

ВЫХОДИ

*Книга, после которой ты больше не захочешь
обратно*



АРИЯ СОБОЛЬ

18+

Ария Собо́ль

Выходи

«Автор»

2026

Соболь А.

Выходи / А. Соболь — «Автор», 2026

Ты считаешь часы до его сообщения. Оправдываешь то, что причиняет боль. Уходишь — и возвращаешься, презирая себя за слабость. И не можешь понять: если это любовь, почему так больно почти каждый день? "Выходи" — тихая, тёплая книга для женщины, которая застряла в отношениях, где надежда давно заменила счастье. Книга написана по мягкому методу Аллена Карра: тебя ни к чему не принуждают, тебе просто медленно открывают глаза. Люди остаются в таких отношениях не из-за любви. Они остаются из-за надежды. А когда уходит надежда — свобода приходит сама.

© Соболь А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог	5
Вступление	6
Глава 0. Не уходи от него, пока не дочитаешь книгу	7
Часть 1. Ты не влюблена	8
Глава 1. Если бы это была любовь, тебе не пришлось бы страдать каждый день	10
Глава 2. Твоё тело знало раньше тебя	12
Глава 3. Почему ты думаешь о нём каждую минуту	14
Глава 4. Ты скучаешь не по человеку	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Ария Соболев

Выходи

Пролог

Я лежала на холодном полу своей гостиной, свернувшись калачиком, — маленькая, сжавшаяся в комок посреди огромной пустой тишины. Слезы текли по моим щекам без остановки — тихие, беззвучные, будто где-то внутри прорвало, и это уже не остановить.

Сердце было разбито на тысячи осколков, и душевная боль ощущалась физически — каждой клеточкой тела: в груди, в горле, в кончиках пальцев. Так, что не вдохнуть.

Всего час назад человек, которого я любила больше жизни, сказал, что больше не хочет быть со мной.

Он. Тот, ради которого...

Ради которого я делала всё, чтобы ему было хорошо, тепло, удобно рядом со мной. Ради которого дала полную свободу: ни упрёка, ни лишнего вопроса, ни одного «где ты был». Ради которого стала такой, какой он хотел меня видеть, — тише, мягче, удобнее. Я по одной убирала свои границы, пока на том месте, где была я, не остался один только он.

Я отдала ему всё. Всё. А он — просто ушёл.

И в голове по кругу, как заевшая пластинка, крутились одни и те же мысли. Почему? Как? За что — мне?

В этом было что-то настолько несправедливое, что не помещалось в голове. Ведь я поступала правильно. По единственному правилу, в которое верила всю жизнь: если любишь — отдай себя без остатка. Я отдала. И теперь это правило лежало вместе со мной на холодном полу, разбитое на те же тысячи осколков.

Если ты читаешь это сейчас — может быть, ты на таком же полу. Может быть, ночью, уткнувшись в подушку, чтобы никого не разбудить. А может быть, просто держишь телефон экраном вверх и ждёшь, ждёшь, ждёшь.

Я хочу, чтобы ты знала с самого начала одну вещь.

То, что ты сейчас чувствуешь, — это не конец тебя. Хотя отсюда, изнутри этой боли, кажется именно так.

И вот этой самой дорогой — с холодного пола, из этой самой боли — я и хочу тебя провести. Шаг за шагом, страницу за страницей. Дорогой, в конце которой случится то, во что сейчас невозможно поверить: ты перестанешь хотеть обратно. Не потому что кто-то тебя заставит. Не потому что ты соберёшь волю в кулак. А потому что ты увидишь то, чего раньше не видела, — и развидеть это будет уже нельзя.

Но мы не будем спешить. Мы вообще ничего не будем решать. Мы просто начнём.

Перевернёшь страницу?

Вступление

Эту книгу не нужно читать с ручкой в руках.

Тебе не придётся ничего обещать себе, ничего обрывать, ничего доказывать. Никаких «с понедельника новая жизнь». Никаких списков на холодильник. Я не буду требовать, чтобы ты собралась с силами, потому что сил у тебя сейчас, скорее всего, нет — и это нормально.

Я прошу только об одном — читать. Остальное придёт само.

И ещё крохотная просьба — про то, как читать. Читай подряд, по порядку, не перепрыгивая через главы: они идут одна за другой не случайно, каждая опирается на предыдущую. И, если можешь, не бросай на середине — даже если какая-то глава заденет и захочется отложить книгу. Особенно тогда. Дочитанная до конца, эта книга работает совсем не так, как отложенная на середине.

