

18+

Avi Hohna

Одиночество вдвоём

Книга о том, почему больно
там, где должно быть хорошо

Аvi Нohma

**Одиночество вдвоём. Книга
о том, почему больно там,
где должно быть хорошо**

«Издательские решения»

Нохма А.

Одиночество вдвоём. Книга о том, почему больно там, где должно быть хорошо / А. Нохма — «Издательские решения»,

Эта книга про одиночество, которое может жить внутри близости годами. Про слова, которые не были сказаны. Про молчание, которое постепенно создаёт дистанцию между двумя людьми. Две части — инь и ян. Женский и мужской взгляд на одну историю. О том, почему люди становятся чужими друг другу задолго до того, как это замечают.

© Нохма А.

© Издательские решения

Содержание

ОДИНОЧЕСТВО ВДВОЁМ	6
Предисловие	6
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ИНЬ	7
Глава 1. Три часа ночи	7
Глава 2. Что сломалось на самом деле	9
Глава 3. Тело знает раньше	11
Глава 4. Злость	13
Глава 5. Подруги, мама, все остальные	15
Глава 6. Вопрос который не даёт покоя	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Одиночество вдвоём Книга о том, почему больно там, где должно быть хорошо

Аvi Нohma

© Аvi Нohma, 2026

ISBN 978-5-0070-5453-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОДИНОЧЕСТВО ВДВОЁМ

Книга о том, почему больно там, где должно быть хорошо

Предисловие

На душе скребут кошки. Тревога — но что происходит, непонятно. Вроде бы всё нормально — но что-то не так. Что-то гнетёт. Что — не поймёшь.

Дом — полная чаша. Все живы и здоровы. А что-то не то.

Как говорят: все семьи счастливы одинаково — но несчастны по-своему.

Эта книга — один из возможных сценариев. Тот который реализовался в чьей-то жизни. Может быть — в твоей.

В ней нет инструкций и готовых решений. Есть идеи которые могут помочь разобраться — или понять — или почувствовать что именно происходит.

Это не теория. Это выжимка наблюдений и опыта — людей которые приходили за помощью и того что между нами происходило.

Читай.

Avi Hohma

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ИНЬ

Глава 1. Три часа ночи

Ты не спишь.

Телефон лежит рядом. Ты уже знаешь его пароль — узнала случайно, три недели назад, или месяц, или вчера. Время сейчас странное — оно то тянется, то проваливается. Ты уже прочитала всё. Некоторые сообщения — по многу раз. Ты помнишь их наизусть, хотя хотела бы забыть.

За стеной спит он. Или не спит — ты не знаешь. Раньше ты знала по дыханию. Сейчас ты не можешь слышать его дыхание — оно раздражает тебя, и одновременно ты боишься что оно остановится, потому что ты ещё не разобралась что чувствуешь и не хочешь разбираться прямо сейчас, в три часа ночи.

Ты лежишь и думаешь.

Не о том что делать — это потом, это завтра, это когда-нибудь. Сейчас ты думаешь о том вторнике три месяца назад. Вы ужинали. Он что-то рассказывал про работу. Ты слушала — или делала вид что слушала. Было обычно. Было нормально. Ты помнишь что думала о чём-то своём — о том что надо позвонить маме, что у ребёнка завтра секция.

Теперь ты думаешь: он уже знал тогда? Уже было — тогда, за тем ужином? Пока ты думала о маме и секции?

Ты перебираешь всё. Каждый вечер за последний год. Каждую его задержку. Каждый раз когда телефон лежал экраном вниз. Каждый раз когда он был как-то иначе — чуть дальше, чуть рассеянное, чуть более закрытым. Ты думала — устал. Думала — работа. Думала — возраст. Ты придумывала объяснения — аккуратно, старательно — и сама в них верила, потому что другое было невыносимо.

И вот теперь лежишь в три часа ночи и думаешь: я знала. Не знала — но знала. Что-то внутри знало. И молчало. И ты его заставляла молчать — потому что не хотела знать.

Это один из самых тяжёлых моментов. Не злость — злость придёт позже, она простая и горячая, и с ней хотя бы понятно что делать. А вот это — недоумение перед собой. Как я не увидела. Что со мной не так. Почему я не доверяла тому что чувствовала.

Скажу тебе кое-что про этот момент.

Ты видела. Что-то в тебе видело — и выбирало не знать. Не потому что ты слепая, или наивная, или слабая. А потому что знать — значит действовать. Знать — значит разрушить то что построено. Знать — значит боль. И какая-то часть тебя берегла тебя от этой боли так долго как могла.

