

ЕЛЕНА ИВАНОВА



*Любовь
в
режиме
ожидания.
Оффлайн*

Елена Иванова

**Любовь в режиме
ожидания. Оффлайн**

«Автор»

2026

Иванова Е.

Любовь в режиме ожидания. Оффлайн / Е. Иванова — «Автор», 2026

Эта книга — голос всех, кто ждет. Женам, подругам и невестам вахтовиков, которые живут «от приезда до отъезда». Это не сборник советов, а честный разговор о любви на расстоянии: о фазах разлуки, эмоциональных качелях, бытовом героизме и тихом мужестве. Вы найдете здесь не только понимание, но и практические инструкции: как пережить приступ тоски, как поддержать его на вахте и как заново встретиться, не став чужими.

© Иванова Е., 2026

© Автор, 2026

Елена Иванова

Любовь в режиме ожидания. Оффлайн

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эту книгу я хочу посвятить вам. Всем, кто знает, что такое жить от отъезда до приезда. И – моему мужу. Тому самому, чей приезд – это всегда маленькое, долгожданное чудо. Я не планировала писать эту книгу. Я просто стала женой вахтовика.

И меня, как и многих из вас, окутало странное облако общих фраз. Их говорят все вокруг, словно заученный ритуал: «Ничего, привыкнешь». «Главное – себя занять». «Подожди, скоро и ты будешь как все – спокойно ждать».

И я ждала. И занимала себя. И смотрела, как другие – те, кто в этом деле «со стажем» – действительно выглядят спокойно. Они не ноют, не впадают в истерику в день отъезда, уверенно водят детей в сад, сами чинят краны и принимают важные решения. Кажется, они и правда привыкли.

Пока однажды одна из них, с виду самая крепкая и неуязвимая, не сказала мне, глядя куда-то мимо, на чашку кофе: «Знаешь, привыкнуть можно к плохой погоде. К неудобным туфлям. К раннему подъёму. Но к пустому месту за столом – нельзя. Просто учишься с ним жить. А скучаешь – всегда». Этот простой разговор стал ключом. Я начала всматриваться, вслушиваться. И за этим спокойным фасадом «привычки» я разглядела целый океан. Океан тихого мужества, изобретательной нежности, бытового героизма и той самой, неиссякающей тоски, которая, как оказалось, и есть обратная сторона любви. Мы не «просто ждём». Мы – живём. Живём на особой территории, между двух миров. В мире, где наша рука по привычке тянется к телефону, чтобы отправить сообщение, а потом замирает, потому что там, где он, уже ночь или нет связи. Где календарь становится священной книгой. Где мы учимся быть одновременно и матерью, и отцом, и сантехником, и психологом, и хранителем очага.

Эта книга – собеседник и отражение. Она для новоиспечённых жён, которые ищут опору в чужом опыте. И – напоминание для опытных, что они не одиноки в своих противоречивых чувствах.

Здесь будут истории, похожие на ваши. Истории об отъезде на вахту, когда мир рушится. О встречах, которые каждый раз – как первое свидание, обжигающее и неловкое. О том, как не потерять себя в роли «той, которая ждёт».

Я пишу эту книгу для того, чтобы мы посмотрели на себя и сказали: «Да, это сложно. Да, мы скучаем. И да – мы справляемся. Мы не просто ждём. Мы строим свою жизнь, свою любовь и свою семью на этом уникальном, трудном, но нашем фундаменте». Добро пожаловать в нашу реальность. Где жизнь не ставится на паузу. Она просто идёт особым, половинчатым, но всё равно полновзвучным ритмом. Ритмом сердца, которое бьётся за двоих.

Автор: тот, кто считает дни.

Часть 1. РАЗЛУКА

Психологи называют это состояние стрессом разлуки, который переживает психика при длительной физической и эмоциональной дистанцированности от значимого человека. Тело и мозг могут реагировать почти как на утрату: тревога, нарушения сна, апатия, навязчивые мысли.

Фазы цикла разлуки (типичный сценарий «вахта – встреча»):

Прощание и опустошение (первые дни). Пик стресса. Ощущение пустоты, слёзы, потерянности.

Вход в рутину (1–2 недели). Выстраивается новый, «одинокный» режим. Становится немного легче.

Стабильное ожидание (середина вахты). Жизнь идёт по накатанной, но фоновая тоска и раздражительность могут сохраняться.

Предвкушение и нервозность (последние дни). Эмоциональные качели: от радости до страха («а не стали ли мы чужими?»).

Встреча и притирка (первые дни вместе). Парадоксально, но это тоже стресс. Нужно заново привыкать друг к другу в быту, находить новые границы.

ПРОЩАНИЕ И ОПУСТОШЕНИЕ

Это самая тихая и самая громкая точка отсчёта. Момент, когда привычный мир с треском раскалывается на «до» и «после».

Утро. В доме царит странная, натянутая тишина, даже если играют дети. Каждое движение продумано: сложенные вещи, проверенные документы, приготовленный завтрак. Вы оба говорите о чём-то бытовом – «Не забудь паспорт», «Хлеб купила?» – но на самом деле ведёте совсем другой диалог. Диалог тел, взглядов, недоговорённых фраз.

