

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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=52196574](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=52196574)*  
*ISBN 9785449870643*

## Аннотация

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.

# Содержание

БИОГРАФИЯ	6
О КНИГЕ И О ТОМ, КАК ЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ (А КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕ СТОИТ)	8
ЧАСТЬ 1. В ПОИСКАХ ТЕПЛА	15
Глава 1. Он согрел меня своим теплом	15
Нас свела судьба, или встретились два одинокчества	15
Они жили долго и счастливо, или я не хочу замуж	21
Глава 2. Наш особенный мир	26
Глава 3. Что со мной не так?	38
Глава 4. Плата за любовь	49
Конец ознакомительного фрагмента.	57

# 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, нача-

ла 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 ЕЁ 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 напол-



няю 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 гнёздышко. 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 по-

мочь 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 романтиче-

ская 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 чашу 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 большее осознать, 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 роли-

ках, 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, насто-

ящий, 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 единодушие! 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, сбежав-

шие 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 ми-



ра, 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 вообще 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 примирительной 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 загрузка – 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 опе-

шила: 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 негласной 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 созави-



симых 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 немощую «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 но-

ги 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 винов-

ника 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 одним 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 «пре-*

следователя»? 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 –  
несчастливая 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*

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», – успокаива-



ла 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 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 обык-

новению 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 сознание 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 позволила 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 приезду 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 присущие мне мягкость, хрупкость и податливость. А ведь он полюбил меня в пик моей слабости и незащитности, 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,

ем, 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 округи...

«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 бывшего 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 за-

пускается 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 по-

делилась 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 просиявшему 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.