, причина не во мне, а в нём. Но в какой-то момент мне становилось невыносимо тяжело, и в «жертву» уже проваливалась я, а муж либо безуспешно спасал меня, а потом обрушивал всю злость, либо сразу раздражался: «Хватит уже изображать из себя бедную Эльзу!» – упрекал меня супруг. И, уже по традиции, начинался скандал с заламыванием рук и слезами, и длился он до тех пор, пока один из нас не просыпался ото сна, видел всю картину происходящего безумия, целиком поглотившего нас обоих, и не протягивал руку дружбы.

Когда мы успокаивались, я говорила Андрею: «Похоже, у нас с тобой созависимость. Мы слишком остро реагируем друг на друга и пытаемся с помощью друг друга получить то, чего нам не хватает». Он смеялся, обнимал меня и говорил, что я слишком много думаю. «Просто такой период», – его излюбленная фраза. Мне казалось, что доверять ему логичнее, чем самой себе. И я успокаивалась. Но циклы повторялись, снова и снова, и между нами начала расти стена.

***Ловушки на полях: №16.***

*Я быстро соглашалась поверить в слова мужа: это казалось логичнее, чем верить своим ощущениям.*

Зато какие мы делали друг другу подарки! В предвкушении очередного праздника, мы стирали ноги в кровь и ломали головы, что бы сделать такого, что сможет выразить всю нашу любовь и обязательно сделает счастливым виновника торжества. Я никогда не страдала от недостатка мужского внимания, но Андрей умел меня поразить. Он дарил и на удивление отлично сидящее на мне нижнее бельё, и уникальные авторские украшения, и даже платья! Подарков всегда было предостаточно. Я, словно маленькая девочка в свой пятый день рождения, срывала обёртку за обёрткой, с трепетом открывала коробку за коробкой, обнаруживая в море сладостей и цветов одно за другим доказательства того, что я для Андрея – единственная, неповторимая и любимая! И понимала, что никто не сравнится с моим бесценным мужем.

В такие дни мне казалось, что прекратить наши качели можно очень просто: нужно сесть и открыто поговорить друг с другом, и мы всё решим. Мы же так любим друг друга! Но Андрей почему-то от разговоров уклонялся и даже сопротивлялся им, говорил про какие-то фантомные боли и ничего толком не мог объяснить. И чем более путано он изъяснялся, тем больше я брала на себя ответственности за решение наших конфликтов. «Я должна подобрать ключик!» – твердила себе я. И упорно продолжала искать выход...

### **Вопросы к читателю**

- 1. Откликается ли тебе эта глава?*
- 2. Что в моей истории похоже на твою, а что нет?*
- 3. Знакомы ли тебе роли «жертвы», «спасателя» и «преследователя»? Сталкивалась ли ты с ними в своей жизни?*
- 4. Кто чаще выступает в роли «жертвы»? Кто – в роли «спасателя»? Кто – в роли «преследователя»? Как ты думаешь, зачем тебе та или иная роль? Какие необходимые тебе эмоции ты от этого получаешь? Какими иными «здоровыми» способами ты могла бы удовлетворять свои потребности?*
- 5. Какие из указанных ловушек похожи на твои, а какие – точно не про тебя?*
- 6. С какими из ловушек тебе удалось справиться?*

### Глава 3. Что со мной не так?

*Причина несчастной любви к другому – несчастная любовь к себе.*  
**В. Леви**

Когда наше финансовое состояние стабилизировалось, я позволила себе ходить к психологу. Я часто чувствовала себя беспомощной, и с этим нужно было что-то делать. На приёме практически все разговоры были о муже: «Понимаете, Андрею тяжело, у него опыта ноль, а амбиции зашкаливают, родители его не поддерживают и друзей у него нет, а ему нужно с кем-то разговаривать, именно с мужчиной, понимаете? Я должна как-то помочь ему...»

Так продолжалось каждую неделю: девяносто процентов отведённого мне времени занимали рассказы о муже и связанных с ним переживаниях. Как ему помочь, как его поддержать, как его спасти, как его не задеть... Постепенно я начала всё отчётливее видеть, что, несмотря на отрицания Андрея, по треугольнику созависимых отношений мы гуляли как по родной земле.

