ПРОДОЛЖЕНИЕ КНИГИ
«ВОСЕМЬ ШАГОВ НАВСТРЕЧУ»

КОГДА ЗАКРЫВАЕТСЯ ДВЕРЬ

Дорога к себе
по улицам Еревана



Ереванский маршрут о взрослении в любви и 9 этапах на пути к себе

ЕЛЕНА ИВАНОВА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОЗА

Елена Иванова-Дзор

Когда закрывается дверь. Ереванский маршрут о взрослении в любви

https://litres.ru/74052814
SelfPub; 2026

Аннотация

«Восемь шагов навстречу» закончились закрытой дверью. Но что делать, когда дверь закрылась?

Эта книга — продолжение психологического маршрута по Еревану и одновременно путешествие к себе через девять остановок внутреннего взросления. Это не путеводитель и не учебник по психологии. Это история женщины, которая после распада отношений отправляется в путешествие по улицам Еревана и постепенно понимает: самая трудная дорога проходит не между двумя людьми, а внутри человека.

Книга соединяет личную историю, современные психологические идеи, городские легенды и реальные места Еревана в единый маршрут исцеления.

Для тех, кто переживает кризис отношений. Для тех, кто пытается понять свои старые сценарии любви. Для тех, кто ищет не советы, а смысл.

И для тех, кто верит, что иногда закрытая дверь оказывается началом новой дороги.

Иллюстрации сделаны автором с помощью ИИ "Гигачат".

Содержание

Глава 1. Прежде чем выйти из дома 5
Почему мы выбираем тех, кого выбираем 7
Двор. Зов 9
Порог. Уход 13
Озеро. Испытание 16
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Елена Иванова-Дзор
Когда закрывается дверь. Ереванский маршрут о взрослении в любви

Глава 1. Прежде чем выйти из дома

◆

Моя книга «Восемь шагов навстречу», которую вы возможно, читали, закончилась закрытой дверью. Путь в этой книге начинается с той же двери, только теперь я стою по другую её сторону, на улице, одна, и впереди не комната, а целый город.

Я долго думала, что любовь — это движение к другому. Восемь шагов навстречу, восемь протянутых ладоней. Но есть путь, на который не выйти вдвоём; на него выходят в одиночку из отчего дома, чтобы пройти испытания, встретить своего дракона и вернуться домой. Вернуться не к тому, кто ждёт, а к самому себе. Девять остановок на этом пути я нашла в Ереване, проходя их одну за другой.

Давайте пройдем их вместе со мной.

Почему мы выбираем тех, кого выбираем

◆

Прежде чем выйти на дорогу, стоит задержаться на пороге и спросить себя о самом неловком: почему мы выбираем именно этот типаж человека? Почему из всех людей на земле сердце безошибочно находит того, кто умеет ранить нас в самое старое место?

Психологи говорят об имаго — образе любимого, который мы носим в себе. Сначала он складывается бессознательно, из лиц и голосов нашего детства, из того, как нас любили и как недолюбили; потом мы достраиваем его сознательно, уже зная, чего «хотим». И с этим готовым образом, как с прозрачной калькой, мы подходим к живому человеку и смотрим: совпадает ли он с нашим трафаретом? Беда в том, что трафарет вырезан по форме наших старых ран, и точнее всего в него ложится тот, кто эти раны повторит.

Отсюда — скрытые контракты, о которых ни одна из сторон не объявляет вслух. Человек говорит, что ищет близости, а ищет на деле того, кто ложится в этот знакомый трафарет. И находит другого, со своим трафаретом, который ищет ровно того же. Двое заключают немой договор, в котором каждый ждёт, что другой вылечит ему старые раны. А

потом расходятся с готовым выводом: «все мужчины только берут», «все женщины неблагодарны». На самом деле они лишь получили подтверждение того, с чем пришли, и так и не заметили, что сами написали этот сценарий заранее.

