

Юлия Дрёмина

Общайся как психолог



**Как перестать воевать словами
и вернуть близость в отношениях**

МИОО

Юлия Дрёмина
**Общайся как психолог. Как
перестать воевать словами и
вернуть близость в отношениях**
Серия «Лучше, чем вчера (МИФ)»
Серия «МИФ Психология»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74426851

*Общайся как психолог. Как перестать воевать словами и вернуть
близость в отношениях / Юлия Дрёмина: ООО «МИФ»; Москва; 2026
ISBN 9785002811427*

Аннотация

Со временем даже самые близкие люди могут перестать понимать друг друга. Накапливаются обиды, разговоры превращаются в споры, а вместо близости появляется отчуждение. Как разорвать порочный круг?

В этой книге психолог Юлия Дрёмина предлагает взглянуть на отношения глазами профессионала и увидеть за словами и реакциями другого его истинные переживания и потребности. Внутри вы найдете узнаваемую историю обычной российской семьи, психологические разборы типичных

конфликтов, упражнения для осознания собственных эмоций и честного диалога с партнером.

Содержание

Вступление	7
Часть 1. Когда отношения начинают трещать по швам	11
Глава 1. Вечер, с которого все началось	11
Глава 2. День, о котором он никому не рассказал	24
Глава 3. Разговор, после которого остается осадок	41
Глава 4. Когда дети начинают вслушиваться в тишину	59
Глава 5. Разговор, после которого многое становится понятным	67
Глава 6. Мысль, которую гонишь от себя	76
Часть 2. Как все началось	82
Глава 7. Когда любовь зарабатывается достижениями	82
Конец ознакомительного фрагмента.	88

Юлия Дрёмина
Общайся как психолог.
Как перестать воевать
словами и вернуть
близость в отношениях

Публикуется впервые

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Дрёмина Ю. В., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026



Вступление

Люди редко разрушают отношения намеренно. Скорее – наоборот. Нам почти всегда кажется, что проблема в чьей-то холодности, эгоизме, упрямстве, инфантильности, нежелании услышать, понять, включиться... В разгар конфликта именно так все и выглядит: один давит – другой избегает; один требует разговора – другой уходит в молчание; один пытается достучаться – другой как будто отстраняется. Тогда начинает казаться, что любви больше нет, близость была ошибкой, доверие закончилось, а дальше возможны только усталость, обиды и постепенное отчуждение.

Но если смотреть на семейные конфликты не из состояния боли, а более психологически, внимательно, без поспешных выводов, то картина становится многограннее и человечнее. Мы начинаем замечать, что люди далеко не всегда специально делают друг другу больно. Намеренная жестокость встречается реже, чем принято об этом думать и говорить. Куда чаще мы имеем дело с другим: с разными способами перерабатывать напряжение жизни, с внутренними правилами и установками, со сценариями, которым человек научился в детстве и теперь переносит их в отношения, в родительство, в дружбу, считая нормой.

Один из партнеров, когда ему страшно, мобилизуется и усиливает контроль за другим: уточняет, напоминает, сле-

дит – и верит, что если не ослаблять внимание, то отношения еще можно спасти, в противном случае все точно пойдет прахом. Второй, когда ему страшно, наоборот, отступает: замолкает, уходит в себя, отвлекается, делает вид, что ничего страшного не происходит, или пытается справиться с напряжением сам, чтобы не нагружать близких. И вот тогда начинается трагедия повседневной жизни: тот, кто усиливает контроль, чувствует себя брошенным и одиноким, ведь ему не отвечают, его игнорируют; а тот, кто отходит, чувствует себя обвиненным и непонятым, даже морально измученным. В действительности никто из них не хочет расставания и ни у кого нет желания обидеть другого. Просто оба разными способами защищаются от конфликта и страданий, а в итоге у каждого появляется ощущение, что его не слышат и не понимают – более того, даже не хотят понимать.

Эта книга о том, как люди приходят к такому состоянию. И о том, как начинают из него выходить.

Она написана в жанре нон-фикшен, но содержит историю одной пары – Марии и Михаила. Они давно живут вместе, растят детей, работают – и справляются с тревогой, бытом, усталостью, ожиданиями родителей, профессиональными кризисами, накопленными обидами, а также с молчанием, которое незаметно разъединяет их. На первый взгляд эта история может показаться частной. Но на самом деле у нее очень много общего с жизнью тысяч семей. За мою более чем 20-летнюю практику подобные пары не раз обращались

ко мне за помощью.

История Марии и Михаила начинается не с развода, не с измены, не с драматичного ухода, а с обычного вечера. Именно из таких вечеров и складывается семейная жизнь: из ужинов, усталости, недосказанности, отложенных разговоров, тревоги о будущем, шума детских голосов и светящегося в полутьме телефона. На примере главных героев мы будем разбирать, как формируются семейные конфликты, почему люди срываются на детей, каким образом опыт детства отражается на взрослой близости, что происходит с самооценкой в браке, почему выгорание и страх будущего могут незаметно разрушать контакт, как окружение влияет на устойчивость пары и что меняется, когда люди начинают говорить друг с другом чуть честнее, откровеннее, бережнее. А самое главное, как научиться общаться так, чтобы сохранять отношения: шаг за шагом, стараясь видеть и понимать, что стоит за привычным поведением, и действовать по-новому.

Здесь вы не найдете быстрых рецептов и поверхностных советов. Эта книга не о том, как выиграть спор, стать удобнее, научиться манипулировать или добиться от близкого «правильного» поведения. Она о другом: об умении видеть за словами чувства, за симптомом – попытку справиться, за раздражением – болезненную уязвимость, за отстранением – тревогу, за контролем – страх потерять опору, за конфликтом – столкновение жизненных стратегий. Именно это, а не

постоянный анализ поступков близких или разговор на профессиональном языке я называю «общаться как психолог». Постепенно учиться видеть человека чуть глубже его реакции; переставать сводить отношения к простому делению на виноватых и правых; замечать, как рождается напряжение, как срабатывают старые методы защиты, как в одном разговоре сталкиваются не только два мнения, но и два жизненных сценария, – из этого исходит позитивная психотерапия, на которую я опираюсь в книге, и на этом я делаю акцент. Такой подход не отменяет ответственности, но меняет взгляд. Вместо простого осуждения («Да он как будто специально!») появляется понимание («Похоже, это его способ обезопасить себя»). А вместе с пониманием появляется шанс на преодоление.

Эта книга о том, что подлинная близость рождается не из красивых обещаний, а из сложной, медленной, иногда неловкой, но очень важной работы двоих – учиться слышать и говорить. Она не заменит вам реального психолога, но позволит увидеть, почему совершаются многие ошибки в отношениях и как поступать по-другому. И если эта книга поможет вам хотя бы в одном трудном разговоре удержаться от привычной, но деструктивной реакции и чуть глубже понять, что сейчас происходит с вами и с другим человеком, – значит, она была написана не зря.

Часть 1. Когда отношения начинают трещать по швам

Глава 1. Вечер, с которого все началось

К вечеру квартира как будто сжималась.

Днем в ней еще можно было жить свободно и дышать полной грудью: кто-то уходил на работу, кто-то – в школу, кто-то – по делам; у каждого было свое движение, собственные задачи – маленькие отсрочки от общего напряжения. Но к вечеру все собирались в одном пространстве, и все закручивалось: уроки, ужин, грязная посуда, усталость, детские голоса, родительский чат, мысли о завтрашнем дне и то тихое внутреннее раздражение, которое уже несколько недель почти всегда присутствовало в воздухе.

Маша стояла у стола на кухне и листала тетрадь сына. У Саши снова было не доделано задание по русскому. Ничего катастрофичного – просто пара пропущенных упражнений, невыученное правило, неаккуратно написанные слова... Но для Маши дело давно уже было не в тетради.

– Саша, мы же вчера это разбирали, – она старалась говорить спокойно. – Почему опять не сделано?

Саша сидел ссутулившись и ковырял ластиком край стола.

– Я забыл...

– Да ты все время забываешь!

Лиза, которая только что увлеченно собирала что-то из легкого, замерла и посмотрела сначала на брата, потом на маму. Ей было семь, и она еще не умела называть свои переживания, но уже очень хорошо чувствовала атмосферу в доме. Когда в голосе мамы появлялась эта металлическая нотка, Лиза начинала двигаться тише.

Маша почувствовала, как в плечах появляется знакомое напряжение. Сначала – как легкая стянутость в шее, как раздражение на самой границе сознания. Потом оно начинало расти. И к тому моменту, когда она это замечала, внутри уже было четкое ощущение, что весь дом снова держится только на ней.

В раковине стояли чашки и тарелки. В телефоне мигали СМС из школьного чата. Завтра нужно было не забыть подписать согласие на экскурсию, проверить у Лизы форму для танцев, отправить сообщение преподавателю, ответить на письмо, купить корм собаке, позвонить маме. Маша устала еще днем, но опустошение приходило только вечером, когда становилось видно, сколько всего не организовано, не доведено до конца. И где-то на фоне этого вечного списка висел невысказанный вопрос: почему ей кажется, что все это замечает только она?