Давай честно о том, что это за книга.

Это книга про тот вид отношений, в которых ты вроде бы любишь — а внутри почему-то больно почти каждый день. Где хорошо бывает ярко, но редко, а плохо — буднично и постоянно. Где ты стала специалистом по его настроению и совсем разучилась слышать своё. Где ты давно живёшь не рядом с человеком, а рядом с надеждой на человека.

Это не книга про «соберись и уйди». Уходить я тебя не заставляю. Я вообще ни к чему тебя не подталкиваю — ты сама всё решишь, когда увидишь картину целиком.

И пара слов о том, кто это тебе говорит, — чтобы ты понимала, откуда я всё это знаю.

Я не психолог и не коуч. Я — та, кто четыре года прожила ровно в такой истории и едва из неё выбралась. Ты уже видела меня — там, в прологе, на холодном полу.

И знаешь, где родилась эта книга? Там же, где ты встретила меня, — на полу. В один из самых тёмных вечеров того времени, когда было так плохо, что я не понимала, как дожить до утра, мне вдруг вспомнилась совсем другая история. Много лет назад «Лёгкий способ бросить курить» Аллена Карра вытащил меня из другой зависимости — так мягко, что я даже не заметила борьбы. Он не приказывал, не пугал, не заставлял себя ломать. Просто открыл мне глаза — и желание ушло само.

И там, на полу, меня прошило: да ведь то, что со мной сейчас, — это тоже зависимость. Только не от сигарет, а от человека. И я подумала: как бы мне сейчас помогла такая же книга — которая так же мягко, без «соберись и уходи», вытащила бы меня из этого. Я стала искать. Перелопатила гору книг — про отношения, про зависимость, про то, как вообще устроен человек. Искала ту самую, которая просто протянет руку. И не нашла. Её не было.

Тогда, встав наконец на ноги, я стала делать две вещи сразу: помогать другим женщинам, попавшим в ту же ловушку, — и писать ту самую книгу, которой мне тогда так не хватило. Ту, что ты сейчас держишь в руках. И пока помогала, увидела главное: истории у всех разные, а сердцевина одна.

Эта книга — моя попытка сделать для тебя то, что книга Карра когда-то сделала для меня. Вот почему здесь тебя ни к чему не принуждают. Тебе просто медленно открывают глаза.

И ещё одно, прежде чем мы начнём. Если речь идёт не про эмоциональную боль, а про физическую угрозу — если тебя бьют, запугивают, если рядом с этим человеком тебе бывает по-настоящему страшно за свою безопасность, — тогда это другая история, и она важнее любой книги. Там нужны не размышления, а реальная помощь и реальные люди рядом. Эта книга — про другое: про ту тихую зависимость, которая держит, даже когда никто не поднимает руку. Про надежду, которая стала клеткой.

Если узнала себя — оставайся. Дальше будет легче, чем ты думаешь.

Глава 0. Не уходи от него, пока не дочитаешь книгу

Прежде чем мы пойдём дальше, я хочу тебя кое от чего уберечь.

Сейчас, по мере чтения, у тебя будут случаться вспышки. Моменты, когда что-то щёлкнет, и захочется немедленно действовать. Удалить переписку. Стереть фотографии. Написать ему всё, что ты о нём думаешь. Или, наоборот, написать, что всё, конец, ты уходишь.

Не надо.

Не блокируй его. Не удаляй фотографии. Не выкидывай его вещи. Не принимай сегодня никаких решений.

Я объясню почему, и это важно понять с самого начала.

Резкое действие на эмоциональном пике почти всегда оборачивается откатом. Ты делаешь сильный жест — а через несколько часов накрывает пустота, и единственный способ её заглушить, который ты знаешь, — это он. И ты возвращаешься. И теперь тебе ещё и стыдно, и кажется, что ты слабая, что у тебя нет воли. Это не слабость. Это просто механизм, который мы с тобой ещё разберём по косточкам.

Поэтому давай договоримся иначе. Пока ты читаешь — ты ничего не меняешь. Всё остаётся как есть. Он на месте, фотографии на месте, переписка на месте. Ты можешь хоть писать ему во время чтения этой книги, я не возражаю.

От тебя сейчас не требуется ни капли решимости. Только любопытство.