#### ***Ловушки на полях: №17.***

*В кабинете психолога я только и говорила, что о муже и связанных с ним переживаниях.*

Помню, как однажды ночью он хандрил, я справилась о его состоянии, но он отмахнулся. Тогда я с удивлением обнаружила, что я сожалею, что мужу тяжело, но у меня нет никакого желания вытаскивать его со дна... Я уже было начала проваливаться в сон, как Андрей вдруг резко вскочил, сел на кровать напротив меня и разразился обвиняющей тирадой: «Как ты можешь мирно спать, когда мне плохо? Спросить меня о моём состоянии и даже не ждать никакого ответа?»

Меня на миг кольнуло чувство вины, что я бросила его одного со своими переживаниями, но мысль понеслась дальше: «Он же взрослый мужчина. Он справится. Да, сейчас ему тяжело, я предложила помощь, но он отказался – имеет право. А сейчас я устала и хочу спать!» Тогда, не самым ровным голосом, я объяснила мужу, что готова его поддерживать, когда у меня есть силы и желание, но не спасать. И что у меня тоже есть желания, например, спать. Не помню, что было дальше, но заснуть тогда мне так и не удалось, в голове роились мысли: «Это бесчеловечно. Он теперь меня бросит... Проснусь утром, а его больше нет... Но я же правда не могу ему помочь!.. Но ведь раньше-то помогала...»

#### ***Ловушки на полях: №18.***

*Когда я не давала мужу то, что он хотел, я чувствовала себя виноватой перед ним.*

#### ***Ловушки на полях: №19.***

*Страх потерять мужа был для меня сильнее других страхов.*

Всю ночь я пролежала в поту и напряжении, а наутро встала и пошла будить сына в школу. Помню до сих пор, как мы ехали и ребёнок сказал: «Мама, ты какая-то сегодня другая, прямо светишься!» Это было немного странно, но очень метко: сказав мужу, что у меня есть свои желания, я действительно почувствовала какую-то удивительную свободу. «Теперь уже никогда не будет так, как раньше», – пронеслось у меня в голове.

Как раньше и правда больше не было. Андрей начал как-то иначе на меня смотреть, мы особо не ссорились, но и общались значительно меньше, будто старые знакомые, но всё же не друзья. Сексом мы стали заниматься настолько редко, что я буквально взвыла и заняла

несвойственную мне раньше активную позицию. На мою настойчивость он реагировал с удовольствием, но вот сам инициативы почти не проявлял. Подарки я получала такие же красивые, но открытки, записочки, тонкие намёки на нашу особую связь исчезли. Помню, как я рискнула заговорить с ним о происходящих изменениях. Муж сразу замкнулся и снова, как зомбированный, затараторил про фантомные боли. Он и раньше о них упоминал, но о чём именно речь, я по-прежнему не понимала. Я предложила Андрею свою посильную помощь и, не получив никакого ответа, решила оставить его в покое. «В конце концов, разные же периоды бывают», – успокаивала себя я.

Так и вышло. Через какое-то время наша любовь разгорелась с новой силой. Была зима, но мы, как сумасшедшие, снова стали ездить за город, с термосом, пледом, рука в руке, снова забывались в страстных объятиях друг друга... Снова разговаривали. Андрей стал меня слышать и отвечать, чего не было уже очень давно. Говорил, что дела пошли в гору и что якобы виной всему была напряжённая работа. Но теперь он, наконец, получает повышение, и было бы неплохо съездить вместе куда-нибудь отдохнуть, ведь весна на носу. От этой внезапной вспышки я совершенно расслабилась, расправила крылья и... в порыве нежности однажды спросила его: «Как думаешь: что, если я сейчас забеременею?»

Дело в том, что, когда мы играли свадьбу, обстоятельно обсудили желания друг друга относительно расширения семьи и договорились, что торопиться не будем. Со слов Андрея, ему требовалось как минимум два года, чтобы встать на ноги, после чего мы должны были вернуться к этому разговору. Теперь озвученный срок прошёл, и я подумала, что сейчас самое время обсудить планы на будущее.

Каково же было моё удивление, когда в ответ я услышала, что Андрей к детям не готов и в случае нежелательной беременности мне, вероятно, придётся делать аборт. В тот миг мой мир перевернулся с ног на голову. Я всегда была категорически против таких методов и неоднократно говорила об этом Андрею. Да и в моей голове вообще не укладывалось, как такое возможно: что я, будучи замужем, забеременею, вдруг делаю аборт. Как такое возможно? Андрей сказал, что думал о вазэктомии, чтобы не калечить моё здоровье... Я не верила, что всё это происходит со мной на самом деле...

