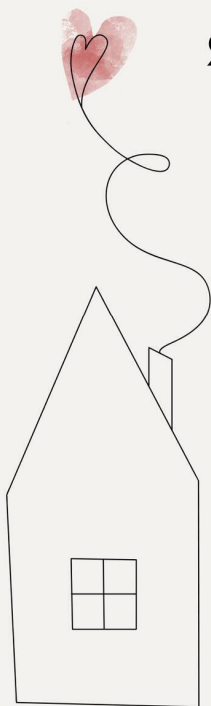


Ольга Примаченко

С тобой я дома



Книга о том,
как любить друг друга,
оставаясь верными себе

Ольга Викторовна Примаченко
С тобой я дома. Книга о
том, как любить друг друга,
оставаясь верными себе
Серия «Книги, которые обнимают.
Авторская серия Ольги Примаченко»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67098936

*С тобой я дома. Книга о том, как любить друг друга, оставаясь
верными себе: Эксмо; М.; 2022
ISBN 978-5-04-164370-6*

Аннотация

«Нас не учат строить отношения – а мы всё пытаемся делать это "правильно". Ошибаемся, разочаровываемся, порой отчаиваемся. Хорошо, что появилась такая книга, которая говорит: в любви не ищи, как будет "правильно", а слушай себя». – Юлия Пирумова, @pirumova_yulia, психотерапевт, автор книг «Хрупкие люди» и «Все дороги ведут к себе»

«Замечательная книга – про отношения с самим собой, но в паре с другим человеком. Автор очень красивым и жизненным языком объяснила мне, почему я счастлив в своей семье и что

нужно делать и как нужно думать, чтобы это счастье сохранить». – Максим Батырев, @maxim_batyrev, основатель Batyrev Consulting Group, автор бестселлеров «45 татуировок менеджера», «45 татуировок продавана» и «45 татуировок личности»

«С тобой я дома», – говорим мы кому-то особенному.

Тому, с кем не приходится прятаться, замечать следы, притворяться и защищаться, – а можно просто быть собой. И строить бережные отношения, полные доверия, честности и заботы.

В своей новой книге Ольга Примаченко, автор бестселлера «К себе нежно», говорит о том, как любить, оставаясь верными себе, – согреть друг друга теплом, не сгорая дотла.

Эта книга обнимет одиноких, утешит расставшихся и поможет разобраться тем, кто запутался в своих чувствах. А всем, кто влюблен и счастлив, еще раз напомнит, как это важно – вместе создавать дом, о котором всегда мечтали.

Больше интересных фактов об этой книге читайте в [ЛитРес: Журнале](#)

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

А кто не горит, когда говорит о любви...	6
На пороге любви	17
Сколько хочешь искать, столько можно	18
В поисках «своего»	24
О любви «навсегда»	30
Невзаимность	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Ольга Примаченко
С тобой я дома. Книга о
том, как любить друг друга,
оставаясь верными себе

Детям: Назару и Вере.

Для нас с папой вы всегда будете про любовь.



Москва 2022

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

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

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

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

до ближайшей большой любви.

Ксения Желудова



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

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

Мне понадобилось много лет, чтобы понять *зачем*.

Когда ты юн, о любви ты имеешь представление в основном из уроков литературы, песен про «одинокую голубя на карнизе за окном» и музыкальных клипов. Медиакультура преподносит нам любовь как вечные страдания, завернутые в красивую обертку с эффектом драмы. Не имея альтернативы, усваиваешь именно это: любовь – не про тихую радость, а про «страстно ссориться, уходить и возвращаться», и чем ярче в отношениях эмоции, тем она «настоящее». И мы настолько увлекаемся силой чувств, накалом страстей, яркими и эффектными жестами, что теряем из вида *самых себя* – со своими границами, ценностями и глубинными потребностями.