Вот почему дорога к зрелой любви начинается не с поиска другого, а с того, чтобы рассмотреть свою кальку на свет. Понять, по каким ранам она вырезана. И, может быть, впервые выбрать не того, кто привычно ложится в знакомый шаблон, а того, рядом с кем трафарет наконец становится не нужен.

Я выбрала тебя так уверенно, будто узнала. Теперь я понимаю: я и вправду узнала, но не тебя, а старую свою боль детской отверженности, недолюбленности, которую ты так точно умел повторять.

Из письма, которое я не отправила

ШАГ ПЕРВЫЙ

◆

Двор. Зов

Остановка: старый ереванский двор с виноградной лозой и шелковицей



Есть в старом Ереване дворы, которые город прячет от приезжих, как прячут самое уязвимое. В один из таких дворов я вошла случайно, сворачивая с проспекта в тень: четы-

ре стены из розового туфа, балконы, связанные бельевыми верёвками, и виноградная лоза, поднявшаяся по железной арматуре до второго этажа. Рядом — старая шелковица, чёрные плоды лопнули и истекали на тёплый камень. Туф здесь повсюду; этот вулканический камень Ереван носит, как кожу, — он впитывает закат и долго держит его в себе, отдавая тепло, когда солнце уже ушло. Камень, который умеет хранить то, что получил.

Двор жил своей медленной жизнью: где-то капала вода, кошка лежала на пороге, в окне женщина выкладывала сушить абрикосы под марлю. И я вдруг поняла, зачем сюда вошла. Это был зов. В каждой истории взросления есть минута, когда привычный мир вдруг становится тесен, и что-то зовёт за его пределы, ещё не зная куда.

Наш брак начинался в похожем дворе: арендованная квартира, чужая мебель, цветы в горшках на балконе, которые я поливала первое лето с восторгом новосёла. Я была уверена тогда, что любовь сама всё вырастит, что не нужно ничего знать, достаточно хотеть. Так думают почти все.

Мы ко многому в жизни: к спорту, к языку, к профессии, относимся с уважением — учим теорию, набиваем руку. И только в отношения почему-то входим, веря, что здесь всё случится само.

Шелковица здесь плодоносила, потому что кто-то когда-то ее посадил и годами заботился о ней, оберегал от вредителей. Виноград появился, потому что нашёлся тот, кто

его растил, вбил в стену арматуру, чтобы он вился по ней, создавая нежную тень. Ничто в этом дворе не выросло само.

Но мы растим сад наших отношений, приходя в него с прежними рюкзаками за плечами, и в них — всё, что мы накопили с детства, за всю жизнь, не разобрав. Свои страхи, свои запреты, своих тараканов. Мы сеем их сами, не глядя, между розами, и потом удивляемся, отчего сад болеет.

Я стояла в тени этого маленького дворового оазиса, и впервые за долгое время задала себе вопрос. Что я внесла в наш сад в своём рюкзаке? И готова ли я наконец его открыть?

Я внесла к нам в дом не только чемодан. Я внесла всё, чему меня научили до тебя: что любовь надо заслуживать, что просить — стыдно, что лучше промолчать. Ты тоже что-то внёс. Мы так и не разобрали этих рюкзаков, мы просто поставили их в угол и стали жить, обходя.

Из письма, которое я не отправила

Если назвать те запреты по именам, их выходит пять, пять негласных правил, что передаются во многих семьях из рода в род, как фамильное серебро, но только наоборот. Вот они, которые бессознательно проявлялись в нашем каждодневном общении:

Не давай тепла, даже если оно есть и просится наружу.

Не проси тепла, даже когда оно тебе очень нужно, — пусть догадаются сам партнер.

Не принимай тепла, когда его дают, — отмахнись, обесцень, смутись.

Не отвергай холодного слова, даже если оно не про тебя, а прими любой упрёк на свой счёт.

И последнее, самое тихое: не грей самого себя. Все эти пять запретов я везла в своём рюкзаке, бережно завёрнутые, и долго не знала, что это не серебро, а ржавые грабли, которые потом перепортили весь наш сад.

