

18+ ВЛАДА КАЛИНИНА

---

**Дневник амазонки: как я  
выжила в джунглях  
отношений**

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ОТ ЖЕНЩИНЫ-ПСИХОЛОГА



**Влада Калинина**  
**Дневник амазонки: как я**  
**выжила в джунглях отношений.**  
**Практическое руководство**  
**от женщины-психолога**

*<https://litres.ru/74154299>  
ISBN 9785007021159*

**Аннотация**

Вы чувствуете, что отношения — это борьба, а не счастье? Пытались быть «удобной», но получали лишь боль? Эта книга — карта ваших личных «джунглей». Женщина-психолог, прошедшая путь от созависимости до свободы, делится честным опытом. Вы научитесь видеть «ред-флаги» абьюзеров, выходить из токсичных сценариев и строить жизнь из любви к себе. Это не просто теория, а практическое руководство для тех, кто устал выживать и хочет наконец начать жить. Ваша сказка начинается здесь — с выбора самой себя.

# Содержание

Введение	6
Вступление. Девочка, которая ждала сказку, и женщина, которая научилась жить	7
Часть 1. Корни и первые шишки	10
Глава 1. Почему «вечная любовь» всегда разбивается о реальность?	10
Глава 2. Птица в клетке: почему мы даем свободу тем, кто мечтает нас задуть?	13
Глава 3. Любовь — не сделка: почему мы терпим, когда нас оценивают как товар	17
Часть 2. Уроки джунглей	20
Глава 4. Хороший парень, день рождения и часы	20
Взгляд психолога: «Хороший» — это не аргумент	21
Мои выводы	22
Глава 5 Сюрприз, который не удался (или «Почему тишина — это тоже крик»)	24
Взгляд психолога: почему это случилось?	25
Глава 6. Честность дороже обещаний (или «Запасной аэродром мне не нужен»)	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Дневник амазонки:

## как я выжила в

## джунглях отношений

# Практическое руководство

# от женщины-психолога

## Влада Калинина

© Влада Калинина, 2026

ISBN 978-5-0070-2115-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

### Дисклеймер

*Данная книга носит информационно-просветительский характер. Автор является практикующим психологом, однако содержание книги не является индивидуальной психотерапевтической консультацией, не заменяет очного приема у специалиста, а также не является клиническим руководством по диагностике или лечению психических расстройств.*

*Описанные в книге термины (нарцисс, абьюзер, газлайтинг и др.) используются для описания моделей поведения в широком смысле и не являются постановкой клинического диагноза. Автор не несет ответственности за последствия самостоятельного применения описанных практик. Все описания психотипов в книге носят собирательный характер и не предназначены для постановки диагноза себе или окружающим.*

*Если вы чувствуете, что не справляетесь со своим состоянием, или находитесь в ситуации, угрожающей вашей жизни и здоровью, немедленно обратитесь к профильным специалистам или в экстренные службы (112).*

# Введение

**Часть 1.** Корни и первые шишки — здесь о том, как наше детство и юность формируют сценарии любви, почему мы путаем контроль с заботой и как сказки разбиваются о реальность.

**Часть 2.** Уроки джунглей — здесь о том, как распознать «хороших парней» с двойным дном, почему мы боимся быть уязвимыми и как перестать играть роль «удобной» женщины.

**Часть 3.** Самые тёмные тропы — здесь о том, как распознать хищников (нарциссов и психопатов), почему мы попадаем в ловушку «он изменится» и как выйти из абьюза, сохранив себя.

**Часть 4.** Свет на выходе — здесь о том, как восстановиться после отношений с абьюзером, как построить близость из целостности и почему «скучные» отношения — это и есть настоящая награда.

# **Вступление. Девочка, которая ждала сказку, и женщина, которая научилась жить**

Я росла на страницах книг, где любовь всегда заканчивалась свадебными колоколами, а герои знали, что делать, еще до того, как открывали рот. Моим любимым занятием было выпытывать у взрослых пар: «А как вы познакомились?». Я жадно глотала их ответы, надеясь найти универсальный рецепт: тот самый, «киношный», который гарантирует, что «и жили они долго и счастливо».