Тратя непомерно много внимания на внешний лоск и эмо-

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

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

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

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

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

Когда ты только-только учишься любить, имея в запасе лишь не очень счастливую родительскую историю и сомнительные наставления родственников, то ориентиров, с которыми можно сверяться в дороге, нет. Возраст юн, карьера только начинается, мысли о детях пугают, а родители по-прежнему *родители* – заглядывают через плечо, что ты там

в тетрадке своей выводишь, и недовольно бурчат, увидев по-
марки. Постепенно накрывает серьезностью происходящего:
здоровствуй, ответственность; здоровствуй, быт; здоровствуйте,
скучные взрослые вопросы.

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

Раз за разом проходя через сложные чувства горечи, оби-
ды, печали и разочарования, мы осознаем, что нам *не нра-
вится* в отношениях, и перестаем закрывать на это глаза. Пе-
рестаем уверять себя, что нам это только *кажется*, что нуж-
но еще немножечко потерпеть – и получится изменить парт-
нера, «победить» его слабости силой своей любви. Мы обна-
руживаем свои отличия от другого, разность представлений
о будущем, несовпадение в мечтах и целях, иногда – несов-
местимость в постели. Часто эти открытия неприятны и бо-
лезненны, но именно они помогают нам узнать, *кто мы*.

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

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

Когда ты знаешь себя, то имеешь ясное представление, в
чем можешь пойти в отношениях на компромисс, что готов в

себе «подвинуть», а от чего не откажешься никогда – потому что это про самое важное в тебе, про твою сердцевину.

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

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

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

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

Потому что там, на другом берегу, мерещится дом с высоким крыльцом и резными ставнями, и кажется, что именно в нем душа обретет покой. И эта вера такая большая и важная, что без нее не просто нельзя – без нее невозможно. Именно к этому дому мы идем, когда ступаем на дорогу любви – мы ищем того, кому сможем наконец-то сказать: «*С тобой я дома*».

Но если не знаешь, что ищешь, путь становится бессмысленным. Помните, как в диалоге Чеширского Кота и Алисы?

Если все равно, куда хочется попасть, то тогда и все равно, куда идти. И дом на другом берегу, тот самый, с высоким крыльцом и резными ставнями, остается сиротливо стоять, ветшая со временем.

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

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

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

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

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

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

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

Мой опыт не является ни показательным, ни эталонным: я привожу его не для примера, на который нужно равняться, а для иллюстрации, как может быть *в том числе* – это альтернативный вариант, а не «правильный». Ведь чтобы быть счастливыми в любви, вовсе не нужно следовать каким-то правилам – пробуйте и, ошибаясь, открывайте *свои*.

Сверяйтесь с внутренним компасом,

с собственными представлениями о
«нормальности»
и верьте себе – больше, чем кому-либо.

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

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

Если лейтмотивом первой книги была нежность к себе, то в этой придется встретиться и с нежностью, и с радостью, и с разочарованием, и с болью. Потому что любовь не однозначна – это красивое и сложное полотно из самых разных эмоциональных состояний. Более того, у любовных отношений есть свои стадии развития, и на каждой из них мы чувствуем разное и по-разному себя ведем.