Видишь, что произошло? Я только что сняла с тебя единственную задачу, которая тебя пугала, — необходимость что-то решать. Тебе вообще ничего не нужно делать.

Просто читай. К концу книги решение либо появится само, либо станет ненужным — потому что нечего будет решать.

Идём дальше.

Часть 1. Ты не влюблена

Чтобы понять, как я оказалась на том холодном полу, надо вернуться на четыре года назад. Туда, где всё начиналось — и где, если честно, не звучало ни одной тревожной ноты. Наоборот.

Его звали Максим, и ухаживал он так, что кружилась голова.

Однажды я полезла в сумку за ключами — и наткнулась на что-то незнакомое. Коробка. Новенький самсунг, только что вышедший, — тот самый, о котором я пару дней назад мельком, вскользь обмолвилась: красивая штука. Сказала между делом, не всерьёз, и уже сама забыла. А он услышал. Запомнил. И молча положил мне в сумку, ничего не сказав, чтобы я нашла сама. Я стояла с этой коробкой в руках и чувствовала себя так, будто меня впервые в жизни по-настоящему услышали.

Потом были цветы — без повода, просто так. Были вечера, когда он ставил дома музыку, брал меня за руку, и мы танцевали посреди комнаты, медленно, будто в кино. Он расспрашивал меня о жизни — и слушал, правда слушал, не перебивая, глядя в глаза. Он замечал во мне то, чего раньше не замечал никто: мой ум, мою силу, мой азарт, мой свет. И называл это вслух. «Какая ты молодец. Как ты со всем справляешься. Ты невероятная».

Знаешь это ощущение? Когда тебя наконец увидели целиком — и сказали, что ты лучшая. Когда каждый твой день кто-то подсвечивает комплиментом, а каждую твою сильную сторону называет по имени. После такого невозможно не влюбиться. И я влюбилась — вся, без остатка.

Я рассказываю тебе это так подробно не случайно. Я хочу, чтобы ты почувствовала: это было по-настоящему прекрасно. Не глупость, не наивность — прекрасно. В такое начало влюбилась бы любая. Запомни это тепло. Потому что именно им потом и держат.

И вот что важно понять сразу, потому что именно здесь спрятан весь фокус. Максим не перестал говорить мне эти нежные слова. Никогда. Даже потом, когда всё посыпалось, комплименты не кончались, и «я люблю тебя» звучало так же часто, как в первый месяц. Слова любви были со мной все четыре года. Просто рядом с ними, тихо и почти незаметно, начало происходить что-то ещё.

Он стал меня поправлять. Сначала по мелочи. «Зачем ты так распинаешься перед людьми, держись поскромнее». «Этот твой бизнес — одни нервы, да брось ты его, я же рядом, зачем тебе это». Каждое замечание было завернуто в заботу, и поэтому его невозможно было оспорить — он же обо мне. И я, сама того не заметив, начала сжиматься. Говорить чуть тише. Хотеть чуть меньше. Свернула то, чем горела. Границу за границей отодвигала вглубь себя — а снаружи всё выглядело как большая любовь, ведь он по-прежнему называл меня лучшей.

Была у меня мечта. Простая, тёплая: семья, дом, дети. Я хотела этого с ним — и в самом начале он сам сказал, что видит впереди семью. А через полгода, легко, между делом, сказал другое: жениться он не собирается. Никогда. Ни на мне, ни на ком. Это просто его принцип, ничего личного.

В тот вечер что-то во мне надломилось. Но уйти я уже не могла — слишком любила. И тогда я сделала то, что делают тысячи любящих женщин. Осталась. И начала ждать. Не возвращения какого-то прежнего Максима — он-то как раз никуда не делся со своими нежными словами. Я стала ждать, что он передумает. Что однажды поймёт: вот же я, та самая, единственная, — и выберет меня. И будет семья, и будут дети. Эта надежда стала полом, на котором я простояла все следующие годы.

А снаружи всё это время были красивая пара и большой роман. Он рассказывал друзьям, какая я удивительная. Дарил, обнимал, восхищался. И, может быть, именно поэтому я так долго не могла признаться себе в одной простой и страшной вещи.

Что рядом с этой большой любовью мне почти каждый день было тревожно. И больно. И я научилась этого не замечать.

Давай разберёмся, как так выходит — почему то, что выглядит как любовь и звучит как любовь, может болеть почти каждый день.