Моим единственным собеседником был блокнот под подушкой. В нем я выводила строчки, адресованные мальчикам, которые даже не подозревали о моем существовании. Я была профессиональным зрителем в театре чужих чувств, пока в моей собственной жизни разыгрывалась совсем другая пьеса.

В детском саду это был забияка, дергающий за косички. В школе — 14-летний насмешник, от чьих шуток я краснела до корней волос. Я научилась быть «своим парнем»: играть в бутылочку, смеяться громче всех, пряча свою тонкую, болезненную романтичность за маской «девчонки-сорванца».

Первый «взрослый» поцелуй? Он случился в санном тамбуре обшарпанного подъезда, где пахло сыростью и безнаде-

гой. И всё это — под угрозой банановой шкурки, которую мой «принц» выудил из урны. Шок был таким сильным, что я до сих пор помню этот вкус абсурда.

А в 14 лет я поняла, что у сказок есть темная сторона. Балкон 8-го этажа, холодный ветер, влетающая в лицо пощечина от старшей сестры того, кого я любила. «Он будет с моей подругой, а не с тобой». Я стояла одна против троих, глотая слезы и обиду, и училась первому жестокому уроку: когда ты не решаешь за себя сама, за тебя всегда решают другие. И, как правило, не в твою пользу.

В 16 лет я научилась чувствовать ложь спиной. Когда парень, пойманный на измене, сказал: «Я выбираю тебя», внутри меня что-то щелкнуло. Я не стала верить словам. Я поверила ощущению холода, который прошел по позвоночнику. Я просто ушла. Тогда я еще не знала, что это — не поражение, а первый тренировочный бой в моих личных джунглях.

Я была доброй, открытой, классной девчонкой. Но внутри меня жила пустота, которую я пыталась заполнить одобрением тех, кто мне не подходил, и игнорировала тех, кто был готов быть рядом.

А потом реальность начала срывать с меня розовые очки. Мои синяки стали моими учителями. Я прошла этот путь — от девочки, которая ждала принца, до женщины, которая перестала ждать и начала строить собственную жизнь.

**Почему эта книга в ваших руках?**

Сегодня я — практикующий психолог. И за годы работы я поняла: мы все строим отношения по сценариям из детства, фильмов или книг, даже не осознавая этого. Мы выбираем «плохишей», прячемся за маской «пацанки» или позволяем другим решать, достойны ли мы любви, просто потому, что у нас никогда не было «карты джунглей».

Эта книга — не сборник советов «как выйти замуж за 30 дней». Это честный разбор того, почему ваши отношения заходят в тупик и как выйти из них с достоинством, сохранив себя.

### **Что вы найдете в этих главах:**

- **Диагностику:** Почему вы выбираете «не тех» и как перестать наступать на одни и те же грабли.
- **Инструменты:** Как распознать «хищника» (нарцисса или психопата) на ранних стадиях и как выйти из абьюза, если вы уже в нем.
- **Практику:** Как восстановить свою целостность, когда кажется, что из вас «вырвали сердце».

Добро пожаловать в мои джунгли. Здесь не всегда красиво, но здесь честно. Я прошла этот путь сама и помогу вам пройти его быстрее, сохранив самое ценное — вашу жизнь и вашу самооценку.

# Часть 1. Корни и первые шишки

## Глава 1. Почему «вечная любовь» всегда разбивается о реальность?

Это был вечер пятницы, воздух пах озоном и жжеными листьями. Мы с подругой бездумно слонялись по парку, когда он вышел из тени фонаря. Я не помню, о чем мы говорили в первые минуты — помню только, как сильно заколотилось сердце, будто пытаюсь выпрыгнуть из грудной клетки. В тот момент мир вокруг сузился до его улыбки. Я еще не знала, что этот «замок из песка» станет первым, который мне придется оплакивать.

Я нашла его в соцсетях, выудила номер, но замерла. Внутри было твердое, почти магическое ощущение: он сам меня найдет. И он нашел. Через неделю телефон завибрировал в кармане, и я, стараясь скрыть дрожь в руках, нажала «ответить».