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

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

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

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

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

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

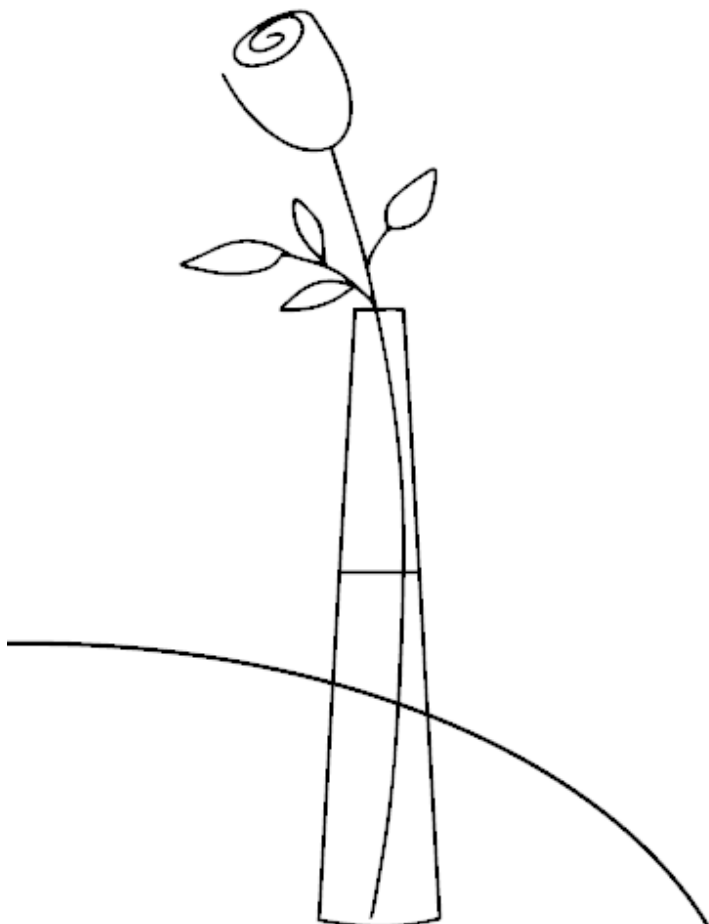
Цените того, с кем счастье – быть дома. Переплетаться но-

гами во сне и генами в семени, таскать друг друга под кожей, под сердцем, в самом хорошем и в самом дурном настроении помнить, что кольцо на вашем безымянном – не просто кусок металла, а пущенный в землю корень. И больше не нужно «быстрее, сильнее и выше». Хочется остаться здесь – и начать свой путь в глубину.

Ольга Примаченко

июнь 2021

На пороге любви



Сколько хочешь искать, столько можно

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

Ксения Желудова

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

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

не знаем, что делать с другими мирами. Нам не нужно других миров. Человеку нужен человек...»²

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

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

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

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

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

возникает вопрос: он *ищет* девушку или *прячется от нее*?»

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

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

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

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

В качестве вдохновляющей иллюстрации расскажу реальную историю из жизни.

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

сора и предложений встретиться на одну ночь вдруг пришло сообщение от неизвестного, но симпатичного Димы: «Я сейчас в другой стране по работе. Вернусь через полтора месяца – и у нас будет с тобой семья и дом».

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

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

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

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

за плечами. Я не собиралась тратить еще хоть сколько-нибудь времени на «никто ничего никому не должен»: к тому моменту я уже наигралась в модные, «удобные» современные отношения, – где вроде и вместе, но вообще-то нет, – и хотела старых, немодных, несовременных и неудобных, связанных обязательствами, ответственностью и бытом. Даже если не получается раз за разом и «время идет», выбирать – можно.

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

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

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

Пусть страх остаться в одиночестве не сковывает ваши движения, и уж тем более не заставляет замирать в ужасе перед будущим. Не рисуйте его мрачными красками, не обрамляйте траурной каймой, не зажигайте перед ним заупокойную свечечку. Помимо отношений в мире есть много других вещей, способных придать жизни смысл. Пока у вас есть силы и здоровье, вкладывайтесь в то, что вас вдохновляет, инвестируйте в свое образование, экспериментируйте, общайтесь, смотрите по сторонам, удивляйтесь красоте и сложности этого мира. Пусть вам никогда не будет с собой скучно. Пусть то время, пока вы знакомитесь и *выбираете*, запомнится вам как одно из самых увлекательных в жизни.

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

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

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

Вот увидите.

В поисках «своего»

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

Ксения Желудова

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

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

Через пять лет Амато связывался с теми, кто развелся, спрашивал, насколько они довольны своей жизнью, и срав-

нивал их ответы с результатами, полученными пятью годами ранее. И знаете что? С точки зрения статистики они были *менее счастливы*.