◆

Прежде чем идти дальше, спросите себя:

Что мы внесли в наш сад в своих рюкзаках?

И вот зов, который я услышала в этом старом дворике: «проверь свои инструменты для сада отношений, все ли они тебе нужны?».

ШАГ ВТОРОЙ

◆

Порог. Уход

Остановка: туфовые пороги и старые двери квартала Конд



В Конд ведет крутой подъем со стороны улицы Амиряна. Это самый старый квартал Еревана, вокруг него вырастал город, проспект за проспектом, и все-таки он устоял. Узкие улицы лепятся к склону, дома врастают друг в друга, и всюду

— двери. Низкие, выгоревшие, в облупившейся краске, с тяжёлыми скобами и порогами, стёртыми в ложбинку сотнями ног. Каждая такая дверь когда-то отделяла своё от чужого, тепло от ветра, семью от мира.

Я ходила по Конду мимо этих потертых порогов и думала о том, что порог — древнейший символ перехода: место, где кончается одно и начинается другое. Именно здесь невесту переносил через него жених, выносили покойника, встречали и провожали гостя. Перешагнуть порог означало совершить переход, после которого нет возврата к прежнему себе.

Человек не может стать зрелым, не покинув отчий дом. Это первое и самое трудное условие. Нельзя построить взрослые отношения с партнером, не выйдя сначала из той внутренней комнаты детства, где мы всё ещё ждём, что к нам придёт идеальный взрослый «родитель» и закроет за нас все наши нужды.

Я вышла от тебя через дверь, которую сама же годами держала запертой. Странно: открыть её оказалось легче, чем я думала. Трудно было признать, что я давно стояла у неё — спиной к комнате, лицом к улице.

Из письма, которое я не отправила

Я поняла, что есть два разных ухода из отношений. Один — побег, когда уходят от боли, не разобравшись в ней, и несут её с собой в следующий дом. Другой — переход: когда уходят с пониманием, что отношения угасли, как костер.

Наш брак закончился не в день, когда я собрала вещи. Он

закончился задолго до этого — в той тишине, в которой мы медленно отдалялись друг от друга. Огонь гаснет медленно, и когда однажды ты протягиваешь к нему руки, ты вдруг не чувствуешь тепла. Я виновата в этом не меньше: я тоже отошла от очага, тоже перестала подкладывать угли. Мы остыли вдвоём, согласно, не сговариваясь.

И ещё одно понимание пришло ко мне позднее. Иногда закрыть дверь — не предательство любви, а самая честная её форма. Ясное, не злое «нет», сказанное вовремя, бывает последней заботой о двоих: оно отпускает обоих туда, где у каждого ещё может родиться любовь. Не всякая закрытая дверь — конец; иная закрывается лишь затем, чтобы в дом перестали дуть сквозняки притворства.

Туфовый порог под моей ногой был горячим — камень держал дневное тепло от солнца. Я перешагнула порог и пошла вверх, в гору, прочь от центра. За спиной осталась закрытая дверь. А впереди начиналась дорога, на которой, я знала, будут испытания. Так всегда: стоит перейти порог, и мир, едва ты в него вышел, проверяет, всерьёз ли ты вышел.

◆

ШАГ ТРЕТИЙ

◆

Озеро. Испытание

Остановка: озеро с лодками в парке Победы (Ахтанак)



В парке Ахтанак — Победы — есть озеро с лодками. Рядом с ним, на холме, стоит Мать-Армения, и её меч виден отовсюду; а внизу, у воды, дети кормят уток и катаются на лодках, выкрашенных в выцветший голубой и красный