Маша перевела взгляд в сторону гостиной. Миша сидел

на диване, откинувшись на спинку, и смотрел в телефон. На экране мелькали короткие ролики, сменялись кадры, свет отражался на его лице. Он выглядел сосредоточенным, но не напряженным. Скорее даже расслабленным. По крайней мере, так казалось Маше из кухни.

На секунду ей стало почти физически больно от контраста: в одной комнате все эти уроки, ответственность, раздражение, тягучая бытовая вязкость типичного вечера, в другой – чужое спокойствие, возможность отвлечься на что-то приятное и хотя бы некоторое время не быть включенным в повседневную суету.

– Саша, – сказала она уже жестче, – я тебя спрашиваю.

Сын вздохнул, не поднимая глаз.

– Ну забыл я.

Маша резко захлопнула тетрадь.

– Ну конечно, забыл. Все можно забыть: сдержать обещание, сделать уроки, убрать вещи... Почему я должна сто раз говорить об одном и том же?

Лиза опустила глаза. Саша побледнел и сел ровнее.

Маша слышала себя и понимала, что говорит уже не только с ребенком. Претензии распространялись во все стороны: и к детям, и к Мише, и к этому вечеру. Да и ко всем предыдущим вечерам, напоминавшим день сурка: Маша чувствовала, что она одна тянет невидимую тяжелую повозку семейной жизни, а все остальные или маленькие, или занятые, или уставшие, или просто где-то в стороне.

– Миша! – крикнула она в гостиную. – Ты вообще слышишь, что здесь происходит?

Он поднял голову почти сразу:

– Слышу.

Он и правда слышал. Все с самого начала: слышал, как Маша вошла в кухню быстрее обычного, слышал интонацию, с которой она задала первый вопрос сыну; слышал, как у детей поменялось дыхание, когда мама начала сердиться. Миша давно научился улавливать ее настроение. Но он не знал, что с этим делать...

Каждый раз в такие минуты внутри у него происходило одно и то же. Сначала короткий толчок тревоги, как будто в груди что-то сжималось. Потом быстрое нарастание напряжения – желание одновременно вмешаться и не вмешиваться. А затем привычное решение переждать. Не потому, что ему было все равно, и не потому, что дети или Маша были ему безразличны. А потому, что он не верил, что сможет изменить эту ситуацию в лучшую сторону. Он уже пробовал что-то исправить по молодости лет и неопытности, но всегда становилось только хуже. Вот и сейчас он подумал: пусть все сначала успокоится.

Только Маша никогда не воспринимала его молчание как попытку не навредить. Для нее оно означало другое: Миши опять нет рядом.

– Тогда почему ты ничего не делаешь? – спросила она.

Миша отложил телефон, медленно встал и подошел бли-

же, но уже по тому, как было напряжено лицо жены, он понял: опоздал. С точки зрения Маши, он всегда подходил слишком поздно.

– А что я должен сделать? – уточнил Миша и в ту же секунду, еще до ее ответа, понял, что сказал не то.

Иногда фраза бывает грамматически правильной, но психологически разрушительной. В ней не было интереса – только защита; не было включенности – только растерянность, замаскированная под рациональный вопрос. Она прозвучала так, будто Миша вообще не понимал, чего от него хотят. Для Маши это сейчас было невыносимо.

– Быть здесь! – сказала она резко. – Просто быть. Видеть. Включаться! Хоть иногда!

Саша, потупившись, смотрел на стол. Лиза почти перестала дышать и совсем замерла. В такие минуты дети всегда становились очень тихими, и именно эта внезапная тишина делала конфликт еще страшнее.

Миша почувствовал, как внутри поднимается знакомая волна из злости, вины и бессилия. Он хотел сказать, что с утра был в напряжении из-за разговора с руководителем, что проект на работе висит на тонкой ниточке, что уже две недели он просыпается по ночам и думает о том, как закрыть кредит, если в компании начнутся сокращения. Хотел сказать, что тоже ощущает тревогу, только не показывает этого, чтобы не добавлять беспокойства семье. Хотел сказать, что молчит не от равнодушия, а от страха усилить гнетущую атмо-

сферу в доме. Но в такие минуты, как сейчас, все эти мысли превращались у него в голове в длинный, сложный монолог, кажущийся неуместным. И поэтому Миша либо молчал, либо произносил короткие сухие фразы.

— Я работаю ради семьи, — сказал он глухо.

И это было правдой. Но правда, сказанная в оборонительной форме, редко согревает. Чаще она только увеличивает дистанцию.

— Конечно, — горько усмехнулась Маша. — А я здесь просто сижу и получаю удовольствие.

Она отвернулась, слишком резким движением достала из раковины тарелки и вдруг почувствовала то состояние, которое в последнее время приходило все чаще: обвал. Не только злость. Не только раздражение. Отчаяние. Ощущение, что все бесполезно. Что, сколько ни объясняй, сколько ни тяни, сколько ни говори, тебя все равно не услышат. Что жизнь превратилась в какой-то бесконечный конвейер обязанностей, а близость, ради которой все начиналось, давно потерялась где-то по дороге между уроками, работой, усталостью и молчанием мужа.

У Маши мелькнула быстрая пугающая мысль: так больше продолжаться не может. Подобные мысли не всегда рождаются из настоящей готовности уйти. Иногда они возникают от перегрузки, эмоционального голода, ощущения потери опоры. Но звучат они как приговор.

Миша стоял посреди кухни и чувствовал себя лишним.

Не в доме вообще, а в этом разговоре, в этом моменте. Ему казалось: что бы он сейчас ни предпринял, ситуация усугубится. Если что-то скажет – это прозвучит как оправдание. Если продолжит молчать – это будет подтверждением Машиных слов. Если подойдет к детям – Маша увидит в этом показную заботу. Если уйдет – это воспримется как окончательное бегство.

В подобные минуты Миша замирал. И именно такую его реакцию Маша ненавидела больше всего.

Саша тихо поднялся из-за стола.

– Я доделаю потом, – пробормотал он.

– Сядь и делай! – жестко сказала Маша.

Лиза вздрогнула.

А Миша вдруг с острой ясностью увидел всю сцену со стороны: уставшая жена, испуганные дети, застывший, как статуя, муж – и сгустившийся воздух на кухне, где уже не осталось места ни для одного простого движения.

Он любил Машу. Любил ту женщину, с которой когда-то можно было разговаривать до ночи, которая смеялась легко и непринужденно, которая умела быть живой, теплой, нежной... Но в такие вечера перед ним как будто появлялась другая женщина, не его Маша, – властная, колючая, закрытая для общения. Иногда в его голове вспыхивала почти детская мысль: вот бы этой злой Маши не было. Но на смену ей сразу же приходил стыд. Потому что он понимал: эта другая Маша не появляется из ниоткуда. Ее создает та жизнь, в ко-

торой они оба давно перестали быть по-настоящему близки.

Позже, когда дети уже разойдутся по комнатам, Миша захочет лечь в их общую с женой кровать, как будто сам факт находящихся рядом тел может исправить то, что случилось вечером. Но он не посмеет. Не найдет слов. Наденет куртку и пойдет выгуливать собаку, хотя будет уже довольно поздно. На улице ему станет легче дышать – и почти невыносимо от мысли, что домой возвращаться не хочется.

Но в тот момент Маша и Миша стояли на кухне, каждый внутри своей боли, и не знали главного: этот конфликт случился не из-за отсутствия любви. Он означал лишь то, что два человека по-разному пытались справиться с одними и теми же трудностями.

Психологическая пауза. Почему люди по-разному перерабатывают напряжение

В основе семейных конфликтов лежит не внешнее недовольство. Недоделанные уроки, разбросанные вещи, грязная посуда, телефон в руках, поздний приход с работы, не та интонация, невыполнение просьбы – все это только повод, за которым скрывается нечто большее. Поверхность конфликта почти всегда бытовая, а вот глубина – психологическая. На поверхности обсуждается поведение. В глубине сталкиваются способы переживания напряжения, ожидания от близости, страхи, уязвимости, семейные сценарии и неосозна-

ваемые представления о том, как вообще должен вести себя любящий человек.

Одним из самых разрушительных является миф о том, что близкие люди должны естественным образом понимать друг друга без дополнительных усилий. Это чуть ли не обязательное условие любви. Но из такой ложной установки вырастает невероятное количество обид. Человеку кажется: если меня любят, то должны видеть, как мне тяжело; должны чувствовать, когда я нуждаюсь в поддержке. На уровне потребностей в этом нет ничего странного – абсолютно адекватные желания. Но на уровне психологии все устроено сложнее: любовь не отменяет различий в устройстве психики, и даже очень близкие люди могут принципиально по-разному справляться с одной и той же жизненной нагрузкой.

В позитивной психотерапии важны не только сами чувства, но и умение справляться с внутренним и внешним напряжением. У каждого человека со временем формируется предпочитаемая стратегия переработки стресса. Она возникает не случайно. Обычно ее корни уходят в атмосферу раннего детства, в те способы реагирования, которые были доступны, допустимы или, наоборот, запрещены.

Если ребенок рос в среде, где эмоциональная устойчивость отождествлялась с собранностью, ответственностью, исполнительностью, где было важно держать себя в руках, помогать, предусматривать, не нагружать взрослых своими проблемами, – он рано научился справляться с тревогой че-

рез активизацию. Такой человек не выглядит тревожным. Напротив, внешне он может казаться очень организованным, надежным и чрезвычайно работоспособным. Его внутренняя логика будет примерно следующей: когда трудно – надо собрать всю волю в кулак; когда страшно – надо все взять под контроль. Это не просто черта характера – это способ сохранять психическое равновесие.