Это не предательство себя. Это защита. Она не сработала в итоге — но она была из любви к тебе, а не из трусости.

Ты лежишь в три часа ночи.

За стеной спит или не спит человек с которым ты прожила столько лет.

И мир стал другим — не сегодня. Он стал другим тогда когда ты прочитала те сообщения. Или когда он сказал. Или когда ты спросила и он не смог солгать убедительно. Неважно как именно. Важно что с того момента мир другой.

И ты пока не знаешь какой.

Эта книга не даст тебе ответов на вопросы которые ты сейчас задаёшь. Не скажет уходить или оставаться. Не объяснит его — не сейчас, сейчас это не нужно. Не потребует от тебя ни прощения, ни решений, ни силы.

Она просто побудет рядом.

Пока ты не спишь.

Глава 2. Что сломалось на самом деле

Люди вокруг будут говорить: он тебя предал. Разговор уйдёт к нему — к тому что он сделал, к тому какой он оказался, к тому что ты заслуживала лучшего. Подруги будут злиться за тебя — иногда сильнее чем ты сама. Мама скажет что всегда знала. Или скажет держись. Или и то и другое в одном предложении.

Все будут говорить о нём.

А сломалось — внутри тебя.

Не сердце. Сердце — это метафора, красивая и неточная. Сломалось что-то другое, и это труднее назвать. Попробую.

Ты жила в определённой версии реальности. В ней был он — конкретный, знакомый, твой. В ней была ваша общая жизнь — с историей, с привычками, с тем как он пьёт кофе и как смотрит телевизор и как дышит ночью. В ней было твоё место в этой жизни — жена, партнёр, человек которого выбрали.

Эта версия реальности оказалась неполной. В ней был целый пласт которого ты не знала. Другие сообщения. Другие встречи. Другая история — параллельная твоей, существовавшая одновременно.

И вот что происходит когда это обнаруживается: реальность не просто меняется. Она переписывается назад. Не только вперёд — что будет теперь. Назад — что было тогда.

Тот отпуск год назад — он уже происходил? Та годовщина — она была настоящей? То утро когда он обнял тебя просто так, без повода — откуда это было?

Каждое воспоминание становится вопросом. Каждый момент который казался твёрдым — делается зыбким. Ты перебираешь их — не потому что хочешь мучить себя, а потому что пытаешься найти хоть что-то твёрдое. Хоть один момент про который можно сказать: вот это было настоящим. Вот это — точно.

Это и есть то что сломалось. Не он. Не отношения. Твой прибор для различения настоящего и ненастоящего.

Ты больше не знаешь чему верить — не только ему. Себе.

Вот почему так больно возвращаться к деталям — когда именно, сколько раз, что он ей говорил. Окружающие думают что ты бередишь рану. На самом деле ты пытаешься починить прибор. Собрать полную картину — такую в которой всё сходится, в которой нет белых пятен, в которой ты снова знаешь что было правдой.

Беда в том что полная картина не чинит прибор. Детали дают воображению материал — и оно работает с ним день и ночь. Достраивает то чего ты не видела. Показывает кадры которых не было. Ставит её лицо туда где было твоё.

И это не твоя слабость. Это то как устроен человеческий мозг когда почва уходит из-под ног. Он ищет твёрдое — любой ценой, любыми способами.

Но твёрдое сейчас не снаружи. Снаружи пока всё зыбко.

Твёрдое придётся строить изнутри. Не сразу. Не сегодня. Но придётся.

И вот что хочу сказать тебе про тот сломанный прибор.

Он не сломан навсегда. Он повреждён — и это разные вещи. Повреждённое можно починить. Не вернуть в прежнее состояние — оно будет другим. Но другое не значит хуже. Иногда после такого повреждения прибор становится точнее. Начинает улавливать то, мимо чего раньше проходил.

Это не утешение в стиле «всё к лучшему». Это просто правда о том что бывает.

Сейчас ты этого не чувствуешь. Сейчас только боль и зыбкость.

Это нормально. Сейчас — только это. Больше от тебя ничего не требуется.

Глава 3. Тело знает раньше

Есть кое-что о чём почти не говорят в разговорах об измене. Говорят о предательстве, о доверии, о решениях. Говорят о нём и о ней. Говорят о будущем — уходить или оставаться.

Не говорят о теле.

А тело знало. Раньше тебя. Раньше чем ты позволила себе знать.