Ритуал сбора сумки – это уже первое прощание. Каждая пара носков, положенная вами, – это молчаливое: «Береги себя». Каждая мелочь от него – «Я думать буду».

Точка невозврата

Такси подъехало. Или он садится за руль. Минуты, растянутые в вечность.

Физика расставания:

Взгляд в окно машины, который длится, пока она не скроется за поворотом.

Пустота в ладонях, только что сжимавших его пальцы.

Его запах в прихожей, который теперь будет преследовать неделю.

Непрошенные слёзы, которые вы, возможно, сдерживали при нём, но которые обрушиваются, когда дверь закрывается.

Первые часы: дом, который изменился

Вы возвращаетесь в квартиру. Всё на месте, но всё не так. Тишина становится материальной. Она давит на барабанные перепонки, заполняет пространство, где только что звучал его голос.

Что делаем мы в эти часы (бессознательные ритуалы):

Ходим по кругу – из комнаты в комнату, не находя себе места.

Нюхаем его подушку – ищем последние следы присутствия.

Пересматриваем переписку – как будто пытаюсь доказать себе, что это было, он был.

Открываем холодильник и не можем есть – в горле стоит ком.

Смотрим в одну точку – мозг отказывается обрабатывать реальность.

ВХОД В РУТИНУ

Это самый странный период. Тот, о котором все говорят: «Держись, скоро привыкнешь». И ты действительно начинаешь «привыкать». Не к тому, что не больно, а к тому, что боль становится фоновой, как шум в ушах у жителя мегаполиса. Она никуда не делась – она просто вплелась в канву дней.

КАК ЭТО ЧУВСТВУЕТСЯ: МЕЖДУ ЖИЗНЬЮ И ОЖИДАНИЕМ

Спустя две недели происходит внутренний перелом.

Ты просыпаешься – и первая мысль уже не о нём. Она о том, что сегодня среда, у ребёнка тренировка, нужно не забыть купить молоко и отправить отчёт к пяти. Мысль о нём приходит второй, третьей. Можешь прослушать его голосовое сообщение – и не расплакаться. И даже улыбнёшься, услышав знакомые интонации. Пошлёшь в ответ смешной смайлик. И продолжишь мыть посуду. Это уже не священнодействие, а часть быта.

Ты начинаешь спать на «своей» стороне кровати.

НОВАЯ ГЕОГРАФИЯ БЫТА: КАК МЕНЯЕТСЯ ДОМ

Кухня

Обеденный стол съёживается. Ты ешь у ноутбука или на кухонном барном столе.

Готовишь «на одного». Вернее, на себя и детей. Никаких сложных блюд «как он любит». Кофе-машина молчит. Утром – быстрый бутерброд, вечером – что-то простое.

Спальня

На его тумбочке теперь стоят твои книга, крем для рук, зарядка от телефона.

Ты спишь, обняв его подушку, но уже не потому, что не можешь иначе, а по привычке. Иногда даже забываешь это сделать.

По утрам не нужно ни с кем делиться одеялом. Сначала это было непривычно и пусто, теперь – просто факт.

Ритуалы, которые становятся костылями (и опорами)

Утренний кофе в тишине – не потому что грустишь, а потому что это твои 10 минут до начала дня.

Вечерний звонок – уже не истеричный «Как ты там? Я скучаю!», а размеренный отчёт: «У нас всё нормально. У Оксаны пятёрка. Собака сегодня...»

Расписание на неделю. В нём нет графы «он», зато есть «я»: йога в 19:00, парикмахерская в субботу, встретить подругу.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЛАНДШАФТ: ЧТО ТАКОЕ «НОРМАЛЬНО»

1. Приливы и отливы

Утром ты почти счастлива: солнце, планы, энергия.

К 4–5 часам дня накатывает волна необъяснимой усталости и раздражения.

К вечеру – тихая, почти философская тоска. Но уже без слёз. Скорее – как привычный спутник.

2. Парадоксальная злость

Иногда злишься на него – за то, что оставил, за то, что его нет, когда ломается машина или ребёнок заболевает.

Иногда на себя – за то, что «слишком привыкла».

Иногда на мир – за эту абсурдную систему жизни, где любовь измеряется неделями и месяцами разлуки.

3. Тихая гордость

«Я сама починила смеситель».

«Я одна сводила детей в три разных места за день».

«Я приняла решение о ремонте ванной».

Каждая такая мысль – кирпичик в фундаменте новой, более самостоятельной версии себя.

ОПАСНОСТИ ЭТОГО ПЕРИОДА

1. Иллюзия самодостаточности

«Я так хорошо справляюсь! Мне даже комфортно одной». Это может быть правдой, но может быть и защитной реакцией. Риск – начать воспринимать мужа как гостя, который нарушает твой идеальный уклад.

2. Потеря эмоциональной связи

Разговоры становятся формальными: «Деньги пришли? Когда приезд? Всё нормально». Исчезает лёгкость, флирт, глубина. Вы начинаете жить в параллельных реальностях.