Если же ребенок рос в обстановке, когда открытое выражение напряжения приводило к ссоре, унижению, вспышке гнева, непредсказуемости или эмоциональному хаосу – либо же, наоборот, все ссоры происходили за закрытой дверью, но шлейф скандала витал повсюду, то он может научиться другой стратегии: переживать все внутри. Иногда такой человек искренне считает свой способ даже более зрелым: зачем нагружать близких, если можно самому подумать, переварить, переждать?.. Но близкие нередко воспринимают подобную стратегию совсем иначе – как отстраненность, холодность, игнорирование.

И вот здесь появляется один из типичных замкнутых кругов. Чем больше один партнер тревожится – тем активнее он становится; чем активнее он становится – тем сильнее другой чувствует давление и тем больше уходит в себя; чем больше другой уходит в себя – тем более одиноким чувствует себя первый и тем жестче начинает требовать включенности. Со стороны это выглядит как конфликт характеров. На глубинном уровне это часто является конфликтом стратегий

переработки напряжения.

Важно понять: ни одна из этих стратегий сама по себе не является плохой. И контроль, и дистанцирование когда-то были для человека адаптивными: они помогали ему выживать, сохранять систему, не разрушаться, выдерживать сложности. Проблема возникает, когда стратегия становится слишком односторонней и перестает быть гибкой. Тогда способность к ответственности превращается в гиперконтроль, а способность к внутренней переработке – в эмоциональное отстранение. То, что когда-то защищало, начинает разрушать контакт.

В близких отношениях это особенно болезненно, потому что партнеры обычно обращают внимание не на стратегию, а на ее внешний эффект. Жена видит не «ему трудно, и он уходит в себя, потому что не умеет по-другому», а «ему все равно». Муж замечает не «ей страшно, и она усиливает контроль, потому что так пытается сохранить семью», а «она постоянно мной недовольна и хочет все подчинить себе».

Поэтому первый шаг к более зрелому диалогу состоит не в том, чтобы срочно исправить партнера, а в том, чтобы начать искать ответы на вопросы: что именно сейчас скрывается за поведением? Что чувствует другой человек? Чего он боится? Что пытается сохранить? Какая стратегия включилась в нем автоматически? Какую потребность он не умеет выразить напрямую?

Я не говорю, что любое поведение нужно оправдывать. Но

без понимания внутренних механизмов мы обречены бесконечно бороться с симптомом, не затрагивая его основу. А значит, снова и снова возвращаться к одной и той же ссоре, только с новыми декорациями.

В истории Марии и Михаила мы уже видим этот замкнутый круг. Мария усиливает контроль не потому, что любит власть. Скорее всего, за этим стоят истощение, тревога и потребность в опоре. Михаил уходит в дистанцирование не потому, что не любит семью. За этим стоят страх усугубить конфликт, чувство несоответствия ожиданиям другого и привычка справляться с проблемами внутри. Пока каждый замечает только внешний эффект поведения другого, между ними будет нарастать обида. Когда они начнут видеть внутреннюю логику своих реакций, появится возможность для другого разговора.

Упражнение

Попробуйте вспомнить одну из последних ссор с близким человеком.

- О чем вы спорили на поверхностном уровне? О нехватке времени, обязанностях, словах, которые были сказаны или не сказаны?

А теперь попробуйте задать себе другие вопросы. Что происходило на глубинном уровне? Вы хотели помощи? Поддержки? Признания усталости? Или просто понимания, что вы не один(на)?

Иногда конфликт – это не борьба за правоту. Иногда это неудачная попытка сказать: **«Я сейчас очень нуждаюсь в тебе»**.

Глава 2. День, о котором он никому не рассказал

Утром Миша проснулся раньше будильника. Такое с ним в последнее время случалось все чаще: глаза открывались еще до звонка, и несколько секунд он лежал неподвижно, не сразу понимая, что именно его разбудило. Потом приходило знакомое ощущение: тяжелый внутренний толчок, как будто тело уже знало то, что ум еще только начинал сводить воедино.

Сначала всплыл вчерашний вечер. Кухня. Голос Маши. Испуганные лица детей. Собственная неловкость.

Ничего катастрофического вроде не произошло. Никто не хлопал дверями, не уходил из дома. Но после таких вечеров внутри остается особый осадок: не совсем обида, не совсем вина, а гнетущее чувство, будто что-то в доме снова пошло не так и ты не смог это остановить.

Он лежал на спине и смотрел в потолок. Рядом тихо дышала Маша. Из детской доносился слабый шорох: кто-то из детей перевернулся во сне, и кровать скрипнула. Квартира еще спала, и в этой ранней неподвижности на секунду можно было представить, что все спокойно, что вчерашний вечер уже растворился в ночи и сегодня будет попроще.

Но через несколько секунд внутри снова поднялась волна напряжения. Работа. Разговор с руководителем. Незакрытый

проект. Сроки. Деньги. Как будто вчерашний вечер плавно перетек в сегодняшний день.

Миша осторожно встал, чтобы не разбудить Машу, и пошел на кухню. Под босыми ногами плитка отдавала ночным холодом. За окном все еще висела тьма зимнего утра. Он включил чайник, сел за стол и машинально включил телефон. Значок почты показывал количество непрочитанных сообщений, среди них отправленное начальником поздно вечером: «Нужно будет отдельно обсудить статус проекта. Зайди ко мне после общего совещания».

Ничего драматичного в этих словах не было – обычная рабочая фраза. Но Миша уже достаточно знал порядки компании, чтобы понимать: такие сообщения пишут не просто так. Он перечитал письмо еще раз. Потом положил телефон экраном вниз, как будто от этого текст исчезнет.

Чайник закипел с нарастающим свистящим шумом. Миша налил себе чай, обжег пальцы о кружку и почти не почувствовал вкуса.

В последние месяцы в компании становилось все тревожнее. Напряжение чувствовалось в мелочах: замороженные решения, странные паузы в коммуникации, резко изменившийся тон руководства, разговоры о пертурбации команд, пересмотре бюджетов, приоритетах... Никто не произносил слово «сокращения» вслух. Но оно как будто летало по этажам невидимым холодным сквозняком. И Миша жил в этом сквозняке уже не первую неделю.

Он не рассказывал об этом Маше подробно. Не потому, что не доверял. И не потому, что ему было все равно. Наоборот. Именно потому, что ему было не все равно. Он видел, в каком напряжении она живет. На ней и так слишком много держится: дети, быт, работа, бесконечные повседневные дела, которых никто не замечает, пока они выполнены. Он видел ее усталость. И ему казалось: если он поделится еще и своей тревогой, дома станет тяжелее дышать. Поэтому он молчал. Сначала потому, что не было ясности. Затем потому, что не хотел пугать раньше времени. А теперь потому, что и сам не знал, как об этом сказать.

Через несколько минут на кухню вошла Маша, на ходу завязывая халат. Волосы у нее были собраны кое-как, на щеке еще оставался след от подушки.

– Ты чего так рано? – спросила она.

– Проснулся.

Она достала кружку, включила кофеварку, открыла холодильник и одновременно начала перечислять:

– У Саши сегодня физкультура... Лизе надо форму для танцев проверить... И еще в родительском чате что-то писали...

Маша говорила, почти не останавливаясь, и одновременно что-то перекладывала на столе, машинально стряхивала ладонью невидимые крошки.

Со стороны это выглядело как обычное утро обычной семьи. Однако Миша чувствовал в ее голосе осадок вчерашне-

го напряжения. Она не возвращалась к разговору. Не вспоминала ссору. Но в ее движениях сквозила та быстрая собранность, которая обычно появлялась, когда внутри нее было слишком много дел и слишком мало пространства.

Он отвечал коротко и почти машинально.

– Куплю. Посмотрю. Да, помню.

Но внутри у него параллельно шел другой разговор.

Если проект закроют?

Если урежут зарплату?

Если начнутся сокращения?

Что делать с кредитом?

Когда говорить Маше?

Миша ехал на работу в полупустом метро и почти не замечал людей вокруг. Обычно в дороге он что-то читал или смотрел новости, но сегодня просто сидел, глядя в темное отражение окна, где поверх его лица скользили рваные огни тоннеля, и чувствовал, как в голове снова и снова прокручивается разговор, который еще не состоялся. Он пытался мысленно подготовиться.

Если начальник скажет, что нужно ускориться?

Если выскажет претензии?

Если намекнет на пересмотр позиции?

Главное, Миша не боялся работы. Он прекрасно знал свои задачи. Умел быть внимательным, аккуратным, надежным. Он не был человеком блестящих рывков, но к проектам подходил со всей ответственностью. На подобных людях мно-

гое держится. И все же в такие моменты, как сейчас, ему казалось, что этого недостаточно. Что надежность не бросается в глаза. Что спокойствие не производит впечатления. Что молчаливый и упорный труд легко становится прозрачным на фоне чужой яркости и уверенности.