Вспомни — не сейчас если больно, но когда сможешь. Было ли что-то телесное, что появилось раньше чем ты узнала? Не мысль — ощущение. Что-то сжималось когда он брал телефон. Что-то менялось в воздухе когда он входил в комнату — неуловимо, необъяснимо, но менялось. Иногда тошнота без причины. Иногда бессонница которую ты списывала на стресс. Иногда ощущение холода рядом с ним — хотя он был тут, рядом, тёплый и привычный.

Тело считывает то, что разум отказывается принять.

Это не мистика. Это физиология. Мы читаем друг друга постоянно — через микровыражения, через изменения в голосе, через то как человек держит плечи, через тысячи сигналов которые не осознаются но регистрируются. Когда что-то меняется в близком человеке — тело знает. Оно посылает сигнал.

Но разум — особенно когда ставки высоки — умеет этот сигнал заглушить. Придумать объяснение. Переименовать тревогу в паранойю. Переименовать холод в усталость. Сказать себе: я слишком много думаю. Я неуверенная. Я собственница. Я порчу то что есть своими страхами.

И ты заставляла себя не слышать собственное тело. Из любви. Из желания сохранить. Из страха оказаться той, которая всё разрушила своей подозрительностью.

Теперь — после того как всё открылось — это возвращается как обвинение себе. Я же чувствовала. Я же знала. Почему не остановила.

Стоп.

Ты не должна была останавливать. Это не твоя работа — ловить его на лжи. Это не твоя ответственность — быть настолько бдительной чтобы измена стала невозможной. Ты жила в отношениях — и имела право доверять. Доверие — это не наивность. Это нормальное состояние человека рядом с тем кому он отдал часть своей жизни.

То что тело знало — это не твоя вина что ты не послушала. Это просто то как мы устроены: мы защищаем себя от боли до последнего. До того момента когда уже невозможно.

Но сейчас — когда всё открылось — тело переживает это иначе чем разум.

Разум пытается думать. Анализировать. Принимать решения. Строить планы. Задавать вопросы. Разум хочет понять — и через понимание обрести контроль.

А тело просто реагирует.

Может не быть аппетита — совсем, или наоборот есть всё подряд и не чувствовать вкуса. Может не быть сна — или сон как провал, тяжёлый, без отдыха, с образами которые не выбираешь. Может трясти — мелко, внутри, так что снаружи не видно. Может быть ощущение что грудь сдавлена — не больно, просто тесно, всё время тесно.

Это не истерика. Это не слабость. Это тело перерабатывает то, что случилось. Оно делает свою работу — такую же настоящую как работа разума, только другую.

Дай ему делать эту работу.

Не торопи себя «взять себя в руки». Не стыдись того что не можешь есть или не можешь перестать есть. Не бори бессонницу усилием воли — в три часа ночи тело бодрствует потому что считает это необходимым, и с этим не надо воевать.

Есть одна вещь которую тело просит в такие моменты — и которую мы редко ему даём. Не таблетки и не алкоголь, хотя соблазн понятен. Не активность чтобы не думать.

Простое физическое присутствие другого человека.

Не разговор обязательно. Не советы. Просто — кто-то рядом. Кто-то чьё тепло реальное и чьё присутствие не требует от тебя ничего.

Если такой человек есть — позвони ему. Не чтобы рассказывать. Просто чтобы он был рядом.

Тело знает раньше — и исцеляется тоже через тело. Через тепло, через прикосновение, через дыхание рядом.

Это не слабость — просить об этом.

Это то чем мы на самом деле являемся. Живыми существами которым нужен другой живой.

Глава 4. Злость

Она придёт. Если ещё не пришла — придёт.

Может быть не сразу. Сначала бывает онемение — когда всё как сквозь стекло, когда ты функционируешь, делаешь что надо, говоришь нужные слова, а внутри как будто выключен звук. Потом бывает горе — тихое, тяжёлое, без слёз или со слезами которые не останавливаются. Потом — злость.

У некоторых она приходит первой. Горячая, немедленная, с ощущением что можно сдвинуть стены.

В любом порядке — она придёт. И это хорошо.

Злость — это не то с чем надо бороться. Злость — это не то чего надо стыдиться. Злость — это жизнь. Это твоя психика говорит: со мной так нельзя. Это граница которая была нарушена, и она заявляет о себе. Это энергия — живая, настоящая, твоя.

Но злость бывает разная. И важно знать какая у тебя — потому что от этого зависит что с ней делать.