Вскоре наступил тот самый отпуск. Отдыхать, по уже сложившейся традиции, я поехала без Андрея, с сыном и племянником. Мужа не отпустили с работы, и я, чтобы ему было не сильно обидно, купила путёвку на базу отдыха в Ленобласти. Была весна, но за городом ещё лежал снег, слегка притопленный пробуждающимся солнцем. Я, будто мне самой было десять, каталась с детьми на финских санях, гуляла по хрустящему льду на озере и радовалась каждому мгновению.

Андрей приезжал к нам раз в несколько дней (мы были всего в часе езды от города). Сдержанный и словно обиженный, все мои заигрывания он решительно отвергал... Я старалась его поддержать, но разговоры не клеились. Наше общее веселье его тяготило. В конечном счёте в его очередной приезд мы сильно поссорились: мне было больно и досадно от того, что он ничему не рад, что бы я ни делала.

### ***Ловушки на полях: №20.***

*Чувства мужа напрямую влияли на мои собственные.*

На следующий день, когда он уехал, мы с детьми по обыкновению пошли кататься. Финские сани – крутая штука: один может сидеть, а другой стоять сзади и управлять процессом. В тот раз я села на санки, сын встал позади. Мы помчались с горы... В какой-то момент он не справился с управлением, и сани понесло вбок. Сын спрыгнул, а я внезапно потеряла созна-

ние и, обмякшая, влетела в ледяной сугроб, тело отрикошетило и со всего размаха рухнуло на землю. Шапка в полёте соскочила, оголив мою голову, и удар пришёлся прямо на затылок.

Скорее всего, я недолго была без сознания, потому что отчётливо помню рядом с собой крики людей. Вставать было страшно, но ещё больше я боялась за чувства детей: не хотела их пугать. Найдя в себе силы, я смогла подняться и кое-как доковыляла до дома.

Я лежала с острой резью в глазах целый день. Легче не становилось. Я сильно испугалась и, несмотря на произошедшую ссору, решила позвонить мужу. Он заверил меня, что, судя по описанным мной признакам, сотрясения у меня быть не может, сказал просто лежать и приходить в себя.

Но на следующий день мне стало совсем плохо: я не могла есть, видела очень плохо, сил подняться не было. Я позвонила ему снова. Андрей приехал и повёз меня в ближайшую больницу. Мне казалось, что мы едем со скоростью света, каждая кочка отзывалась в голове как огромная гора... Это всё-таки было сотрясение. Отдых закончился. Мы собрались и уехали домой.

Я пролежала дома больше месяца. Работать не могла совершенно, читать – тоже, говорить – очень ограниченное время, вставать – только до туалета. Заменить меня было некому, моя коллега взяла на себя самые критичные задачи, и мне срочно нашли специалиста в отдел. Андрею приходилось несладко: возить сына в школу, готовить, убирать... Я чувствовала себя виноватой, но здоровье пугало настолько, что вину глушили страхи навсегда остаться беспомощной.

Постепенно я приходила в себя и недоумевала, как Андрей может так долго обходиться без близости. Он вежливо отклонял мои предложения и продолжал вести себя как ни в чём не бывало. Спустя некоторое время, поправившись, я поехала в командировку и почувствовала такое влечение к другому мужчине, что усомнилась в собственной адекватности.

По приезде я рассказала Андрею о случившемся, предположив, что длительное отсутствие секса порождает колоссальный дефицит, который переходит все границы. Но он отмахнулся от меня как от надоедливой мухи: «Опять ты за своё! Да что тебе вообще от меня нужно?»

Что мне было от него нужно? Любовь, внимание, тепло, забота... Но всё это уходило куда-то в сторону. Он словно перестал быть родным, близким, моим Андреем...

Я не собиралась сдаваться так просто и увеличила частоту встреч с психологом с одной-единственной целью: понять, что со мной не так и исправить это. Ведь раньше муж любил меня до безумия. Я всё смогу вернуть!