Офис встретил его привычным запахом кофе, ковролина и нагретых компьютеров. Кто-то уже смеялся у кулера, из дальнего кабинета доносились обрывки разговора про квартальный отчет. Эта обыденность почти раздражала: мир вокруг вел себя так, будто ничего особенного не происходит.

На планерке руководитель говорил быстро и сухо. На экране мелькали цифры, сроки, названия блоков. Несколько раз прозвучало слово «эффективность». Затем – «пересмотр приоритетов». Потом – «оптимизация».

Миша сидел, почти не двигаясь, и записывал. Внешне он выглядел спокойно. Именно таким его всегда и видели коллеги: уравновешенным, собранным, не склонным к драматизации. Никто не заметил, что его плечи слишком напряжены, что уже несколько минут ручка до боли вдавлена в побелевший палец.

После совещания начальник выглянул из кабинета.

– Миш, зайди.

Кабинет был обычный: стол, ноутбук, стеклянная перегородка, кружка с давно остывшим кофе. На подоконнике стоял засохший фикус в сером пластиковом горшке. Начальник не сразу предложил присесть: сначала открыл на экране ка-

кие-то таблицы, потом повернулся.

– Смотри, ситуация сейчас сложная, – начал он. – По твоему направлению есть вопросы. Нужно будет перераспределять нагрузку. Возможно, тебе придется временно взять на себя больший объем задач. Сроки, сам понимаешь, горят.

Миша согласно кивал. В таких разговорах он не просто слушал, а улавливал общий смысл, тон, атмосферу. А атмосфера сейчас была нехорошей. Ничего страшного начальник не сказал: не было ни увольнения, ни прямой угрозы, ни официального предупреждения. Однако после подобных объяснений человек выходит с ощущением, что его жизнь стала менее надежной, чем час назад.

– Справишься? – спросил руководитель.

И Миша на автомате ответил:

– Конечно.

А что еще можно было сказать? Что ему страшно? Что он плохо спит? Что у него семья и кредит?

Выйдя из кабинета, он первым делом пошел не к коллегам, а в туалет. Закрылся в кабинке и несколько минут просто сидел на крышке унитаза, глядя в пол. Ему нужно было собраться. Вернуть лицу обычное выражение. Убрать из тела эту внутреннюю дрожь, которую снаружи, скорее всего, никто бы не заметил, но он сам чувствовал ее слишком явно. В такие моменты он особенно остро понимал, как мало у него внутри слов для собственного напряжения. Он мог назвать задачи, риски, мог рационально пересказать разго-

вор. Но не мог с легкостью произнести простую фразу: «Мне страшно». Она как будто не помещалась во рту. Казалась слишком голой, беспомощной, совершенно неподходящей для взрослого мужчины, у которого есть семья, работа, дети и список ежемесячных платежей.

Остаток дня он работал особенно сосредоточенно. Отвечал на письма. Правил документы. Созванивался по задаче. Уточнял детали. Делал все то же, что и обычно. Иногда ему казалось, что если он будет достаточно точным, достаточно полезным, достаточно безошибочным, то тревога отступит. Как будто хорошая работа сама по себе сможет защитить от угрозы, а аккуратность и усилие способны договориться с реальностью. Но к вечеру стало только тяжелее. Потому что рабочий день заканчивался, а внутренний разговор – нет.

Когда Миша вышел из офиса, уже стемнело. На улице было сыро, машины медленно ползли в потоке, свет фонарей отражался в грязном снегу. Он шел к метро и чувствовал, как к усталости присоединяется нежелание возвращаться в квартиру. Не потому, что он не хотел домой. Наоборот. Миша всегда считал дом местом, где можно наконец выдохнуть. Но именно сегодня там необходимо быть уравновешенным. Снова отвечать на вопросы. Снова говорить обычным голосом. Снова делать вид, что день прошел нормально.

Он представил Машу. Детей. Уроки. Вечерний хаос. Раздражение жены по мелочам. Ее порывистые движения. И внутри поднялось знакомое желание: не добавлять про-

блем. Переждать как-то самому. Сначала успокоиться, обдумать. Понять, насколько все серьезно. А потом уже, может быть, сказать. Именно такое поведение Миша считал зрелым. Хотя на самом деле за этим скрывался страх. Страх усилить тревожность в доме: он знал, что Маша, пугаясь, заводится еще больше. Страх быть тем, кто приносит плохие новости. Страх увидеть в Машиных глазах не участие, а панику. Страх не выдержать ее вопросов. Страх почувствовать себя неполноценным мужчиной, неспособным все удержать в своих руках.

В метро он написал Маше короткое сообщение: «Буду минут через сорок. Купить что-нибудь?» Она ответила почти сразу: «Возьми хлеб и молоко. И если будет, корм». Он посмотрел на экран и вдруг почувствовал странную щемящую тоску. Жизнь продолжалась в повседневной суете: хлеб, молоко, корм, уроки... И именно эта обыденность делала его тревогу одновременно и менее значительной, и более гнетущей. Потому что все эти мелочи складывались в существование, стабильность которого он боялся нарушить.

Миша купил хлеб, молоко, корм. Постоял лишние две минуты у витрины магазина, как будто оттягивая момент возвращения. Потом все-таки пошел домой.

Когда он открыл дверь квартиры, его встретил обычный вечерний шум: детские крики, шорохи в комнате, Машин голос из кухни. Но именно в тот момент он особенно ясно почувствовал, как сильно отличаются две его реальности. Сна-

ружи – пакет с продуктами, обычное «привет», сын, который что-то спрашивает с порога, дочь, бегущая в носках по коридору. А внутри – усталость после тяжелого дня, страх будущего, разговор, который он так и не озвучит дома. И именно с таких дней, незаметных для других, часто и начинается то молчание, которое потом кажется равнодушием.

Миша поставил пакет на пол, разулся и сказал:

– Привет.

Маша выглянула из кухни:

– Ты купил?

– Да.

– Спасибо. Слушай, Саша опять уроки не доделал.

И в этот момент день как будто замкнулся. Просто одна невысказанная проблема вошла в дом и тихо легла рядом с другой.

Психологическая пауза. Стратегия «держат все внутри»

Мужчина вроде Михаила закрывается и уходит в молчание. Он работает, каждый вечер возвращается домой, не заводит параллельных отношений, выполняет бытовые обязанности, но не рассказывает о своей тревоге, не жалуется, не делает из происходящего драму.

Очень легко интерпретировать это молчание как отстраненность, эмоциональную бедность, отсутствие включенно-

сти – одним словом, как равнодушное отношение к напряженной ситуации в семье. Но на глубинном уровне такое поведение нередко означает лишь то, что у человека скопилось **огромное количество переживаний, которые он удерживает внутри себя и не считает возможным вынести на обсуждение с партнером.**

Михаил пришел домой молчаливым не потому, что ему безразлично происходящее, – просто целый день он удерживал внутри страх, беспокойство, стыд, внешне оставаясь деловым и собранным. В такие дни близким особенно трудно распознать состояние человека, ведь он не приходит домой со словами: «Все рухнуло». Наоборот, ведет себя **подчеркнуто нормально.** Именно это и делает его внутреннее напряжение невидимым.

Очень часто семейные конфликты разворачиваются не потому, что один из партнеров разлюбил, а потому, что к вечеру у обоих уже нет сил для общения. К концу дня каждый испытывает перегрузку... и сталкивается с перегрузкой другого.

На примере Михаила мы сейчас разберем один из самых устойчивых психологических сценариев, который встречается у мужчин (у женщин тоже, но реже). Он связан не столько с отсутствием чувств, сколько с определенной реакцией на них.

Во многих семьях мальчик довольно рано усваивает несколько простых, но очень действенных правил: **не ной,**

не паникуй, соберись, держись, не нагружай своими проблемами других, решай! О них даже могут прямо не говорить, но они передаются через атмосферу в доме, ожидания, неуважительное отношение к слабости и уязвимости, подчеркнутую гордость выдержкой и сдержанностью.

Если мальчик растет в системе, где ценится устойчивость, а проявление растерянности или душевной боли считается слабостью, он постепенно учится **перерабатывать переживания внутри**. Из этого часто вырастает вполне социально одобряемая мужская стратегия:

- не показывать тревогу;
- не говорить о страхе;
- держать лицо;
- думать о способе решения проблем, не обращая внимания на чувства;
- не приносить домой «лишний груз».

Со стороны такая стратегия может выглядеть зрелой, ответственной и даже благородной. И действительно, в ней есть свои плюсы: она дает возможность не паниковать и не впадать в уныние при первой трудности, формирует способность собраться и действовать. И вроде же отлично! Но проблема возникает тогда, когда эта стратегия становится **единственно возможной**. И мужчина оказывается в ловушке.

Так появляется характерный психологический разрыв.

Внутри: тревога, страх не оправдать ожидания, напряжение, уязвимость, иногда даже отчаяние.

Снаружи: собранность, односложные ответы, уход в деятельность, отстраненность.

Почему человеку так трудно выразить свое внутреннее состояние? Здесь работает сразу несколько психологических механизмов.

1. Страх потерять статус опоры

Для многих мужчин очень значима внутренняя идентичность: **я должен быть тем, на кого можно опереться.** Даже если никто прямо этого не требует, сам образ взрослого мужчины, отца, мужа часто связывается именно с устойчивостью. И возникают закономерные вопросы, на которые нет ответа.