Есть злость горячая и короткая. Она приходит волнами — накрывает, проходит, снова накрывает. В ней есть что-то почти облегчающее: пока она есть, ты не чувствуешь того онемения, того холода который страшнее. В ней есть ясность — пусть жестокая, но ясность: он был неправ. Со мной так нельзя. Я это не заслужила.

Эта злость говорит правду. Слушай её.

Есть злость которая застывает. Которая не выходит криком или слезами — а оседает внутри как холодный тяжёлый камень. Это та злость которую не разрешили себе прожить — из вежливости, из страха, из убеждения что злиться нехорошо или некрасиво или разрушительно. Эта злость опасна не потому что сильная — а потому что никуда не девается. Она прорастает в тело. В мигрени. В сжатые челюсти по ночам. В усталость которая не проходит после сна.

Ей нужен выход. Не обязательно на него — хотя иногда и на него. Но выход.

Есть злость на него. Понятная, законная. Он солгал. Он выбрал. Он делал это пока ты доверяла. На это можно злиться — прямо, без извинений.

Есть злость на неё. На ту третью. Здесь сложнее — потому что она обычно незнакома тебе, потому что ты придумываешь её из нескольких деталей и воображение дорисовывает остальное. Эта злость понятна. Но она редко достигает цели — потому что та женщина не центр истории. Центр — между тобой и им. Злость на неё — это способ не смотреть туда.

Есть злость на себя. Это самая тихая и самая жестокая. Как я не увидела. Почему терпела. Почему не спросила раньше. Почему верила. Эта злость приходит под видом разума — как будто ты анализируешь свои ошибки. На самом деле это боль которая не знает куда деться и разворачивается внутрь.

С этой злостью надо быть осторожной. Не потому что она неправда — иногда там есть что-то настоящее, что-то чему стоит научиться. Но сейчас — в острой фазе — это не время для честного разбора своих ошибок. Сейчас ты ранена. Раненый человек не должен одновременно делать себе операцию.

Это потом. Когда немного заживёт.

Сейчас — злись на правильный адрес. Он солгал. Он нарушил то что было между вами. Это его выбор и его ответственность. Не твоя недостаточность — его выбор.

И ещё одно про злость — то что редко говорят.

Злость защищает. Пока ты злишься — ты не растворяешься в горе. Пока ты злишься — ты чувствуешь себя. Не его жертву, не его тень — себя. Человека у которого есть границы которые были нарушены.

Не торопись из злости в прощение. Прощение — если оно придёт, и когда придёт — должно быть настоящим. Не потому что так правильно. Не потому что злиться некрасиво. А потому что ты прошла через боль и вышла с другой стороны.

Преждевременное прощение — это не добродетель. Это способ не чувствовать.

Чувствуй.

Злость в том числе.

Она твоя. Она говорит правду. Она пройдёт — когда скажет всё что хочет сказать.

Но пусть скажет.

Глава 5. Подруги, мама, все остальные

Когда это случается — мир вокруг начинает реагировать. Иногда раньше чем ты готова. Иногда так, что становится ещё тяжелее.

Все хотят помочь. Почти никто не знает как.

Подруга которая немедленно говорит: уходи от него, он не достоин тебя, ты найдёшь лучше. Она любит тебя. Она злится за тебя. Но она торопит тебя к решению которое ты ещё не готова принять — и от этого становится не легче, а как будто тебя не слышат. Ты пришла не за советом. Ты пришла чтобы тебя держали пока больно.

Подруга которая говорит: ну ты же знаешь мужчин, все они такие. Она пытается нормализовать твою боль — сказать что ты не одна, что это случается. Но это ощущается как обесценивание. Твоя боль конкретная, твоя, про тебя и про него — а не про всех мужчин вообще.

Подруга которая рассказывает как у неё самой было похожее — и постепенно разговор становится про неё. Ты сидишь и слушаешь чужую историю пока твоя собственная боль остывает без внимания.

Мама которая говорит держись. Мама которая говорит я так и знала. Мама которая плачет — и ты начинаешь утешать её вместо того чтобы позволить утешать себя. Мама которая сразу переходит к практическому: что с квартирой, что с деньгами, что скажут люди. Она не плохая мама. Она просто не умеет сидеть рядом с твоей болью не пытаясь её исправить.

Коллега которая смотрит чуть дольше обычного и спрашивает всё в порядке — и ты говоришь да, всё хорошо, потому что это не её история и ты не хочешь быть той о ком говорят в курилке.

Все эти люди любят тебя. Или относятся к тебе хорошо. Или просто оказались рядом. И почти никто не делает то единственное что тебе сейчас нужно: просто быть рядом и не торопить.