Наши свидания были похожи на кадры из старого кино: долгие прогулки, когда мы переплетали пальцы, случайные касания, от которых прошибало током. А потом тот самый вечер. Мы стояли в темноте, и он тихо спросил: «Ты будешь со мной встречаться?». Я ответила «да», и в этот момент мне

казалось, что титры уже пошли.

Он был идеальным. Баловал меня, покупал вкусняшки, о которых я даже не просила. Единственным темным пятном в этой идиллии была его мама — женщина с холодным взглядом, которая смотрела на меня так, будто я пришла занять её место. «Киношная» свекровь-стерва в реальности оказалась куда опаснее.

А потом был колледж, поиск работы и письма, летящие через всю страну. Я ждала. Я превратила ожидание в свою религию. Но армия — не фильтр для чувств, а проявитель.

Сначала звонки стали короче. Потом в его голосе поселился металл. Ревность, контроль, подозрения — он начал «душить» меня на расстоянии, превращая каждый разговор в поле боя.

Когда он вернулся, я поняла: это чужой человек. Куда-то исчез тот парень из парка. Вместо него был кто-то, кто пропадал ночами, пил, врал матери, а мне оставалось только прикрывать его ложь. В какой-то момент я просто устала быть соучастником. Я смотрела в глаза его матери, произнося: «Мы расстались», и чувствовала, как с меня спадает тяжёлый, липкий груз.

Иллюзия «вечной любви» разбилась не с грохотом, а с тихим, почти невидимым треском. Я смотрела на него — на того, кто когда-то был моим миром, — и видела лишь уставшего, запутавшегося парня с бутылкой пива. Моя сказка закончилась. И, честно говоря, это было лучшее, что могло слу-

читься.

## **Мои выводы из первой любви**

**Вывод первый.** «Он сам меня найдёт» — красивая установка. Но иногда она работает просто потому, что тебе повезло. А везение — плохая стратегия.

**Вывод второй.** Забота и подарки не равны любви. Иногда это стиль отношений, который маскирует будущий контроль. Когда человек начинает «душить ревностью» — он не любит сильнее, он просто чувствует, что теряет власть.

**Вывод третий.** Армия не меняет человека. Она проявляет то, что уже было. Если он вернулся не тем — значит, вы просто раньше не видели того, кем он был на самом деле.

**Вывод четвёртый.** Когда ты прикрываешь парня перед его мамой — ты перестаёшь быть себе опорой. Мой момент «хватит» наступил, когда я устала прикрывать его тусовки. Сказала правду. И это было первым шагом к тому, чтобы перестать спасать того, кто сам не хочет быть спасённым.

**Вывод пятый.** Разбитые иллюзии «вечной любви» — это больно. Но это и освобождение. После того, как ты перестаёшь верить в сказку, ты начинаешь различать реальных людей.

## **Глава 2. Птица в клетке: почему мы даем свободу тем, кто мечтает нас задушить?**

Я была странным подростком. Пока подружки обсуждали, кто с кем целовался за гаражами, ко мне приходили ребята постарше. Они садились напротив, смотрели в пол и спрашивали: «Как думаешь, почему она так себя ведет?». Я не знала ответов из учебников, но видела суть. Я была для них зеркалом — человеком, который еще не успел обрасти защитной броней из обид и манипуляций.

Тогда я впервые увидела эту странную игру: **«кто кого перетянет»**.

Отношения вокруг напоминали мне бесконечный допрос. «Где ты была?», «С кем ты переписываешься?», «Почему не ответила сразу?». Люди превращали любовь в таможенный контроль. Они возводили вокруг своих партнеров невидимые стены, хлопали дверцами клеток, запирали их на замок, искренне полагая, что если птица не может улететь, она обязательно будет петь только для них.

Я смотрела на это и чувствовала, как у меня самой перехватывает дыхание. Для меня любовь всегда была про другое. Про воздух. Про доверие, которое не требует отчетов. Я мечтала о модели: «Ты мой воздух, я твой берег». Мне каза-

лось, что если я дам человеку свободу, он вернется ко мне сам — потому что со мной лучше, чем где-либо.

Но я была наивна. Я проецировала свою способность любить на тех, кто даже не понимал, что это такое.