- Если я признаю страх, то не перестану ли быть опорой?
- Если я покажу растерянность, то не разочарую ли близких?
- Если я скажу, что мне тяжело, то не напугаю ли жену безвыходностью?

Тогда нежелание говорить о своих проблемах воспринимается как ответственность перед семьей. Потому что другого пути просто нет!

2. Стыд уязвимости

Многие мужчины легче признают усталость, чем страх, для них рационализация привычнее, чем эмоциональный подход. Им проще сказать «у меня много работы», чем «я

не справляюсь с этой жизнью». Потому что за принятием уязвимости очень часто стоит глубинный стыд: **если я не справляюсь, значит, со мной что-то не так.**

3. Иллюзия защиты близких

Очень многие мужчины искренне считают, что, умалчивая о своих переживаниях, они оберегают семью. И в этом действительно есть смысл: они не хотят быть причиной паники и неуверенности, приносить домой «лишний груз». Но здесь возникает парадокс: то, что внутри переживается как защита, со стороны нередко выглядит как дистанцирование.

Мужчина думает: «Я не хочу ее тревожить».

Женщина переживает: «Он меня держит на расстоянии».

Мужчина думает: «Я сам разберусь».

Женщина чувствует: «Мне не доверяют».

Именно такими благими намерениями начинает разрушаться контакт.

4. Отсутствие опыта эмоционального диалога

Если в семье ребенка было не принято говорить о тревоге и своих переживаниях без разрушения отношений, без унижения, без обесценивания, то во взрослой жизни человеку особенно трудно делать это самому. Он даже может уже знать и понимать, что «надо бы поговорить». Но между этим пониманием и реальным разговором лежит огромная внутренняя пропасть. Потому что нет опоры на опыт, как:

- об этом говорить;
- рассказать о страхе и не впасть в жалость к себе;
- мужчине признать собственную уязвимость;
- не превратить разговор в дополнительную нагрузку для другого.

Проще выбрать привычный путь и промолчать.

5. Подмена чувств деятельностью

Еще один важный момент: когда напряжение в человеке становится слишком сильным, активизируется деятельность.

Сделать. Купить. Ответить. Решить. Доехать. Посчитать.

Это один из защитных механизмов психики: действие снижает давление стресса, хоть и временно, отодвигая чувства на второй план. Но цена у такого «спокойствия» высока: контакт с собой и с близкими постепенно разрушается.

Что происходит в паре

Когда муж, избравший стратегию «держат все внутри», встречается с женой, для которой близость означает доверительные отношения, возникает типичная семейная ловушка.

Мужчина молчит, чтобы не обрушить стабильное существование в доме и защитить партнершу. Женщина чувствует, что ее держат на расстоянии. Она начинает требовать включенности, ясности, контакта. Муж чувствует давление и еще больше уходит в себя. Жена ощущает одиночество, панику, отчаяние. Мужчина – непонимание и вину. Круг за-

мкнулся.

Очень важно понять: в центре этого круга часто оказывается просто **несовпадение способов справляться с напряжением**. Один справляется через проговаривание и разделение переживаний с близким человеком. А второй – через молчание и уход в себя. Если это вовремя не распознать, то каждый начинает видеть в другом худшие устремления, интерпретируя факты через свой опыт.

Она думает: «Ему все безразлично».

Он думает: «Я не могу сказать о своих переживаниях правильно».

И тогда нежелание обсуждать проблемы действительно начинает работать как дистанцирование, хотя изначально было попыткой сохранить систему.

Что особенно важно в истории Михаила

У Михаила давление ответственности переплетается со страхом несоответствия ожиданиям близких. Он переживает за работу, но еще больше его волнует то, **кем он окажется в глазах Марии**, если станет менее надежным, менее способным содержать семью. Здесь включается очень тонкий, но мощный внутренний процесс: нестабильность на работе воспринимается еще и как угроза его мужской ценности.

- Нужен ли я семье?
- Уважают ли меня?

- Как не подвести жену и детей?

Такие вопросы редко произносятся вслух, но именно они создают мощную основу для страхов и уязвимости.

Почему это важно для всей семейной системы

Когда один из партнеров систематически испытывает сильное напряжение, это влияет не только на него. Существует незыблемое правило: изменение одного нарушает эмоциональную атмосферу всей семьи. Погружаясь в собственные переживания, человек становится менее чутким в контакте, более отстраненным в быту, быстрее устает и хуже переносит эмоциональный выплеск другого. Он еще долго может исполнять свои обязательства, но все меньше вовлечен в процесс душой. Партнер это чувствует: сначала на уровне ощущений, потом – мыслей, а затем уже – стабильной уверенности. Для него подобная ситуация крайне болезненна: физически человек рядом, но эмоционально и психологически он как будто отошел на огромное расстояние, и непонятно почему.

И тогда партнер либо усиливает контроль, либо все больше страдает от одиночества, либо и то и другое одновременно. Именно поэтому семейный кризис нельзя понимать только через прямой конфликт. Очень часто он начинается задолго до первой крупной ссоры – в тот день, когда человек пришел домой под гнетом собственных переживаний, молча поставил пакет с хлебом у двери и выбрал уход в себя вместо

контакта.

Упражнение

Поразмышляйте над вопросом: **«Когда ваш партнер отстранен, что вы обычно думаете по этому поводу?»**

- Ему все безразлично.
- Он закрылся от вас.
- У него нет опыта говорить о своих переживаниях.
- Возможно, он переживает больше, чем способен сейчас выразить.

А если вы сами склонны все держать в себе, ответьте на другой вопрос: **«Что именно делает признание уязвимости таким трудным для вас?»**

- Страх быть слабым.
- Страх расстроить близких.
- Стыд.
- Ощущение, что вы должны справиться со всем сами.

Иногда даже одна попытка увидеть то, что скрывается за молчанием, становится первым шагом к новому уровню контакта.

Глава 3. Разговор, после которого остается осадок

Маша пришла в кафе чуть раньше.

На улице было сыро и холодно. Снег днем подтаял, а к вечеру снова схватился серой коркой и теперь, проламываясь под ногами, превращался в вязкую жижу. Машина, проехавшая мимо, обдала бордюр мелкими брызгами. Маша поморщилась, стряхнула капли с сапога и толкнула тяжелую стеклянную дверь.

Внутри было тепло. Пахло кофе, ванилью и влажностью, которую люди приносили с улицы. У окна горела маленькая лампа под желтым абажуром. За соседним столом кто-то тихо работал за ноутбуком, у дальней стены сидела молодая пара, и девушка, смеясь, наклонялась так близко к своему мужчине, будто, кроме них, в кафе никого не было. «Эх, молодые еще...» – пронеслось в голове Маши.

Маша сняла пальто, повесила его на спинку стула и села, задумавшись. Официантка довольно быстро принесла ей заказанный кофе, и Маша на секунду замерла, обхватив ладонями чашку и наслаждаясь теплом. Она устала. Не той ясной и спокойной усталостью, которая приходит после завершения большого дела и дает право заслуженно выдохнуть, а другой – фоновой, накопленной, липкой, и ты уже не помнишь, когда в последний раз был по-настоящему свободен

от мыслей.

Утренняя суета, работа, повседневные дела, дети – и вчерашний вечер, который вроде бы закончился и даже не перешел в большую ссору, но все равно остался в теле, как заноза. Болит, все время про себя напоминает, но нет времени и сил вытащить ее. Маша не хотела снова думать об этом вечере, но в памяти всплывали короткие фрагменты: Саша, сидевший за столом потупившись; притихшая Лиза; Миша, который опять физически был рядом, а мыслями – совершенно в другом месте.

– Привет!

Аня вошла первой: быстро, шумно, с красными от холода щеками и тем живым напором, который всегда создавал ощущение, будто она приносит с собой несколько лишних децибел.

– А я уж думала, ты передумаешь и напишешь, что не успеаешь, – сказала она немного иронично, обнимая Машу.

– Почти передумала, – ответила Маша с полуулыбкой.

– Вот именно поэтому я и настаивала на встрече. Чтобы ты не передумывала жить. А то знаю я тебя!

Маша тихо рассмеялась. Через пару минут появилась Ира. Она аккуратно сняла перчатки, и даже в этом обычном жесте было что-то особенное: торжественное, без лишней суеты. Ира всегда умела садиться за стол так величественно, что рядом с ней разговор сам собой переходил на серьезные темы. Но, несмотря на это, в компании подруг она была са-

мая теплая и принимающая.

Последней пришла Оля, чуть запыхавшаяся, с телефоном в руке и виноватым выражением лица.

– Девчонки, простите, родители в школьном чате опять устроили революцию, – сказала она, садясь. – Я когда-нибудь выйду из него – и сразу в монастырь.

– А вот и не выйдешь, – рассмеялась Аня. – Тебя и там найдут с вопросом, кому и когда сдавать деньги на подарки.

Подруги засмеялись, и первые пятнадцать минут все шло как обычно: кофе, обсуждение работы, раздражающих учителей, детей, чужих отпусков в соцсетях, цен, мемов про материнство, от которых одновременно и смешно, и хочется плакать.