Я подняла глаза к Матери-Армении. Немногие из тех, кто катается тут на лодках, помнят, что на этом постаменте прежде стоял другой исполин — огромный Сталин, один из самых высоких памятников вождю во всём Союзе. Его сняли в шестьдесят втором, а спустя несколько лет на освободившийся пьедестал поднялась Она: женщина с мечом, вложенным в ножны, и щитом у ног, обращённая лицом к Арарату. Говорят, архитектор, что строил постамент ещё под вождя, сложил его в форме старой армянской базилики, — он знал, что слава тиранов недолговечна, и втайне возводил церковь, которая переживёт любого, кто на неё взойдёт. Я смотрела на эту замену снизу вверх и думала: вот что мне ещё предстоит сделать внутри себя. Снять с пьедестала старую фигуру, которой я столько лет отдавала власть над собой, и возродиться новой собой — с мечом в ножнах, а не занесённым над головой.

Я села в лодку, оттолкнулась от мостков и выгребла на середину, где город отступает, и слышно только, как вёсла трогают воду. И вдруг подумала: а ведь лодка — это символ союза двоих. Когда двое в одной лодке оказываются на воде, то, что бы ни случилось с одним, случается с обоими. И вот здесь, на середине озера, вспоминая свое детство, я вдруг

поняла одну из причину течи в моей семейной лодке.

Мои воспоминания

◆

Альбом с марками

У меня в детстве был альбом с марками, который подарила мне бабушка. Тяжёлый, в коленкоровом переплёте, с папиросной бумагой между листами. Она шуршала так, будто я перелистывала засушенные листья. Я смачивала палец, осторожно поддевала уголок, разглаживала марку на странице и замирала: вот зубчатый край чужой страны, которой я, возможно, никогда не увижу, вот диковинная птица, вот парусник, скользящий по глади моря. Я рассматривала этот яркий мир и не знала тогда, что параллельно завожу второй альбом, невидимый, без коленкора, и складываю в него совсем другое.

В тот, второй, я вклеивала не карты стран, а карту своих детских обид. Несказанное слово поддержки. Невидящий взгляд, который прошел сквозь меня. Вечер, когда я, подавленная, ждала, что меня спросят, что случилось, а меня не спросили. Я не знала, что для этого процесса в психологии есть метафора: «копить марки» — собирать обиды молча, раз за разом, чтобы однажды предъявить весь альбом сразу. Я просто чувствовала, как он тяжелеет.

Почему я не говорила прямо? Потому что сказать «мне больно» — это снять с двери засов и впустить другого туда, где у меня нет брони. С детства я усвоила: обида безопаснее,

она ничего не требует вслух, не рискует, не оголяет чувства. Собранные марки не спорят, а терпеливо ждут в альбоме. И пока я их собирала, мне казалось, что я держу себя в руках, хотя на самом деле это они держали меня.

◆

Босоножки из детства

Этот навык я принесла в отношения с мужем из дома, как приносят с улицы запах подъезда. Будучи обиженной, я уходила в молчание с тихой, почти торжественной уверенностью: он сам должен догадаться, что сделал не так. В детстве я рано поняла: просить — опасно. Помню, как однажды мне очень захотелось новые босоножки, такие же как у подруги, но над этим моим желанием мать тихо усмехнулась, как над капризом, как над чем-то лишним: «у тебя есть, что носить этим летом». Ребёнок не умеет переспорить эту усмешку. Он просто делает вывод: моё желание неуместно, мою нужду лучше спрятать. И я научилась прятать: не просить, а намекать, не говорить, а ждать, что кто-то прочтёт меня без слов. Я выучила язык, в котором главным словом было молчание.

А молчание в родительском доме умело быть оглушительным. Я помню, как мать, на которую я смотрела снизу вверх, могла замолчать на несколько дней, ограничиваясь в общении со мной сухими назиданиями, и эта тишина накрывала меня болезненной тяжестью. Я не понимала, что случилось, и от этого было ещё страшнее. Так, с детства, во мне утвердилось понимание: тишина равнозначна тому, что тебя бро-

сают. И, чтобы не быть брошенной первой, я во взрослой жизни научилась бросать сама: уходить в холод раньше, чем уйдут от меня.

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.