Я видела, как мои подруги «воспитывали» своих парней, запрещая им встречи с друзьями. Я видела, как парни «проверяли» телефоны, устанавливая пароли на личное пространство. Это была битва эго, где победителем становился тот, кто первым докажет свою власть. А я стояла в стороне и не понимала: зачем вам человек, которого нужно держать на поводке?

Реальность оказалась жестким учителем. Моя «свобода» для многих была лишь сигналом к тому, что я — «удобная». А те, кто обещал клетку, казались окружающим эталоном надежности — просто потому, что их «хватка» выглядела как забота.

Я училась на чужих ошибках, пока не поняла: в джунглях отношений многие путают свободу с безразличием. И однажды ты остаешься одна с распахнутой дверцей клетки, понимая, что птица улетела не потому, что ты дала ей волю, а потому, что клетка никогда не была домом.

## **Мои выводы из ранних наблюдений**

**Вывод первый.** Можно быть мудрой в теории и полной дурой на практике. Советы, которые я давала другим, я сама не умела применять к себе.

**Вывод второй.** Люди не говорят о чувствах. Они говорят о фактах, обидах, требованиях, но редко — «мне страшно», «я скучаю», «я боюсь тебя потерять». А без этого настоящей близости не бывает.

**Вывод третий.** Эгоизм и контроль — это не любовь. Любовь не требует держать птицу в клетке. Любовь смотрит, как она летает, и радуется.

**Вывод четвёртый.** Моя наивность заключалась в том, что я проецировала свою способность любить на всех остальных. Но нет. Не могут. Или не умеют. Или им не нужно.

**Вывод пятый.** Самое опасное — это верить, что если ты даёшь свободу, то тебе её дадут в ответ. В джунглях свободу часто путают с разрешением уходить. И однажды ты остаёшься одна с открытой клеткой. Но это не значит, что клетка была правильным ответом.

### **Практика: «Проверка на клетку»**

Задайте себе вопрос: *«Если прямо сейчас мой партнер получит безлимитную свободу на неделю — куда он пойдет и что будет делать?»*

Если ваш первый ответ — страх («он уйдет», «он сделает что-то плохое»), значит, в ваших отношениях не любовь, а «клетка». Вы боитесь не его потери, а того, что без вашего контроля он перестанет быть «вашим».

### **История из практики**

*Ко мне на консультацию пришла женщина, которая жаловалась, что партнер запрещает ей встречаться с подругами, аргументируя это тем, что «я, в отличие от них, тебя по-настоящему люблю». Она чувствовала себя виноватой, когда уходила из дома. Мы сделали упражнение «Проверка на клетку» из этой главы. Она впервые честно ответила себе: «Я боюсь его гнева, а не его потери». Это осознание стало для нее шоком. Через месяц работы она начала отстаивать право на свои вечера. Оказалось, что «любовь» партнера была лишь попыткой удержать контроль, и как только границы были обозначены, он просто перестал давить, поняв, что манипуляция больше не работает.*

## **Глава 3. Любовь — не сделка: почему мы терпим, когда нас оценивают как товар**

Мы растем в мире, где любовь часто путают с бартером. «Бьет — значит любит», «Терпи ради детей», «Зато он не пьет» — эти установки вшиты в наш культурный код, как инструкция по выживанию в неволе. Мы учимся торговаться: я тебе — свою молодость, ты мне — стабильность. Я тебе — удобство, ты мне — статус.

Это не отношения. Это рынок. И на этом рынке каждый пытается выгадать, прикрываясь громким словом «семья».

Я видела это повсюду. Женщины, которые годами «доедали» остатки чужого уважения, лишь бы не остаться одной. Мужчины, которые видели в женах лишь функцию — услугу, «подушку» или удобный трофей. И самое страшное — это равнодушие, которое они принимали за спокойствие.

Мне повезло. Мои родители показали мне, что бывает иначе.

Я помню этот воздух в доме — густой, застоявшийся, как в комнате, где годами не открывали окна. Мама хотела дышать, хотела развития, хотела движения. Папа же был человеком «грустной стабильности» — ему было уютно в его сумерках. Они не были врагами. Они были просто двумя пла-

нетами на разных орбитах.