3. Забвение в деятельности

Ты записываешься на все курсы, забиваешь каждый вечер встречами, заводишь десять хобби – лишь бы не оставаться с тишиной и своими мыслями. Но это не наполнение, а бегство.

КАК СДЕЛАТЬ ЭТУ РУТИНУ НЕ ВРАГОМ, А СОЮЗНИКОМ

1. Осознанно внедряйте «мостики»

Общее кино: смотрите фильм одновременно, общаясь в мессенджере.

Фото-челлендж: каждый день отправляйте друг другу по одной фотографии своего дня – не постановочной, а живой.

Голосовые «письма»: не быстрые сообщения, а 5–10-минутные монологи о чём-то важном, как раньше, лёжа в кровати перед сном.

2. Создайте ритуал «вечернего подведения итогов»

Перед сном 10 минут на то, чтобы честно ответить себе:

Что сегодня было хорошего? (даже мелочь)

Что я сегодня сделала для себя?

О чём я сегодня думала о нём?

Чем я могу порадовать себя завтра?

3. Разрешите себе жить полноценно

Это время – не пауза. Это ваша жизнь. Ходите в гости. Покупайте себе цветы не по праздникам. Осваивайте то, что давно хотели. Встречайтесь с подругами. Читайте книги, которые он не оценит. Смотрите сериалы, которые он терпеть не может.

Рутинa через две недели – это не предательство любви. Это мудрая адаптация психики, которая не может бесконечно находиться в аду тоски. Это способ сохранить себя – для него, для детей, для жизни.

Ты не привыкаешь не любить.

Ты привыкаешь любить на расстоянии.

А это – совершенно другой, более сложный и зрелый навык.

Твоя новая нормальность – это не отсутствие чувств. Это их трансформация. Из огненной лавы – в тёплый, устойчивый поток, который питает тебя все эти недели в ожидании новой встречи.

ПРЕДВКУШЕНИЕ: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕЛИ НА ПОРОГЕ ВСТРЕЧИ

Это самый странный, самый противоречивый период. Когда счётчик показывает «осталось 7–10 дней», и весь твой внутренний мир приходит в движение, как море перед штормом. Кажется, вот оно – финишная прямая, скоро счастье! Но вместо радостного ожидания – тревожный вихрь противоречивых чувств.

ФИЗИОЛОГИЯ НЕТЕРПЕНИЯ: КОГДА ТЕЛО ОПЕРЕЖАЕТ РАЗУМ

Ты буквально чувствуешь время кожей. Каждый день растягивается как жвачка. Ты десять раз в день смотришь на часы, хотя прекрасно знаешь, сколько осталось. Время больше не течёт – оно капает, медленно, мучительно.

Сон становится невозможным. Ты или не можешь уснуть до трёх ночи, прокручивая в голове сценарии встречи, или просыпаешься в 5 утра с ощущением, что сегодня тот самый день – хотя до него ещё неделя.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ХАОС: ПОЧЕМУ РАДОСТЬ СМЕШАНА СО СТРАХОМ

1. Страх №1: «А МЫ НЕ СТАЛИ ЧУЖИМИ?»

Этот вопрос начинает звучать в голове, как назойливая мелодия. Ты перечитываешь переписку последних недель – такая сухая, деловая. Вспоминаешь последний созвон – вы говорили о счетах и детях, но не смеялись вместе, не говорили по душам.

Внутренний диалог: «А что, если за эти месяцы мы разучились понимать друг друга без слов? А если у него там появились свои шутки, свои темы, а я в них уже не впишусь?»

2. Страх №2: «А ВЫДЕРЖУ ЛИ Я ПЕРЕЗАГРУЗКУ?»

Ты привыкла к своему режиму: тишина по вечерам, своя сторона кровати, решения без оглядки. Его возвращение – это вторжение в твой отлаженный мир.

Мысль, которую стыдно признать: «А не станет ли его присутствие... утомительным? Вдруг я разучилась делить пространство?»

3. Страх №3: «А Я ТА ЖЕ САМАЯ?»

Ты смотришь в зеркало и видишь изменения: может, похудела от стресса, может, появились морщинки у глаз от бессонных ночей, может, взгляд стал серьезнее, взрослее.

Тревога: «А узнает ли он меня? А понравлюсь ли я ему такой – более самостоятельной, более уставшей, менее «пушистой»?»

4. Страх №4: «А ВСЁ БУДЕТ КАК РАНЬШЕ?»

Самый болезненный страх – страх разочарования. Что волшебство встречи, тот самый «медовый месяц» после разлуки, уже не повторится. Что страсть стала привычкой, что нежность притупилась расстоянием.

ПАРАДОКС ПОДГОТОВКИ: КОГДА ПОДАРКИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В РИТУАЛ ЗАЩИТЫ.

Ты покупаешь новое бельё – и тут же думаешь: «А не покажется ли это слишком отчаянной попыткой?» Готовишь его любимые блюда – и сомневаешься: «А вдруг у него там уже другие вкусы?» Делаешь укладку, маникюр – и ловишь себя на мысли: «Я как будто готовлюсь к первому свиданию с незнакомцем».

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.