### ***Ловушки на полях: №21.***

*Мне казалось, что я могу изменить наши с мужем отношения в одиночку.*

Я заметила, что чем успешнее я становилась на работе, чем больших результатов добивалась, тем подавленнее становился Андрей, и решила, что всё дело в слишком мужском поведении с моей стороны: командуя и координируя рабочий процесс, я совершенно потеряла прирующие мне мягкость, хрупкость и податливость. А ведь он полюбил меня в пик моей слабости и незащищённости, болезненного развода, неверия в себя и сумасшедшего холода... «Вот он – ключик!» – радовалась я, как ребёнок, разгадавший квест повышенной сложности.

«И потом, дались тебе эти дети?» – рассуждала я с собой. – Человек только пришёл в себя, на ноги встал, а ты ему про детей. Он имеет полное право не хотеть их. Ну и что с того, что раньше говорил иначе? Передумал, да и всё. У тебя есть ребёнок, да и на работе с лёгкостью

можно реализовывать весь свой материнский потенциал, развивая сотрудников. Не нужны тебе дети. Ты просто себе это внушила!»

***Ловушки на полях: №22.***

*Я подавляла свой внутренний голос, чтобы убедить себя встать на позицию мужа.*

Я поспешила поделиться своими мыслями с мужем, успокоить его и показать свою готовность слышать его. Никакой реакции не последовало. Тогда началась моя серия заходов в роль «я – слабая, беспомощная женщина». В такие моменты Андрей на самом деле начинал смотреть на меня иначе, но от близости по-прежнему отказывался, ссылаясь на усталость и загруженность работой. В кабинете психолога я честно признавалась, что все эти игры давят на меня, что слабая я бываю далеко не всегда. Наоборот, чаще я всё же сильная и обладаю активной энергией. Но куда её деть? Психолог поддерживал меня в естественном проявлении, но цель вернуть мужа была для меня важнее.

***Ловушки на полях: №23.***

*Цель вернуть мужа для меня была важнее, чем услышать себя. Я как актриса примеряла множество ролей, лишь бы добиться нужного мне влияния на мужа.*

Однажды муж пришёл домой подшофе. В последнее время это происходило всё чаще: на работе наконец-то образовалась команда, в которой Андрею было комфортно, вот они и выпивали вечерами. На меня запах спиртного с детства действовал отталкивающе: мой отчим умер от алкогольной зависимости, и это оставило серьёзный отпечаток на моём восприятии любителей крепких напитков.

Отогнав подступающий страх, смешанный с отвращением, я подняла глаза на мужа и обомлела. Андрей был в ударе: такой непосредственный, хулиганский, энергичный! Я почувствовала неистовое влечение к нему, а после искусно приготовленного мужем апероля шприц и вовсе поплыла. В ту ночь наши тела сплелись в единый клубок, нас охватило гигантское пламя страсти. Жадно хватая воздух пересохшими от алкоголя ртами, мы вновь сливались в бесконечном поцелуе и улетали в «не здесь» и «не сейчас».

Когда я очнулась, долго не могла понять, что это было. Казалось бы, всё вернулось, ведь он снова хотел меня, но счастья не было, не было радости. Было только голое безумие и горечь во рту... Говорить не хотелось. Я быстро оделась, сказав, что мне нужно на воздух, и ушла бродить по большим, зелёным, таким влажным и живым дворам округа...

«Это не мой мужчина!» – прошептали губы. Сердце пронзила нестерпимая боль, глаза заволокло пеленой. Будто чужие, слёзы струились по моим щекам нескончаемым потоком. Бесшумно, невидимо, мокро и так живо.

**Вопросы к читателю**

1. Что, на твой взгляд, дают созависимые отношения?
2. Что для тебя самое страшное в созависимости?
3. В чём именно ты ощущаешь свою созависимость? Хочешь ли ты изменить это состояние? Что именно тебе бы хотелось изменить?
4. Какие из указанных ловушек похожи на твои, а какие не про тебя?
5. С какими из ловушек тебе удалось справиться?

## Глава 4. Плата за любовь

*Как объяснить такие чувства? Ты любишь человека, а затем вдруг понимаешь, что теряешь его. Даже если вы по-прежнему сжимаете друг друга в объятиях.*

*К. Гарсия, М. Штоль*

Секс всегда был для меня показателем нужности мужчине. И в периоды особой уязвимости служил лекарством для восстановления самооценки. Теперь же у меня не стало почвы под ногами: мой муж – человек, с которым я собиралась прожить всю жизнь – хотел меня только пьяный. Я чувствовала себя абсолютно бесполезной и нежеланной – НЕженщиной.

