

Тишина в семье

Дарья Филиппова

Дарья Филиппова

Тишина в семье

<https://litres.ru/74125538>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Тишина в семье» — это исповедальная проза о том, как за семнадцать лет брака два близких человека становятся чужими. О том, как рутина, работа и усталость превращают любовь в функцию, а разговоры — в молчание. О том, как однажды находишь отдушину в переписке со старым знакомым и не замечаешь, что отдаёшь чужому человеку то, что принадлежало мужу: право знать, как прошёл твой день.

Это история о предательстве, которое не требует постели. О предательстве повседневности. И о том, как трудно, но необходимо заново учиться говорить, слушать и обнимать, когда внутри — пустота, а вокруг — тишина.

Рассказ для тех, кто чувствует, что его брак стал просто соседством. Для тех, кто хочет вернуть язык, на котором говорили в начале. И для тех, кто верит, что даже после семнадцати лет можно построить мост заново — доска за доской, слово за словом.

Содержание

Глава 1	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Тишина в семье

Глава 1

Тишина в семье

Когда начинается тишина в семье? Просто однажды мы легли спать и не сказали друг другу «спокойной ночи». Просто не сказали. И это стало началом.

Мы ложимся в кровать в одно и то же время. Всегда. В 23:00. За семнадцать лет это вошло в ритуал, как чистка зубов или выключение света на кухне. Год за годом, слово за несказанным словом.

Приходя с работы, он берет телефон. Я беру телефон, каждый в своей реальности.

Лента новостей. Рабочие чаты. Мир за окном продолжает крутиться, а мы лежим рядом и утыкаемся в маленькие прямоугольники, как в спасательные круги. Мы не комментируем. Мы не поворачиваем голов. Мы давно перестали обсуждать прожитый день, из-за работы и усталости, которая копилась годами. День всегда одинаковый. Мы проживаем одну и ту же жизнь, но порознь. В одной квартире, в одной

кровати, но в разных вселенных.

Я часто думала: когда мы перестали говорить? О том, что нас тревожит. О том, что я боюсь. О том, что мне кажется, я исчезаю, растворюсь в этой рутине, и никто не заметит. Иногда обижались друг на друга и носили обиду годами, замалчивая её.

В психологии есть понятие «эмоциональная доступность». Когда ты рядом, но тебя нет. Когда ты слышишь слова, но не слышишь человека. Мы стали недоступны друг другу. Мы построили в нашем общем доме две отдельные комнаты и заперлись в них. За семнадцать лет мы научились жить бок о бок, но не вместе. Мы знаем, какие продукты покупать, но мы не знаем, о чём мечтает другой. Мы перестали спрашивать. А потом перестали ждать вопросов.

А когда диалог умирает, мы перестаём существовать друг для друга. Мы превращаемся в функции. Я — функция «жена», он — функция «муж». Мы — функции «родители». Но где мы сами? Где те двое, которые смотрели друг на друга и видели целый мир?

Мы поженились молодыми — нам было чуть за двадцать. Мы не успели побыть просто парой. Сразу — общий быт, сразу — дети. Мы влетели во взрослую жизнь, как в поезд

на полном ходу, даже не взяв билеты. Мы не научились быть вдвоём, потому что нас сразу стало трое. А потом четверо. Мы прыгнули в семейную жизнь с разбегу, думая, что любовь всё выдержит. Но любовь — это не броня. Любовь — это язык. А мы так и не выучили его друг с другом. И перестали спрашивать друг друга: «А ты как?»

Мы загнали усталость внутрь. Мы держим её в себе неделями, месяцами, годами. Она разрастается, как опухоль. Мы молчим, потому что если начать говорить о том, как мы на самом деле устали, — можно сойти с ума. Мы молчим, потому что боимся, что в глазах друг друга увидим ту же пустоту. И тогда станет совсем страшно.

В этом парадокс близости: мы молчим, чтобы защитить друг друга, но именно молчание делает нас врагами. Мы не замечаем, как отвыкаем от звука собственного голоса, обращённого к любимому человеку. Как слова застревают в горле, потому что мы разучились их произносить.

А потом появился он. Старый знакомый. Мы не виделись много лет. Он в другом городе, он далеко. Сначала просто «как дела». Потом — больше. Он задавал вопросы. Простые. Глупые. О том, какая сегодня погода. Я рассказывала ему о работе, о снеге за окном. А он рассказывал, насколько тяжёлая у него работа, что в городе не осталось старых друзей,

как он скучает по дому. Я делилась всем тем, что перестала делиться с мужем.

Я не сразу поняла, что делаю что-то неправильное. Мне казалось — ну что такого? Мы просто друзья. Мы говорим о бытовых вещах и проблемах.

Но на самом деле я украла у мужа все те разговоры, которые должна была обсуждать с ним. Потому что привыкла молчать. Потому что мне казалось — его это не интересует.

Но интересовало ли это того, другого? Или мне просто нужно было, чтобы кто-то спросил?

Когда тебя слушают не для того, чтобы оценить или дать совет, а просто чтобы быть рядом, — это исцеляет. Я перестала чувствовать это принятие дома. Но дело не в муже. Дело во мне. Я перестала позволять ему быть рядом. Я закрылась первой. Я научилась быть самодостаточной в своей боли. Я думала, это сила. А оказалось — это трусость. Трусость быть уязвимой. Трусость показать, что мне тоже страшно. Что я тоже устала.

Муж узнал о переписке. Он давно подозревал, что я прячу телефон, складывал все кусочки в один. Он попросил дать телефон, листал, искал. Он нашел, что искал, не кричал.

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.