Глава 1. Если бы это была любовь, тебе не пришлось бы страдать каждый день

Начну с фразы, которая может тебя задеть. Это нормально. Прочти её спокойно — мы тут не ругаемся, мы разбираемся.

То, что ты переживаешь, — это, скорее всего, не любовь.

Подожди возражать. Я не говорю, что ты ничего не чувствуешь. Чувствуешь, и очень сильно — иначе тебя бы тут не было. Я говорю о другом: то, что ты называешь любовью, по своим признакам гораздо больше похоже на кое-что иное. И сейчас мы это просто проверим, без споров.

Давай посмотрим, из чего на самом деле состоят твои дни рядом с ним.

Любовь — это не тревога. А ты тревожишься почти постоянно. Не ответил полчаса — и внутри всё сжимается. Поставил лайк не тебе — и день испорчен. Любовь даёт опору. Тревога выбивает почву. Это разные вещи, которые ты привыкла называть одним словом.

Любовь — это не ожидание сообщений. А ты ждёшь. Ты знаешь это особое состояние, когда телефон лежит экраном вверх, и вся твоя жизнь как будто поставлена на паузу до того момента, пока он не напишет. Это не близость. Это зависимость от дозы.

Любовь — это не слёзы по ночам. А ты плачешь. Может, не каждую ночь, но достаточно часто, чтобы это стало почти привычкой. И заметь: ты плачешь не от того, что любишь. Ты плачешь от того, что тебе больно. А это вообще-то противоположные сигналы. Когда нам хорошо с человеком — мы не плачем по ночам в одиночку.

Видишь, к чему я веду?

Мы привыкли думать, что настоящая любовь — это обязательно про страдание. Что чем больнее, тем сильнее чувство. Это очень красивая ложь, на которой выросли все мы — на фильмах, песнях, чужих историях. «Если не страдаешь — значит, не по-настоящему».

На самом деле всё наоборот. Постоянная боль — это не доказательство любви. Это симптом того, что что-то устроено неправильно.

Здоровое чувство согревает. Оно не держит тебя в напряжении сутками. Рядом с тем, кто действительно твой, ты выдыхаешь, а не задерживаешь дыхание.

А теперь — то самое маленькое упражнение. Не пугайся, оно простое, и делать его прямо сейчас необязательно. Просто прикинь в уме.

Возьми последние три месяца. И раздели их дни на две стопки. В одну — дни, когда рядом с ним или из-за него тебе было спокойно и хорошо. В другую — дни, когда было тревожно, обидно, пусто или больно.

Не считай идеальные моменты — пару часов нежности после ссоры. Считай дни целиком.

Какая стопка получилась больше?

Ты уже знаешь ответ. Тебе даже не нужно реально считать — тело ответило за тебя, как только ты представила эти две стопки.

И вот первый честный вопрос, который я тебе оставляю. Не чтобы ты на него отвечала мне. А чтобы ты услышала собственный ответ.

Меня Максим засыпал комплиментами все четыре года — и всё равно я плакала по ночам и жила в постоянной тревоге. Слова любви звучали, а покоя не было. Потому что любовь — это про покой, а не про красивые слова поверх тревоги.

Проверь себя

Когда ты в последний раз чувствовала рядом с ним покой — не вспышку счастья, а именно тихий, ровный покой?

Сколько за последний месяц было дней, после которых ты засыпала в мире с собой?

Если бы лучшая подруга описала тебе ровно такие отношения, что бы ты ей сказала?

Просто поддержи эти вопросы в голове. Мы ещё к ним вернёмся.

Глава 2. Твоё тело знало раньше тебя

Ум умеет обманываться. Он умеет находить оправдания, строить надежды, переписывать историю в твою пользу. У ума богатая фантазия. А вот тело — нет. Тело не умеет врать. И очень часто оно знает правду задолго до того, как ты разрешаешь себе её услышать.

Давай прислушаемся к нему. Спокойно, как мы всё и делаем.

Вспомни, что происходит с твоим телом, когда ты слышишь, что он подходит к двери. Или когда на экране загорается его имя. Что-то сжимается? В животе, в груди, в плечах?ловишь ли ты себя на том, что задерживаешь дыхание — за долю секунды до того, как откроешь сообщение, ещё даже не зная, что там написано?

А теперь вспомни, что бывает, когда он уезжает на несколько дней. Только честно. Где-то под виной за такую мысль — не появляется ли вдруг облегчение? Тело будто разжимается. Плечи опускаются. Дышится ровнее. Ты с удивлением замечаешь, что давно так не расслаблялась.