### ***Ловушки на полях: №24.***

*Своё ощущение нужности я напрямую связывала с тем, хочет ли меня мой муж.*

Мои друзья, родные, коллеги недоумевали, как я смогла довести себя до такого состояния абсолютного безразличия к жизни. «Ему с тобой сказочно повезло, – говорили они. – Он, дурак, не понимает этого, но ты-то что творишь?» Каждый по-своему старался отвлечь меня от горя, поднять настроение, но я едва могла понять, о чём они говорят. Всё было как в тумане.

Живой труп... Раньше я думала, что это название пьесы Льва Толстого, просто пример особого литературного приёма – оксюморон, а теперь с ужасом понимала, что это словосочетание – я. Никогда раньше мне бы и в голову не могло прийти, что меня перестанет хотеть собственный муж. Никогда прежде я бы не подумала, что он будет игнорировать мою боль. Никогда этот, по сути своей заботливый, человек, бывший для меня когда-то самым тёплым на свете, не стал бы тяготиться рождением детей от меня... Неужели наши отношения изжили себя, и с этим ничего невозможно поделать? Этого просто не могло быть! Это не про меня... Это просто кошмарный сон...

Я продолжала ходить на работу, как ни в чём не бывало. Только сил стало заметно меньше, ничего не радовало, даже не хотелось есть. Я продолжала думать и говорить о нём, но уже без былого запала и энтузиазма – так, как будто это волновало меня лишь по привычке. «Похоже на шок и отрицание, именно с них у меня обычно начинается работа горя», – используя профессиональный подход и имеющиеся знания, машинально оценила я.

### ***Признаки выздоровления: №1.***

*Я начала своё выздоровление с проживания утраты идеализированных отношений с мужем. Я стала потихоньку стыковаться с действительностью, прозревать и видеть, что они сильно отличаются от того, какими я их видела ещё совсем недавно.*

Работой горя психологи называют процесс, который запускается при проживании любой значимой для человека утраты: смерти близкого, разводе, при переходе из холостой жизни в брак, рождении детей и иных аналогичных утратах предыдущего состояния. Такая деятельность психики помогает перестроиться со старых условий на новые, постепенно адаптироваться и начать в них жить. Мой процесс запустился в связи с утратой прежних, как мне тогда казалось, идеальных, отношений с мужем: их больше не было, равно как не было ни прежней меня, ни прежнего его.

### ***О работе горя и проживании утраты***

*Моя работа психологом началась с телефона доверия. Туда звонили люди, находящиеся в экстренной кризисной ситуации. Очень часто это были*



*обращения по причине острых переживаний разрыва отношений или смерти близкого. Было важно за короткое время помочь людям найти опору под ногами. И очень часто в этом помогало не только активное слушание и сопереживание, но и информирование обратившегося о происходящем.*

*Человеку, потерявшему близкого, важно знать, что его реакции на горе нормальны и что при их правильном проживании однажды наступит облегчение. Порой люди, реагирующие на утрату оцепенением, чувствуют вину за свою чуждость и неотзывчивость, что лишь усугубляет их состояние. Но так работают их защитные механизмы психики, и такое состояние вполне нормально, если оно не продолжается месяцами.*

*Люди проживают утрату по-разному: через оцепенение и полное отсутствие чувств, через злость и усиление страхов, отчаяние, а иногда даже радость. Всё это – нормальные реакции в горе. Так психика человека постепенно готовится к новым условиям жизни. Каждому для этого нужно разное количество времени.*

*Иногда могут происходить возвращения, казалось бы, уже пройденных состояний. Главное – максимально прислушиваться к себе и ни в ком случае не торопиться. В идеале нужно сразу обратиться за помощью к психологу и регулярно его посещать.*

«Объятия, как можно больше объятий – вот, что тебе нужно!» – всплывали в голове полученные когда-то знания из области психологии. И я шла на работу и обнималась со всеми столько, сколько могла. Ничего не чувствовала, но настойчиво продолжала это делать.