Когда они разошлись, я не почувствовала трагедии. Я почувствовала, как в доме наконец-то открыли форточку. Мама, которая перестала быть «несчастливой женой», вдруг расцвела. Папа нашел свой берег, где ему никто не мешал быть собой.

Они научили меня главному уроку: **расстаться** — это не значит разрушить. Иногда это единственный способ спасти остатки человеческого достоинства.

Мы так боимся одиночества, что готовы продавать себя по частям, лишь бы иметь рядом кого-то «нормального». Мы торгуемся, выставляя свои условия, как ценники на витрине. Но любовь — это не сделка. Любовь — это когда два человека выбирают друг друга не потому, что их «выгодно» держать рядом, а потому, что им просто невозможно быть порознь.

## **Мои выводы**

**Вывод первый.** Общество учит нас «торговаться» за любовь. «Рыночные отношения» — это когда ты даешь секс, уют или деньги, а в ответ требуешь гарантий. Но любовь — это не контракт. Она либо есть, либо ее нет.

**Вывод второй.** Установка «бьет — значит любит» — не про любовь. Это про страх. Одиночество для многих страшнее боли, и это самая большая трагедия нашего времени.

**Вывод третий.** Проблема не в «плохих мужчинах» или «коварных женщинах». Проблема в нашей неспособности

сказать правду: «Нам не по пути». Мы боимся этой правды больше, чем лжи.

**Вывод четвёртый.** Развод моих родителей стал моим главным уроком. Я поняла: можно расстаться и остаться людьми. Я не боялась их развода, я боялась того, что они будут мучиться дальше, имитируя «счастливую семью».

**Вывод пятый.** Я отказываюсь от роли «удобной жертвы» и от сделок с совестью. Я ищу того, кто умеет договариваться. А если не получается — того, кто найдет в себе смелость сказать: «Мы разные, лети в свое развитие, а я останусь в своей стабильности».

*Осознав, что любовь — это не рынок и не сделка, я почувствовала долгожданное облегчение. Но я еще не знала, что это лишь начало моего пути. За фасадом «хороших парней» и привычных сценариев скрывались настоящие испытания. Так начались мои первые серьезные уроки в джунглях, где первой проверкой на прочность стал тот самый, кто казался идеальным на бумаге...*

## Часть 2. Уроки джунглей

### Глава 4. Хороший парень, день рождения и часы

В двадцать лет мы все попадаем в ловушку «правильных» парней. Он был именно таким: вежливым, предсказуемым, как утренний кофе, и невероятно удобным. Мы встречались год. Мы гуляли по паркам, перекидывались музыкой, не ссорились — в наших отношениях было столько «уют», что в нем можно было задохнуться.

Но внутри меня росла тишина. Та самая, пугающая тишина, которая кричит громче любых скандалов.

Точкой невозврата стало его предложение. Он начал строить планы: знакомство с родителями, кольца, свадьба, «наша будущая квартира». Он рисовал наше будущее, а я смотрела на него и чувствовала, как внутри меня медленно гаснет свет. Мне не было страшно. Мне было... никак. Это было самое ужасное открытие: я не чувствовала любви. Вообще.

Я понимала, что «хороший парень» не равно «мой человек». Но инерция отношений тянула нас к алтарю.

Я выбрала самый жестокий день. День его рождения. Утро началось с того, что я купила наручные часы — тот самый

подарок, который в народе считается предвестником разрыва. Я знала, как это выглядит. Я знала, что буду выглядеть монстром. Но я не могла больше играть роль «той самой идеальной девушки».

Мы сидели в кафе. Он светился от счастья, предвкушая праздник. Я пододвинула ему коробочку. Он открыл её, улыбнулся, а потом поднял взгляд на меня. И в этот момент я произнесла то, что разрушило всё: — Нам нужно расстаться.

Я видела, как в его глазах гаснет свет. Как улыбка застывает на губах, превращаясь в гримасу непонимания. — Но почему? У нас же всё хорошо? — спросил он. — Ты очень хороший, — ответила я, глядя на его запястье, где уже тикали подаренные мною часы. — И именно поэтому я не имею права тебя обманывать. Быть с тобой из жалости — это худшее, что я могу сделать.