Маша сначала говорила мало – больше слушала. Иногда кивала, иногда коротко вставляла что-то свое. Ей нравились эти первые минуты женских встреч, когда никто еще не дошел до главного и можно просто побыть среди общего шума, частью чего-то легкого и теплого, при этом не выворачивая себя наружу. Но рано или поздно такие разговоры обязательно переходили на личное.

– Ну а ты как? – спросила Ира, когда первая волна стандартных тем схлынула.

Маша машинально ответила:

– Да нормально.

Аня тут же фыркнула:

– Ха-ха... нет такого состояния у женщин после тридцати

пяти с детьми.

– Есть, – возразила Оля. – Оно называется «пока жива и еще не успела окончательно впасть в депрессию».

Маша вымученно улыбнулась, но Ира продолжала внимательно смотреть на нее.

– Признавайся, ведь ты не «нормально», – сказала она тихо и мягко. – Ты очень уставшая.

Маша пожала плечами:

– Ну да. Как и все.

– Нет, – сказала Аня. – У тебя не «как все». Вот ты сейчас сказала: «Да все нормально», а потом окажется, что ты два месяца тащила на себе жизнь всей семьи в одиночку.

– Не в одиночку, – машинально поправила Маша.

Аня нарочито удивленно приподняла брови: «Ну да, конечно!»

Маша почувствовала, как внутри что-то слегка напряглось. Вот этот момент она и не любила: когда разговор сворачивал к их с Мишей отношениям. Не потому, что ей нечего было сказать. А потому, что ей снова придется занимать оборонительную позицию.

– Как у вас? – поинтересовалась Оля, пристально глядя на нее. – Только давай серьезно.

Маша посмотрела в чашку. Пенка от кофе почти осела. На краю блюдца остался маленький влажный след от ложки.

– Да так... – неопределенно ответила она. – Все как обычно. Дети, работа – никто не успевает жить в этой суете.

– А вы вообще разговариваете? – спросила Аня.

– В смысле?

– В прямом. Не о том, кто забирает Лизу или кто купит молоко. А вообще. О жизни, об отношениях...

Маша хотела ответить сразу, но задумалась. Потому что честный ответ был неприятным. Раньше – да, они много разговаривали. Когда только сошлись, могли сидеть ночью на кухне за их маленьким обеденным столом или в гостиной на стареньком диванчике и говорить обо всем подряд: о книгах, работе, чужих семьях, детстве, страхах, смешных воспоминаниях, будущем... Миша тогда казался ей человеком, рядом с которым не нужно постоянно быть настороже. Он все понимал и принимал, не осуждал, а искренне радовался или сочувствовал. И главное – слушал! С ним было спокойно. А сейчас они разговаривали только урывками: на бегу, между делом, порой раздражаясь.

Маша невесело улыбнулась.

– Раньше – больше, – ответила она наконец подругам.

– А сейчас-то как? – не отставала Ира.

Маша снова пожала плечами:

– Сейчас жизнь какая-то слишком сложная, что ли...

Аня откинулась на спинку стула:

– Вот! В этом и заключается проблема! Ты все время оправдываешь происходящее. А жизнь не перестанет быть сложной.

– Аня, не дави, – негромко сказала Ира.

– Ну ведь правда! – продолжала та. – Маш, судя по тому, как ты выглядишь, вся семейная конструкция держится на тебе одной. И я не очень понимаю, какова в ней роль Миши.

Оля сразу вмешалась:

– Ну подожди! Мы же не знаем, что творится у них внутри.

– А я вижу. Вижу, что она выжата, – возразила Аня, обращаясь к Оле. – Мне этого достаточно.

Маша ощутила знакомое противоречивое состояние: с одной стороны, раздражение, с другой – странную потребность, чтобы кто-то подтвердил ее мнение.

– Он хороший, – робко сказала она. – Правда. Он хороший.

– Я и не говорю, что он плохой, – отрезала Аня. – Но хороший – этого вообще-то недостаточно.

Эта фраза повисла в воздухе. И висела довольно долго.

Оля осторожно посмотрела на Машу:

– А чего тебе не хватает?

Маша открыла рот, но не смогла ответить сразу. Потому что вопрос звучал проще, чем был ответ.

И правда: чего ей не хватает?

Не только помощи – ее можно попросить. Не только денег... Не внимания в обычном смысле... Ей не хватало чего-то, что трудно сформулировать без риска показаться неблагодарной, слишком требовательной.

– Присутствия, наверное, – произнесла она наконец. –

Чтобы он был... внутри нашей семейной жизни. А не рядом.

Ира едва заметно кивнула, словно именно этого ответа и ждала. Но Аня сразу подхватила:

– Вот! Потому что ты всегда в центре проблем, а он как будто может позволить себе быть где-то сбоку!

– Ему тоже непросто, – тихо заметила Маша.

Аня внимательно посмотрела на нее:

– Ты сейчас его защищаешь или себя успокаиваешь?

Маша резко подняла глаза:

– Аня!

– Что – Аня? Я серьезно! Ты слишком лояльна к нему. Иногда даже очень слишком.

– Потому что он этого заслуживает, – сказала Маша чуть жестче, чем хотела.

Ира вмешалась до того, как разговор перешел на повышенные тона.

– Слушайте, мне кажется, проблема не в том, что Миша плохой или Маша как-то не так себя ведет, а в том, что они по-разному справляются с напряжением. Ты, Маша, идешь в активность, в контроль, стараясь ничего не выпустить из поля зрения. А он, похоже, уходит в себя. И в какой-то момент это начинает ранить обоих.

Ира увлекалась психологией и часто в их компании была своеобразным арбитром.

На секунду все затихло. Потому что это было ближе к правде, чем Маше хотелось признать.

Оля кивнула:

– Да, похоже... И со стороны один выглядит так, будто ему все безразлично, а другой – будто вечно всем недоволен.

Маша почувствовала, как в груди что-то сжалось. Именно такое впечатление и складывалось: она – вечно напряженная, с ощущением, что все держится на ней, а он – спокойный до такой степени, что это уже граничило с отстраненностью. Однако все оказалось не так просто. Потому что Миша не был равнодушным, она-то это знала. Более того, именно за внутреннюю надежность она его и полюбила. Но все же слова Ани сделали свое дело...

– Ты же мечтала не о хорошем, спокойном муже, – сказала Аня уже мягче. – Ну правда. Ты всегда была такая яркая, сильная, с амбициями. Я вообще думала, рядом с тобой будет кто-нибудь... не знаю... более масштабный.

– Более масштабный – это как? – спросила Маша с усталой усмешкой.

– Ну не знаю... – не унималась Аня. – Адвокат. Предприниматель. Кто-то очень успешный. Уверенный. Из такой... хорошей, сильной семьи. Чтобы ты была за ним как за каменной стеной, а не тянула лямку.

Оля сразу поморщилась:

– О боже, звучит как фраза из плохого сериала.

Но Маша уже не улыбалась. Аня случайно задела именно ту струнку, о которой она сама давно не вспоминала, но которая никуда не делась. Когда-то, очень давно, Маша дей-

ствительно представляла себе жизнь иначе. Не в деталях, конечно, однако общий образ был. Рядом мужчина, на которого можно положиться. Сильный. Яркий. Успешный. С ресурсом, и не только материальным. Уверенный. И да, возможно, из той самой «хорошей семьи», где все устроено как будто правильнее, крепче, надежнее. В юности ей казалось, что такая жизнь станет ей наградой за все усилия.

А как иначе? Должна же быть справедливость в мире! Если стараешься, развиваешься, многое можешь, то к тебе притянется кто-то столь же достойный и убедительный.

Однако притянулся Миша. Не яркий. Не эффектный. Не «масштабный» в том смысле, какой обычно вкладывают в это слово успешные люди. Но теплый. Надежный. Родной. Из тех, от кого не ждешь приступов внезапного холода. Из тех, кто не играет в силу, а просто делает то, что может. И именно это когда-то оказалось для нее важнее, чем все прежние картинки.

Маша долго молчала, а потом сказала:

– Мне с ним спокойно.

Аня вздохнула:

– Это важно, я не спору, но...

Ира вскинула руку, не дав ей договорить, и тихо произнесла:

– Иногда только это и ценно по-настоящему. Просто пока все хорошо, такое не замечаешь.

– Да, – сказала Оля, вздохнув. – И вообще, если честно,

успешных и ярких очень много. А надежных мало. – Она явно говорила о чем-то из своего опыта...

Маша почувствовала благодарность к ним обеим, но после этого разговора все равно остался осадок...

Потому что правда заключалась в том, что она и сама иногда смотрела на Мишу под разными углами. С одной стороны, как близкий человек, знающий, какой он теплый, бережный, не злой, не предающий, не исчезающий. С другой – с позиции социального статуса: а достаточно ли он яркий? сильный? успешный? достаточно ли... именно тот? И эти два взгляда иногда начинали бороться внутри нее.

– А что происходит с ним? – спросила Ира. – Ты сама-то понимаешь, что ему сейчас тоже тяжело?

Этот вопрос ударил под дых. Потому что Маша не была уверена, что знает ответ.

Точнее, она чувствовала, что у него какие-то проблемы. Но именно это и злило еще сильнее. Если ему нелегко, почему он не говорит? Почему она должна догадываться по лицу, по взгляду, без слов? Почему он замкнулся в себе и словно воздвиг между ними невидимую стену?