Я регулярно ходила к психологу, его безусловная поддержка была моим бесценным ресурсом: самой себе я тогда едва ли могла её предоставить. Иногда на терапии у меня тихо лились слёзы, как будто чужие, не мои. Облегчения они не приносили. Но однажды я вышла из кабинета психолога жутко злая и внезапно ощутила, будто с груди сдвинулась каменная плита. Придя к нему в следующий раз, я сразу поделилась своими чувствами. «Какого фига я прихожу сюда и из раза в раз трачу немалые деньги только на обсуждение моего мужа?! А Вы мне в этом потакаете! Хватит! Надоело! Пора уже говорить обо мне!» – выпалила я своему просявшему лекарю. «Ну наконец-то!» – откликнулся он.

### ***Признаки выздоровления: №2.***

*Проживание утраты идеализированных отношений с мужем началось с шока и отрицания случившегося. Я находилась в оцепенении и практически ничего не чувствовала. Я знала, что важно помочь себе не застрять в горевании, и потому регулярно ходила к психологу. В его кабинете я много плакала, но больше всего в работе горя мне помогла продвинуться появившаяся злость.*

С этого дня в моей жизни всё начало стремительно меняться. Я так долго шла к отделению себя от Андрея, и вот, на смену беспомощности наконец-то пришла настоящая злость! А вместе с ней ко мне постепенно стали возвращаться и силы. Силы жить!

### ***Признаки выздоровления: №3.***

*Я злилась на психолога и на себя, и это активное чувство помогло мне начать отделяться от ситуации, в которой я застряла. С этого момента моя жизнь начала стремительно меняться.*

Ох, и несладко пришлось Андрею в тот период. Словно взбунтовавшийся подросток, я через раз говорила ему «нет», настаивала на своих желаниях и, наконец, во всех красках донесла до него, что так больше продолжаться не будет: «Когда ты из раза в раз отказываешь мне в близости без видимой на то причины, мне становится больно. Я – здоровая женщина, люблю тебя и хочу заниматься сексом со своим мужем! – декларировала я. – Если у тебя трудности, то иди к врачу, если они связаны со мной – пойдём вместе: к сексологу, семейному психологу, священнику – кому угодно... Но давай уже решать этот вопрос!»

Андрей поражался происходящему, но понемногу начал расшифровывать свои трудности. «Я перестал чувствовать себя сильным рядом с тобой, мне кажется, что ты – моя мама. Если бы ты стала для меня как-то доступнее, всё бы поменялось...» – однажды проговорил муж.

Я радовалась, что мы начали разговаривать, и была готова ко многим экспериментам, но только при условии обоюдного желания и вовлечённости. Запала мужа хватило ненадолго. Он опять провалился в ставшую уже привычной для него роль подавленного и порой бунтующего подростка-«жертвы». Он мог предложить вместе поехать на дачу, мы начинали собирать вещи, муж шёл в магазин за едой, но неожиданно возвращался уже с другом и сообщал, что едет на все выходные на подработку... А мог и вовсе пойти на корпоратив, сказав, что пробудет там до часа ночи, но вернуться домой только на следующий день...

«Может, тебе повезёт в третий раз?» – однажды сказал мне муж. Слышать это было невыносимо. «Что за глупости?! Мы всегда будем вместе! – принялась убеждать я скорее себя, чем его. – Нам просто нужно увидеть и услышать потребности друг друга. Ведь мы же уже разговариваем. Просто прошло ещё недостаточно времени!»

***Признаки выздоровления: №4.***

*Проживая свою утрату дальше, я начала уговаривать себя, что не всё так страшно, искала оправдания нашим отношениям. Я ещё не была готова полностью принять случившееся, но уже видела, что у нас что-то не так.*

Муж продолжал настойчиво доказывать мне свою незрелость. Я перестала что-либо понимать, чувствовала свою абсолютную беспомощность, ночами рыдала от осознания, что не знаю этого человека. Принимала его бунт против когда-то выработанных нами негласных правил, но не понимала, почему муж делал это в такой резкой форме. По-другому он не мог, а для меня всё это стало невыносимым.

***Признаки выздоровления: №5.***

*Впоследствии я стала испытывать глубокую печаль и впала в подавленное состояние «ничего не могу сделать». Я знала, что это нормальная работа горя, и старалась не блокировать свои чувства.*

Мои родные подавленно молчали, словно ждали разрешения ситуации. Любым способом. Порой я удивлялась, что, несмотря на всю боль, чувствовала себя любимой и ценной в семье, среди друзей и коллег. Ощущение двойственности жизни поражало меня и каким-то чудным образом придавало сил.

## **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.