Он пытался вернуть всё обратно. Уговаривал, обещал, пытался «починить» то, что уже было мертво. Но для меня это была закрытая книга. Я не хотела быть той, кто проснется через три года брака с мыслью: «Боже, что я здесь делаю?».

## **Взгляд психолога: «Хороший» — это не аргумент**

Мы часто путаем «безопасность» с «любовью». Нам кажется, что если человек не пьёт, не бьёт и дарит цветы, то мы обязаны его любить. Но любовь — это не благодарность

за хорошее поведение. Это химия, это интерес, это то самое «я хочу идти за этим человеком».

**Запомните:** отсутствие конфликтов — это не признак идеальных отношений. Часто это признак того, что один из партнеров (или оба) не проявляет себя настоящего, боясь разрушить «уютную картинку».

### **Твой ход (Практика: «Тест на интерес»)**

Если вы сейчас в отношениях, которые кажутся «хорошими», но «пустыми», ответьте себе на вопрос:

1. Если бы этот человек исчез из вашей жизни завтра, что бы вы почувствовали? Облегчение? Страх? Или пустоту?

2. Представьте, что вы с ним на необитаемом острове. Вам было бы интересно с ним разговаривать, если бы не было бытовухи и социальных обязательств?

3. Запишите три качества партнера, которые вы любите не «за что-то» (заботу, подарки), а просто так. Если не можете найти — задумайтесь, на чем держится ваш союз.

## **Мои выводы**

**Вывод первый.** «Хороший парень» — не равно «твой парень». Из чувства долга не построить настоящей близости.

**Вывод второй.** Двигаться к свадьбе, потому что «пора» — путь в ловушку. Лучше остановиться за год до, чем проснуться через три года с мыслью: «Кто этот человек рядом со мной?»

**Вывод третий.** Идеального дня для расставания не существует. Каждый следующий день будет новым «не тем днём».

**Вывод четвёртый.** Я выбрала честность, а не жестокость. Да, ему было больно. Но если бы я промолчала, через несколько лет я бы возненавидела и себя, и его.

**Вывод пятый.** Эта история стала для меня разворотом от «терпеть ради спокойствия» к «не играть чужую роль». После этого расставания я впервые начала дышать полной грудью.

## **Глава 5 Сюрприз, который не удался (или «Почему тишина — это тоже крик»)**

Мы часто думаем, что любовь — это череда красивых жестов. Мы рисуем в голове картинки: я приезжаю, он бросает всё, мы бежим навстречу друг другу в замедленной съемке... Но реальность редко снимают с голливудским фильтром. Иногда она бьет по лицу именно там, где мы ждали объятий.

Мы ехали всю ночь. За окном мелькали серые столбы, а в салоне пахло дешевым кофе и предвкушением. Я смотрела на спящих подруг и улыбалась: скоро я увижу его. В голове крутилось, как он удивится, как подхватит меня на руки, как эти длинные месяцы разлуки наконец-то схлопнутся в один момент счастья.

Рассвет окрасил верхушки деревьев в холодный, стальной цвет, когда мы добрались до города. Я поправляла волосы в зеркале гостиничного номера, чувствуя, как внутри порхают бабочки. Я не знала, что через час они превратятся в ледяные осколки.

Когда мы подошли к КПП, я увидела его. Он шел навстречу, но в его глазах не было радости. Там была настороженность — холодная, колючая. Когда он заметил за моей

спиной друга-водителя, я увидела, как его челюсть сжалась. Воздух между нами стал плотным, тяжелым, как перед грозой.

— Зачем приехали? — его голос был сухим, почти металлическим. — Мне плохо здесь. Вы зачем притащили сюда мужика? Вы с ним что-то мутите?

Я стояла, и слова застревали в горле, как ком сухого хлеба. Мой «сюрприз» превратился в допрос. Я видела, как он сканирует меня взглядом, ища ложь, которой не было. В тот вечер я поняла: он не рад моему приезду. Он видит не мою любовь, а угрозу своей власти.