– Мы практически не общаемся, – сказала она. – Он как будто отгородился и держит все внутри.

– Слушай, а может, у него что-то случилось на работе? – осторожно спросила Оля.

– Может... – ответила Маша. – Но я не знаю.

И только сейчас Маша осознала то, что сама же сказала.

Я не знаю.

Не знаю, что происходит у него внутри. Не знаю, чего он боится. Не знаю, насколько ему тяжело. Не знаю, почему он молчит. И при этом живу с ним рядом.

Когда они вышли из кафе, было уже совсем темно. Воздух стал холоднее, и город выглядел типичным для зимнего вечера: усталым, немного беззащитным, подсвеченным изнутри чужими окнами, одиноким и отчужденным.

Подруги обнялись на прощание. Аня сказала: «Ты только не делай вид, что все само собой рассосется, ладно?» Оля добавила: «И не ищи в нем врага, ведь он просто по-другому устроен». А Ира, задержав Машину руку в своей, тихо, почти в ухо, произнесла: «В следующий раз попробуй не с претензий или наезда начать, а со своих ощущений. Не “Почему ты опять молчишь?”, а “Мне очень одиноко, когда ты дистанцируешься”». Иногда это кардинально меняет разговор» – и понимающе подмигнула ей. Маша улыбнулась и кивнула.

Она пошла к метро, чувствуя, что этот разговор засел у нее внутри – не как готовый вывод, а как осадок, который еще долго не будет давать ей покоя... Ей было легче и тяжелее одновременно. Легче, потому что кто-то наконец заметил ее усталость. Тяжелее, потому что чужие слова всегда влияют на нас. Они не создают проблему с нуля, но могут вытолкнуть ее на поверхность. Значит, ее придется признать, а признание – это уже начало перемен, хотя порой и очень болезненное.

Психологическая пауза. Как социальное окружение усугубляет конфликт

Со стороны может казаться, что встречи с друзьями – это просто способ выговориться, получить поддержку, отвлечься от повседневности. И иногда так оно и есть. Но в действительности подобное общение выполняет гораздо более сложную психологическую функцию. Через других людей человек начинает видеть не только свои усталость и обиды, но и собственные ожидания, иллюзии, страхи, социальные стандарты, по которым он, часто неосознанно, оценивает отношения. Именно поэтому после вроде бы обычного разговора в кафе остается осадок: сказанное другими соединяется с тем, что уже давно жило внутри, но просто не имело формы.

Одним из самых распространенных является миф о том, что в отношения включены только двое людей. На самом деле это не так. Даже если партнеры живут довольно автономно, вокруг их союза всегда существует более широкое психологическое поле: друзья, родители, культурные нормы, представления о хорошем муже, сильной женщине, успешной семье, правильной любви и т. д. Человек находится среди этих явных и неявных ожиданий. И чем менее устойчив он внутри себя в какой-то период, тем сильнее это поле начинает на него влиять.

1. Социальное окружение редко создает конфликт с нуля, но оно углубляет уже существующие трещины

Очень важно понять: подруги не внушили Марии недовольство Михаилом. Если бы она не ощущала усталости, дефицита контакта, сомнений и эмоционального голода, сказанное Анной не задело бы ее. Потому что, только когда внутри уже есть напряжение, внешний комментарий попадает в уязвимое место.

- «На тебе все держится».
- «Он какой-то слишком спокойный».
- «Ты могла бы выбрать другого».

В спокойный период это просто слова. В кризисный они становятся подтверждением того, в чем человек боится признаться сам себе.

2. Усталость делает человека более внушаемым

Когда человек перегружен, у него снижается способность различать, где его собственное чувство, а где навязанное мнение; меньше сил фильтровать чужие интерпретации; меньше ресурсов выбирать трудную правду, если рядом предлагают упрощенную версию происходящего.

- «Он просто слабый».
- «Ты одна тянешь лямку».
- «Не такой человек тебе был нужен».

Такие быстрые и легкие формулы соблазнительны, но далеки от реальности. К сожалению, именно они хорошо «при-

липают» к уставшему сознанию.

3. Друзья высказывают мнение исходя из собственного опыта

Это очень тонкий момент, который часто упускают из виду. Когда друзья или подруги говорят что-то о знакомой паре, подоплекой этому служат их собственные:

- семейные истории;
- психологические раны и травмы;
- разочарования;
- система ценностей.

Анна в этой сцене опирается на логику достижений, масштаба, внешней силы. Мужчина, на которого, по ее мнению, можно опереться, должен быть успешным, социально значимым. И Михаил здесь ни при чем – это отражение ее собственной картины безопасности.

Для Ирины важно другое. Она обращает внимание не только на поведение, но и на различие стратегий. Ее взгляд более глубокий и менее обвиняющий. Ирина защищает Михаила не потому, что отрицает усталость Марии, а потому, что понимает: его отстраненность может быть способом выдерживать напряжение.

Ольга занимает промежуточную позицию: она сглаживает углы, не дает разговору перейти на повышенные тона.

Именно так обычно и работает социальное окружение: оно создает объемное поле для интерпретаций. Но уставший

человек неосознанно цепляется не за самые точные, а за самые болезненные.

4. Социальное сравнение незаметно меняет взгляд на партнера

Один из самых сильных психологических механизмов – социальное сравнение. Человек начинает смотреть на партнера не только напрямую, из опыта отношений, но и через внешние критерии – достаточно ли он:

- успешный;
- яркий;
- сильный;
- соответствует той жизни, которую мы считаем правильной.

Большую роль в истории Марии играет ее прошлое. С одной стороны, в юности у нее сложился образ мужчины: сильного, уверенного, успешного. С другой – не менее важны любовь, система ценностей, признание. Поэтому теперь рядом с теплым и надежным, но внешне не слишком эффектным мужчиной возник диссонанс. И в моменты усталости и дефицита контакта Мария начинает смотреть на Михаила глазами внешнего мира:

- «А тот ли он, кто мне нужен?»
- «А такой ли должна быть “настоящая опора”?»
- «А не ошиблась ли я?»

Этот внутренний конфликт весьма болезнен: партнер

остается тем же, но взгляд на него начинает раздваиваться.

5. Чужие слова могут усугублять конфликт даже без прямых советов

Для того чтобы окружение начало разрушительно влиять на пару, не обязательно, чтобы кто-то сказал напрямую: «Разводись». Достаточно более тонких вещей:

- иронии;
- высказывания сомнений;
- полупамятка;
- сравнения с другими мужчинами (женщинами);
- акцентирования степени вовлеченности каждого из партнеров в семейные дела.

Со стороны такое поведение кажется проявлением заботы. И человек говорит себе: «Мне ведь хотят добра, значит, в этом что-то есть». Не секрет, что социальное окружение особенно сильно влияет на кризисные отношения. Не потому, что друзья хотят причинить зло. А потому, что пара в этот момент становится более уязвимой.

6. Почему поддержка может усугублять конфликт, а не способствовать прояснению ситуации

Казалось бы, если человека поддержали друзья, ему должно стать легче и дома тоже. Но на практике часто происходит обратное. Потому что, получая поддержку, он:

- утверждает в своей обиде;

- находит подтверждение одностороннему взгляду;
- убеждается в своей моральной правоте;
- и все меньше интересуется внутренним миром партнера.

Вместо вопроса **«Что с ним происходит?»** появляется более простая мысль: **«Я была права, все о нем такого мнения»**. Это вполне понятный процесс, но именно он затрудняет диалог в паре.

Р. С. Важный нюанс: социальная поддержка все же нужна.

Было бы неправильно сделать однозначный вывод, что общение с друзьями приносит только вред и жаловаться никому никогда нельзя. Поддержка может быть очень целительной, если она не отвергает реальное положение дел в семье:

- человек после разговора не обвиняет во всем другого, а признает свои ошибки;
- друзья не выносят вердикт, а помогают взглянуть на проблему с разных сторон.

Именно поэтому в сцене так важна Ирина. Она не отрицает душевную боль Марии, но и не обесценивает Михаила. Она ратует за сложный подход к ситуации, а значит, защищает возможность будущего диалога.

Что особенно важно в истории Марии

Слова подруг задели прежнее представление Марии о том, какой должна быть жизнь, чтобы чувствовать себя защищенной и признанной. Ее смущение связано не с тем, что она не

любит Михаила, а с тем, что какая-то ее часть все еще ориентирована на внешние признаки стабильности: успех, уверенность, социальный статус. И в голове Марии всплывает вопрос: **достаточно ли хорош мой выбор?** А за ним почти всегда стоит другой, более болезненный: **достаточно ли хороша я сама, если моя жизнь сложилась не так, как я когда-то мечтала?**

Именно в такой ситуации чужие мнения могут усугубить кризис.

Упражнение

Попробуйте вспомнить: **случалось ли так, что после разговора с друзьями или родственниками вы начинали смотреть на партнера немного иначе?**

Потому что взгляд со стороны подтвердил то, в чем вы сами себе боялись признаться.

И еще один важный вопрос: **«Чей голос звучит в вашей голове, когда вы оцениваете отношения?»**

- Ваш собственный.
- Голоса родственников или друзей.

А возможно, на вас влияют социальные представления о «правильной паре»?

Иногда понимание этого помогает вернуть отношения из поля чужих ожиданий в пространство двух живых людей.