Это не их вина. Людям некомфортно с чужой болью — они не знают что с ней делать и автоматически пытаются её убрать. Советом. Объяснением. Своей историей. Призывом к действию.

Но боль не убирается так. Она убирается только когда её прожили.

Есть ещё один человек в этом списке о котором говорят меньше всего. Тот кого, может быть, ты сейчас особенно боишься — или особенно хочешь позвонить.

Та женщина.

Иногда возникает желание позвонить ей. Спросить. Посмотреть на неё. Понять что в ней такого. Сказать ей что-то. Или просто увидеть — реальная ли она, или это всё ещё кажется.

Это понятное желание. Но почти всегда этот разговор не даёт того чего ты ищешь. Она не объяснит тебе ничего существенного. Она не скажет ничего что уменьшит боль. Скорее всего она скажет что-то что добавит новые образы к тем которые уже не дают спать.

Ответы не у неё. Ответы — в том что происходило между тобой и им задолго до неё.

Это не значит что виновата ты. Это значит что она — не центр истории. Смотреть надо глубже.

Теперь про то как говорить с теми кто рядом — так чтобы получить то что нужно а не то что они автоматически дают.

Можно сказать прямо: мне сейчас не нужны советы, мне нужно чтобы ты просто был рядом и слушал. Большинство людей умеют это — но не догадываются что именно это нужно, пока не скажешь.

Можно выбирать кому говорить что. Не всем одно и то же. Подруге которая умеет молчать — говори про боль. Подруге которая умеет злиться вместе с тобой — говори про злость. Маме — может быть пока только то что она выдержит, не всё сразу.

Можно не говорить никому — пока не готова. Это тоже право.

И есть один человек которому можно говорить всё — не потому что он лучше других, а потому что у него нет своей ставки в твоей истории. Психолог. Не потому что ты сумасшедшая или слабая. А потому что иногда нужен человек который будет полностью на твоей стороне — и при этом не будет тебя торопить, не будет говорить о своём, не будет советовать из страха за тебя.

Который просто будет рядом с твоей болью. Профессионально. Устойчиво. Столько сколько нужно.

Это не слабость — обратиться. Это один из самых умных поступков которые можно сделать в такой момент.

Потому что боль такого размера — она требует свидетеля. Человека который видит её и не отворачивается и не торопит.

Найди своего свидетеля.

Глава 6. Вопрос который не даёт покоя

Есть вопрос который задают все. Вслух или про себя — но задают. Он приходит в три часа ночи. Он приходит в середине обычного дня когда ты думала что немного отвлеклась. Он приходит когда смотришь в зеркало.

Чем она лучше меня?

Или в другой форме: что в ней есть чего нет во мне? Что я делала не так? Чего мне не хватало? Если бы я была другой — этого бы не случилось?

Хочу остановиться на этом вопросе. Не потому что у меня есть ответ который тебя успокоит. А потому что сам вопрос устроен так, что причиняет боль независимо от ответа.

Смотри что происходит когда ты его задаёшь.

Если ответ «она моложе» — ты чувствуешь себя старой и ненужной. Если «она интереснее» — ты чувствуешь себя скучной. Если «она проще, без требований» — ты чувствуешь что твоя глубина, твои потребности, твоя сложность — это недостаток. Если «в ней есть что-то чего я не понимаю» — ты чувствуешь себя слепой.

Любой ответ на этот вопрос бьёт в тебя. Потому что вопрос построен так: она лучше тебя в чём-то — и поэтому он выбрал её. Ты ищешь свой изъян.

Но вопрос построен неверно.

Он не выбрал её потому что она лучше тебя. Он выбрал её потому что она была новой. Потому что перед ней у него не было лет молчания. Потому что с ней не надо было решать то что давно надо было решить с тобой. Потому что рядом с ней он на время снова почувствовал себя тем кем хотел быть — не потому что она волшебная, а потому что она не видела его обычным. Ещё не видела.

Это не про её достоинства. Это про его внутреннее состояние — про ту пустоту или усталость или потерянность которая жила в нём задолго до неё.

Ты не можешь конкурировать с новизной. Никто не может. Новизна — это не качество человека, это просто временное состояние незнакомости. Оно проходит у всех и всегда. У неё тоже пройдёт — или уже прошло.

Это не значит что в ваших отношениях всё было хорошо и проблем не было. Возможно были — и об этом стоит думать, но позже, не сейчас и не через этот вопрос.

Сейчас — вот что важно услышать.

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.