Потом была тишина. Долгая, тягучая, как патока. Он не ушел — он «наказывал» меня молчанием, вынуждая танцевать вокруг него с извинениями за то, чего я не совершала. В этой тишине я впервые услышала крик своей интуиции: «Беги».

## **Взгляд психолога: почему это случилось?**

Когда мы делаем «сюрприз», мы часто реализуем свою потребность в любви, не спрашивая партнера: «А нужно ли это тебе?». Но в этой истории есть маркер поважнее: ревность как форма контроля.

Когда мужчина вместо «спасибо» начинает искать подвох, он не защищает свои чувства. Он защищает свою террито-

рию. Он боится, что вы выйдете из-под его контроля, что вы независимы, что вы можете приехать с кем угодно. Это была не проверка на верность — это была проверка на «удобство».

### **Твой ход (Практика):**

1. Вспомните ситуацию, когда вы хотели сделать человеку приятное, а в ответ получили холод или агрессию.

Что вы почувствовали в первый момент? (Стыд? Растерянность? Злость?)

2. Попробуйте честно ответить: вы делали этот сюрприз для него или чтобы получить подтверждение, что вы нужны?

3. Запишите фразу, которую вы хотели бы сказать ему тогда, имея сегодняшний опыт.

### **Мои выводы из этой истории:**

**Вывод первый.** Армия не создает характер, она его проявляет. Тревожность, которая была спрятана, здесь выплеснулась в паранойю.

**Вывод второй.** Тишина как метод «дрессировки» — это форма абьюза. Я больше не играю в игры, где я должна «заслужить» право на общение.

**Вывод третий.** Возвращаться в прошлое — значит пытаться вдохнуть жизнь в фотографию. Это всегда приводит к разочарованию.

**Вывод четвёртый.** Мы расстались без истерик, и это было моим первым шагом к взрослости. Я сказала: «Мы дали друг другу всё, что могли». Это не поражение, это финал гла-

вы.

**Вывод пятый.** Иногда самое здоровое решение — это признать, что «легкость» ушла навсегда. И не пытаться её реанимировать.

**Вывод шестой.** Я вмещаю две правды: мне было с ним хорошо, но нам больше не по пути. И в этом нет виноватых. Просто так было нужно, чтобы наши дороги разошлись.

## Глава 6. Честность дорожке обещаний (или «Запасной аэродром мне не нужен»)

После того как шторм первой любви утих, я искала тишины. Следующие отношения начались не с фейерверков, а с долгой дружбы. Полгода мы просто узнавали друг друга — без пафоса, без клятв, без соцсетей. Даже моя лучшая подруга не знала, что мы вместе. Нам было хорошо в нашем маленьком, закрытом от мира пространстве.

Но время шло, и внутри меня созрело то самое «правило года». Я не из тех, кто готов годами ждать чуда, которое может не случиться. Мне нужна была ясность. Не обязательно свадьба завтра, но понимание вектора: мы строим общее будущее или просто коротаем время?

Мы сидели в кафе — обычный вечер, никакой драмы. Я задала вопрос, который для многих женщин звучит как приговор: «Куда мы идем?»

Он посмотрел на меня прямо. В его глазах не было ни злости, ни попыток увернуться. Он ответил честно: — Я знаю, что ты хочешь семью и детей. Но я не могу тебе этого дать. Мне хорошо с тобой, но я не готов к большему.

В этот момент внутри меня не было боли. Было... облегчение. Знаете, это чувство, когда пазл наконец сложился?

Я не почувствовала себя отвергнутой. Я почувствовала себя уважаемой. Он не обещал золотые горы, не тянул резину, не кормил «завтраками». Он просто дал мне право выбора.

Я выбрала уйти.

Быть «запасным аэродромом» для человека, который не готов взлетать — это путь к медленному увяданию. Мы разошлись без битья посуды и взаимных обвинений. Мы просто поблагодарили друг друга за честность и остались друзьями. Это был мой первый опыт расставания без «кровавых слез». Оказалось, что можно разойтись взрослыми людьми, когда твои цели и цели партнера не совпадают.

# 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.