Всё это — данные. Самые честные данные, какие у тебя есть.

Потому что у тела нет причин тебе льстить. Оно не читало красивых книг про любовь-страдание, не смотрело фильмов, не строит планов на его исправление. Оно просто реагирует на то, что есть. Сжатие, напряжение, бессонница, ком в горле, вечно приподнятые плечи — это не «я просто устала» и не «это во мне нервное». Это тело годами подаёт тебе один и тот же сигнал: здесь небезопасно. Здесь нет покоя. Здесь нужно всё время быть настороже.

Мы привыкли не доверять телу и доверять мыслям. А стоило бы наоборот. Мысль скажет «он хороший, просто сложный период» — а желудок в эту же секунду сожмётся в узел. Кому верить? Узлу. Узел не заинтересован тебя удержать. А мысль — заинтересована, потому что ей страшно остаться без надежды.

Заметь и ещё одно. Часто в таких отношениях тело начинает болеть — по-настоящему. Бесконечные простуды, головные боли, проблемы с желудком, спина, кожа, сон. Не всегда, но часто. Потому что жить в постоянной тревоге — это нагрузка, которую организм не выдерживает бесконечно. Он не способен годами держать оборону без последствий. И иногда именно болезни — это крик тела о том, что ум упорно отказывается услышать.

Я не прошу тебя ставить диагнозы и винить его во всех своих болезнях — так нельзя, и причин у здоровья всегда много. Я прошу о другом: начни замечать своё тело как свидетеля. Оно фиксирует то, что ты заставляешь себя не замечать. И если рядом с этим человеком тело почти всё время сжато, насторожено, не дышит полной грудью — это не мелочь. Это, может быть, самый честный ответ на вопрос, любовь это или нет. Любовь даёт телу выдохнуть. А то, что ты переживаешь, заставляет его держать оборону.

Я годами не замечала, что рядом с ним будто разучилась дышать полной грудью, — а стоило ему уехать, тело вдруг разжималось. Оно знало правду задолго до того, как я позволила себе её услышать.

Проверь себя

Прямо сейчас, не откладывая, сделай одно движение: опусти плечи и медленно выдохни. Заметила, насколько они были подняты?

А теперь вспомни: когда ты в последний раз дышала вот так, свободно и до конца, рядом с ним?

Шли месяцы, потом годы, и у нашей близости появился свой ритм — только я в нём всё время ждала.

Максим пропадал. То с головой уходил в свои проекты, то надолго растворялся с друзьями — и меня в это почти никогда не звал. Я оставалась за дверью его жизни и думала при-

вычное: значит, я недостаточно хороша. Недостаточно интересна. Надо стать лучше — и тогда он возьмёт меня с собой, тогда заметит.

Работали мы вместе, и я вцепилась в это как в спасение. Старалась делать свою работу безупречно, лучше всех — не ради дела, а ради одного его одобрительного взгляда, одного «молодец». Похвала от него была как глоток воздуха после долгой задержки дыхания. И я ныряла за этим глотком снова и снова.

А когда что-то меня ранило и я решалась сказать — осторожно, мягко, чтобы не задеть, — он злился. Рядом — разворачивался и уходил. По телефону — бросал трубку. И наступала тишина.

Вот эту тишину важно понять, потому что в ней вся суть.

Для Максима оборванный разговор был мелочью. Лёгкая размолвка, дело житейское. Через час, через день он возвращался как ни в чём не бывало, будто ничего и не было.

А для меня каждый такой обрыв был концом света. Гудки в трубке — и внутри всё обрушивалось: всё, это конец, мы расстались, дальше уже ничего не будет. Каждый раз. Что-то ломалось в груди по-настоящему, физически, будто меня и вправду бросали — снова и снова, по нескольку раз в месяц. Я не ссорилась с ним. Я каждый раз его хоронила.

В мелочах он иногда менялся — переставал делать то, про что я прямо сказала «мне от этого больно». И это давало мне надежду: видишь, слышит, старается. Но в самом главном он только продолжал двигать мои границы всё дальше и смотреть, сколько ещё я вынесу.