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

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

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

Да, одиночество сложно выносить, – и оттого мы стремимся его избегать, заполняя свободное пространство другими людьми. Как с паузами в разговоре: мы готовы обсуждать что угодно, лишь бы не оставаться в тишине. Мы говорим:

«Ага». Мы говорим: «Угу». Мы говорим: «Надо же!» – и обсуждаем погоду и корм для кошки.

С паузами в любви точно так же: после расставания мы с завидным энтузиазмом ищем, в кого бы влюбиться, и переносим сердечную тоску об идеальном партнере на первого встречного.

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

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

Эйфория от знакомства продолжается пару дней. Потом на вахту заступает страх: страх невзаимности, страх показаться навязчивыми, страх оценки. Страх решений не в вашу пользу, страх необходимости дальнейших шагов, страх неприятных открытий. В конце концов, страх того, что волшебная пыльца осыплется, – и такой невероятный Другой окажется *обычным*, с неприятным запахом изо рта, из плоти и крови. И привычки у него будут нелепыми, и вкусы –

странными, и вообще: злую шутку с вами сыграл полуночный свет, – а утреннее солнце безжалостно и не сыплет комплиментами.

И вновь занает под ребрами тоска о том, своем, «настоящем», который все еще где-то ходит и «не случился» – он совпадает с тобой по краям, думает так же, как и ты, его тело хочется трогать и целовать, а фамилию – с гордостью носить, чтобы когда-нибудь передать детям.

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

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

чанию?

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

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

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

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

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

лофановом пакете.

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

Потому что вместе вы гораздо сильнее, чем по одному.

О любви «навсегда»

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

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

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

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

И почему такие важные слова бессовестно уводит в тень предшествующая им романтическая мишура? Без этого финального аккорда можно подумать, что ценность имеет только мифическая «большая любовь», которая «обязательно» случается в жизни каждого из нас – главное *не пропустить*.

И получается, что если *сейчас* ваши отношения как-то *не очень*, то «большая любовь» либо впереди, либо... уже была.

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

Любовь – это действительно *теперь или никогда*.

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

Пожалуйста, не взваливайте на свою любовь бремя «*теперь это навсегда*», а на партнера – обязанность заменить вам весь мир. Обычно так бывает, когда человек вступает в отношения, считая, что на этом его миссия взросления завершена: «Ну все, свадьбу сыграли, можно расслабиться!» И

тогда он перестает расти, чему-то учиться, куда-то двигаться. К сожалению, такая любовь чревата неприятным финалом: если партнер вдруг решит уйти, то все, с чем вы останетесь – это свадебные фотографии и полная непригодность к самостоятельной жизни.

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

*Не бойтесь, что любовь
может когда-нибудь закончиться —
«кто боится раньше, чем нужно,
тот боится больше, чем нужно»²⁵.*

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

То, что вам хочется определенности, стабильности, гарантий и уверенности в любви, – совершенно нормальное желание. Только его никто не может исполнить – ни любимый человек, ни жизнь.

Чтобы тревоги о будущем не омрачали настоящее, напоминайте себе быть в контакте с тем, что происходит. Работайте с контекстом и обстоятельствами: вам *сейчас* хорошо,

безопасно, тепло с человеком? Если ответ «да», переключайтесь на другие задачи. Вернетесь к этому вопросу, если что-то изменится.

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

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

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

Но разве это стоит того, чтобы не любить?

Невзаимность

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

Ксения Желудова

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

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

Однако на свидании я поймала себя на мысли, что, в отличие от других молодых людей, этот мне действительно *симпатичен*, – и моя естественность куда-то пропала. Я начала без умолку тараторить, пытаюсь *произвести впечатление и понравиться*. Наверное, окончательно я бы добила сидящего передо мной мужчину-интроверта, если бы залезла на стол,

подобрала юбку, выставила ногу вперед и воскликнула: «А теперь – полька!»

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

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

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

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

Мне понадобились месяцы, чтобы принять эту мысль.

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

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

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

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

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

Причины невзаимности могут быть самыми разными.

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

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.