Про измены он больше не рассказывал. А я перестала спрашивать — меньше знаешь, крепче спишь. Однажды всё-таки не выдержала: «Где вы были с ребятами в выходные? Почему меня не позвали?» Он ответил спокойно, почти лениво: «Я не планирую отчитываться перед тобой о своих передвижениях». И я больше не спрашивала. И — почти незаметно для себя — перестала рассказывать о себе тоже. Зачем, если в ответ закрытая дверь.

Так, тихо, за эти годы я превратилась в человека, который всё время ждёт. Ждёт сообщения. Ждёт похвалы. Ждёт, пока кончится молчание и он вернётся. Вся моя жизнь будто поставлена на паузу — до его следующего «глотка».

Это очень похоже на любовь. На большую, преданную, терпеливую любовь. Но давай присмотримся, что на самом деле происходит с человеком, который не может перестать думать о другом ни на минуту.

Глава 3. Почему ты думаешь о нём каждую минуту

Если это не любовь — то что тогда так сильно держит? Почему он у тебя в голове постоянно? Почему ты можешь сто раз сказать себе «всё, хватит», а через минуту опять прокручивать его слова, его молчание, его «может быть»?

Сейчас я тебе это объясню. И как только ты поймёшь механизм, его власть над тобой ослабнет — так всегда: то, что понятно, перестаёт быть страшным.

Я ведь и сама годами не понимала, почему не могу оторваться, и честно считала себя слабой. А потом, уже выбираясь, наткнулась в одной книге на объяснение, от которого мне стало легче дышать. Вот оно.

Представь игровой автомат в казино.

Почему люди застревают возле него на часы, спускают всё, не могут встать? Не потому, что они глупые. А потому, что автомат устроен очень умно. Если бы он выдавал выигрыш каждый раз — было бы скучно, ты бы быстро ушла. Если бы не выдавал никогда — ты бы тоже ушла, бессмысленно. Но он делает третье, самое затягивающее: он выдаёт награду непредсказуемо.

Иногда густо, иногда пусто. Ты никогда не знаешь, когда. И именно это «никогда не знаешь, когда» приклеивает тебя к ручке намертво. Следующая попытка. Ну ещё одна. А вдруг сейчас.

Запомни это словосочетание — непредсказуемое вознаграждение. Это не про казино. Это про твои отношения.

Подумай. Он бывает нежным — но не тогда, когда ты ждёшь, а вдруг, ни с того ни с сего. Он бывает холодным — тоже без предупреждения. Ты никогда не знаешь, какой он будет сегодня. И ты, сама того не замечая, превратилась в человека возле автомата: дёргаешь ручку, ждёшь, а вдруг сейчас выпадет тот, тёплый, в которого ты влюбилась.

Если бы он был стабильно холодным, ты бы давно ушла. С таким всё ясно. Если бы он был стабильно тёплым — ты бы выдохнула и просто была счастлива. Но он — то так, то этак. И именно эта непредсказуемость держит крепче любой нежности.

Тот же механизм, кстати, работает в соцсетях. Почему ты обновляешь ленту? Потому что иногда там есть что-то интересное, а иногда — ничего. Не знаешь заранее. И рука сама тянется проверить ещё раз. Те же дофаминовые качели. Тот же крючок.

Так вот, главное, что я хочу, чтобы ты услышала.

Ты думаешь о нём каждую минуту не потому, что любовь такая огромная. А потому, что мозг застрял в режиме ожидания награды, которая приходит непредсказуемо. Это не глубина чувства. Это ловушка устройства.

И это отличная новость. Потому что любовь невозможно «выключить» — а вот ловушку можно увидеть и разобрать. Чем мы и занимаемся.

И вот это — «не я слабая, это просто механизм» — и есть первый глоток воздуха. Можно перестать грызть себя и начать спокойно смотреть, как устроен крючок.

Я дёргала эту ручку четыре года: выкладывалась на работе лучше всех — ради одного непредсказуемого «молодец». Никогда не знала, когда прилетит похвала, а когда холод. Именно поэтому и не могла оторваться.

Проверь себя

Когда ты тянешься проверить телефон — что ты на самом деле ищешь? Его слова или просто, чтобы отпустило?

Что ты чувствуешь в момент перед тем, как открыть его сообщение, — тепло или тревогу?

Если бы он отвечал ровно, тепло и предсказуемо каждый день — он стал бы для тебя менее притягательным? Ответь честно.

Над последним вопросом стоит посидеть подольше. Если предсказуемая доброта кажется скучноватой — это не про любовь. Это про крючок.

Глава 4. Ты скучаешь не по человеку

Допустим, ты со мной пока не споришь. Но есть одно чувство, которое сильнее всех аргументов. Тоска.

Ты можешь умом всё понимать — а потом наступает вечер, и накатывает это: я по нему скучаю. Так сильно, что внутри ноет. И в эту секунду кажется, что все мои слова — ерунда, потому что вот же оно, живое, настоящее, я скучаю, значит, люблю.

Давай разберём и это. Спокойно, как всегда.

Закрой на секунду глаза — мысленно — и поймай свою тоску. По чему именно ты скучаешь прямо сейчас?

Присмотрись. Ты увидишь, что скучаешь не по нему вообще. Ты скучаешь по конкретным картинкам. По тому утру, когда он обнял тебя сзади на кухне. По той ночи, когда вы смеялись до трёх и было так легко. По тому, как он смотрел на тебя в самом начале — будто ты единственная на свете.

Ты скучаешь по моментам, когда было хорошо. А не по человеку.

Это не игра слов. Это очень важная разница, и сейчас ты поймёшь почему.

Человек, по которому ты якобы скучаешь, — это ведь не только те светлые картинки. Это ещё и тот, кто потом исчезал на три дня. Кто говорил холодное и обидное. Кто давал обещания и не держал. Кто заставлял тебя плакать по ночам из первой главы.

Но в тоске его нет. В тоске остаются только хорошие кадры. Память — добрая обманщица: она бережно подсвечивает лучшее и прячет всё остальное в тень.

И получается, что ты тоскуешь не по реальному человеку — со всем плохим, что в нём было. Ты тоскуешь по отредактированной версии. По нарезке лучших моментов. По ощущению, которое он иногда дарил, — а не по нему самому.

Спроси себя прямо: ты правда хочешь обратно его? Или ты хочешь обратно то ощущение — что тебя любят, выбирают, что ты дома?

Потому что это разные вещи. И вот в чём вся соль: то ощущение тебе может дать не только он. А вот всё плохое — обиды, тревогу, слёзы — даёт именно он, и только он.

Ты держись за человека ради чувства, которое к нему привязано не намертво. Его можно получить иначе. Без боли в комплекте.

Пока просто запомни это. Тоска — реальна. Но направлена она не туда, куда ты думаешь.

Когда меня накрывала тоска, тосковала я по тому Максиму, который в начале дарил подарки и говорил, что я невероятная. А не по тому, кто в аэропорту бросил: «Я не обязан перед тобой отчитываться». Я скучала по началу, которого давно не было, — не по человеку, который был рядом сейчас.

Проверь себя

Когда накрывает тоска — по какому конкретному моменту ты скучаешь? Назови его про себя.

Сколько в этой тоске про него настоящего — со всеми его минусами, — а сколько про ощущение, которое ты хочешь вернуть?

Что из того, по чему ты скучаешь, существует сейчас, а что осталось только в воспоминании?

Подержи последний вопрос. Много из того, по чему мы тоскуем, давно перестало существовать. Мы скучаем по тому, чего уже нет, — и ждём этого от человека, который этого больше не даёт.

Прежде чем мы пойдём глубже, я хочу убрать одну мысль, которая может сейчас тихо мешать. Вот такую: «Ну, у неё-то вон как — измены, аэропорты, драмы. А у меня всё скромнее, потише. Может, у меня-то как раз всё нормально, и я зря себя накручиваю?»

Послушай. Моя история — громкая, это правда. Но когда я стала помогать другим женщинам, я услышала сотни историй, и почти ни одна не была похожа на мою снаружи.

У одной он ни разу не изменил и слова грубого не сказал — просто год за годом тихо гасил в ней всё: «зачем тебе подруги», «зачем тебе эта работа», — пока она не осталась совсем одна, при нём.

У другой не было ни скандалов, ни исчезновений — был ровный, вежливый холод, от которого она чувствовала себя пустым местом в собственном доме.

У третьей всё выглядело идеально для всех вокруг, а по ночам она беззвучно плакала и не могла объяснить почему.

У четвёртой он был не жестоким, а просто вечно «занятым» — и она годами ждала, когда же наконец наступит их время.

Понимаешь? Декорации у всех разные. Громкость разная. А в середине — всегда одно и то же: женщина, которая живёт рядом с надеждой на человека, а не с человеком. Которой рядом с любовью почему-то больно.

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.