Глава 4. Когда дети начинают вслушиваться в тишину

Когда Маша вернулась домой, все выглядело как обычно: свет в гостиной, тихий шум льющейся воды на кухне, рюкзак Саши у стены, маленькие сапожки Лизы под вешалкой.

Маша сняла сапоги и на мгновение остановилась в коридоре. Иногда достаточно нескольких секунд, чтобы почувствовать атмосферу дома прямо с порога. Сегодня в ней было что-то непривычное.

– Я дома! – крикнула Маша.

Из кухни вышел Миша:

– Привет. Ты сегодня поздно.

– Да, я же с девочками встречалась. Я тебе говорила... – задумчиво сказала Маша.

– Точно, – кивнул Миша и вернулся на кухню.

Он стоял у раковины и мыл посуду. По мнению Маши, напор воды был слишком сильным. В кризисные периоды начинаешь раздражаться из-за мелочей, на которые раньше не обратил бы внимания.

– А где дети? – спросила Маша, ощущая, будто на кухне ей сейчас нет места.

– У себя.

Она прошла по коридору и открыла дверь в комнату. Саша сидел за столом и писал. Перед ним лежала тетрадь по

русскому. Лиза расположилась на ковре около своего любимого кукольного домика и что-то нашептывала себе под нос. Оба подняли головы, когда вошла Маша.

Именно в этот момент она почувствовала что-то странное: нет, пожалуй, не тревогу, а напряжение. Даже скорее напряженность.

– Ну что, как уроки? – поинтересовалась она.

– Да нормально, – быстро пробурчал Саша.

Чересчур быстро.

Маша подошла ближе:

– Покажи.

Он повернул тетрадь. Почерк был аккуратный – слишком аккуратный для ее сына. Обычно он торопился и писал неровно.

Маша машинально провела пальцем по строке: все без ошибок.

– Молодец! – похвалила она, кивнув.

Лиза подняла голову:

– Mam, я тоже уже все сделала и теперь играю!

Она держала свою маленькую куколку и пристально смотрела на Машу. Как будто пыталась что-то проверить. Маша вдруг поймала себя на странном ощущении, как будто ее звали на ковер к директору.

И тут ее озарило: дети наблюдают за ней!

Не просто слушают, а считывают. Уж она это знает...

– Все нормально? – спросила она ласково.

Саша пожал плечами:

– Да. – И снова опустил голову. Карандаш тихо скрипел по бумаге: он рисовал какие-то квадратики на листочке в клетку. Через несколько секунд он остановился. – Мам...

Маша перевела взгляд с рисунков на сына. Он не смотрел на нее.

– Вы вчера... с папой... ругались?

Маша почувствовала, как внутри что-то неприятно сжалось.

– Нет, – поспешно ответила она. – Мы просто разговаривали.

Саша ничего не сказал. Лиза тихо добавила:

– Но ты была злая.

– Я была не злая.

Лиза недоверчиво пожала плечами.

– Ну, может, немножко...

Саша снова поднял голову:

– Мам... ты только не обижайся.

Маша вскинула брови и пристально посмотрела на сына:

– На что?

Внутри нее пробежал холодок: она начала догадываться, о чем дальше пойдет речь.

Саша немного помолчал.

– Когда вы начинаете так... говорить, у меня потом плохо получается делать уроки.

Маша нахмурилась:

– Почему?

Он пожал плечами:

– Не знаю.

Возникла пауза. Саша долго подбирал слова.

– Просто... в доме становится страшно, что ли. Как будто что-то может случиться.

Лиза тихо добавила:

– Да.

– Что именно? – спросила Маша, обернувшись к дочери.

Лиза пожала плечами:

– Не знаю... – А потом продолжила: – Но хочется сидеть очень тихо...

Саша сказал почти шепотом:

– И чтобы никто не ругался...

Маша вдруг увидела тот вечер глазами детей. Сашу, сидевшего уставившись в стол. Замершую и затаившую дыхание Лизу. И Мишу, стоявшего посреди кухни и не знавшего, куда себя деть.

Она всегда думала, что дети не так уж много понимают и им с Мишей удастся оградить их от своих ссор. Но дети понимают многое – а точнее, *они чувствуют*. Иногда даже раньше взрослых.

– Саш... – тихо позвала она. Он поднял глаза. – Мы с папой не хотели вас напугать.

Он кивнул:

– Я знаю, мам. – Потом помолчал и сказал виновато: –

Просто иногда кажется, что это все из-за меня.

Маша резко мотнула головой:

– Нет, что ты!

Саша смутился:

– Я, наверное, понимаю, что не из-за меня... но все равно так кажется.

Лиза тихо добавила:

– Мне тоже.

И тут Маша вдруг осознала, что речь идет уже не только об их с Мишей отношениях. Не только о ссорах. А о *пространстве, в котором растут их дети.*

Саша снова взял карандаш. Потом сказал:

– Мам...

– Что?

Он долго молчал. Потом тихо спросил:

– Вы разведетесь?

Маша замерла, будто громом пораженная. Этот вопрос был ей знаком: она сама задавала его почти тридцать лет назад. Она знала, что такие вопросы дети редко задают вслух. Но уж если задают, значит, думают об этом какое-то время.

– Сын... Почему ты так решил?

Саша пожал плечами:

– У Пашки так было, да и у половины нашего класса.

– Как?

– Сначала родители тоже ругались, а потом – развод.

Маша почувствовала холод по спине.

– Мы не разводимся, – сказала она глухо. Но что-то больно кольнуло в груди.

Саша кивнул, и Маша вдруг поняла одну вещь: иногда детям важно не только услышать ответ, но и *поверить в него*. А она сама-то верит? Маша тряхнула головой, прогоняя прочь эти мысли, а потом погладила сына по плечу:

– Давай делай уроки.

Он снова склонился над тетрадью. Лиза вернулась к своему домику.

Маша вышла из комнаты. В квартире стояла тишина. Миша все еще был на кухне.

Маша остановилась в темноте коридора. И впервые за долгое время подумала не о том, что ее муж делает не так, а о другом: что, если он тоже ощущает тревогу и напряжение? Но просто не говорит об этом. И тогда в их доме уже какое-то время царят две напряженные тишины. Ее – наполненная усталостью и требованием помощи. Его – наполненная страхом, о котором он умалчивает. А в этой атмосфере растут дети, которые чувствуют обе. И стараются жить так, чтобы случайно не задеть ни одну из них.

Психологическая пауза. Как напряжение между родителями влияет на детей

Считается, что если родители не кричат друг на друга и не шумят при выяснении отношений, значит, дети не стра-

дают от конфликтов. На практике все не так. Дело в том, что дети живут не столько в мире слов, сколько в мире чувств. Они гораздо быстрее и точнее взрослых считывают изменения эмоционального фона: тон голоса, темп движений, паузы между словами, холод между людьми.

Даже если муж и жена стараются говорить спокойно, ребенок буквально телом может ощущать напряжение. Именно через отношения родителей он бессознательно ищет ответ на один из самых базовых вопросов своей жизни: **мир безопасен или нет?**

Если в доме накаляется обстановка, ребенок редко понимает реальные причины этого. Он не знает, что взрослые испытывают усталость, страх остаться без работы, давление ответственности, что они пытаются справиться с накопленными обидами и внутренними конфликтами. И поэтому ребенок делает естественный и доступный ему вывод: **«Наверное, родители ссорятся из-за меня».**

Эта мысль не высказывается, но поведение ребенка начинает меняться. Некоторые дети становятся **слишком удобными**: стараются не шуметь, не спорить, не расстраивать взрослых. Другие же, наоборот, капризничают, проявляют агрессию, потому что напряжение в системе должно найти выход. Но в обоих случаях происходит одно и то же: дети начинают **подстраиваться под эмоциональный климат семьи.**

Ссоры в семье неизбежны. Но когда ребенок чувствует,

что отношения родителей в целом прочные, конфликт перестает быть угрозой. Когда же напряжение становится хроническим и остается непроясненным, дети начинают жить в атмосфере этой тревоги вместе со взрослыми. В истории Марии и Михаила мы видим именно этот момент.

Глава 5. Разговор, после которого многое становится понятным

Миша несколько раз набирал и стирал сообщение. Возникал порыв на все плюнуть и поехать к другу, но потом он так же импульсивно смахивал набранный текст в корзину. Нет, сейчас не время... И все же ближе к вечеру он решился и отправил Владу короткое сообщение: «Ты дома?»

Ответ пришел почти сразу: «Да. Заезжай».

Они не виделись уже пару месяцев. Так бывает, когда жизнь заполнена другим: работой, семьей, рутиной, усталостью... Мужская дружба спокойно выдерживает подобные паузы и не требует объяснений. Но иногда возникает момент, когда человеку вдруг нужно оказаться рядом с тем, кто знает его давно, на кого можно положиться. И тогда встреча происходит спонтанно.

Миша заглянул на кухню и буркнул, что зайдет к Владу. Маша кивнула. Она стояла у раковины и вытирала руки полотенцем.

— Я ненадолго, — сказал он немного виновато.

— Хорошо.

Она внимательно посмотрела на него, как будто хотела что-то спросить. Но промолчала.

Миша вышел на лестничную площадку и поймал знакомое двойственное ощущение: облегчение и вину одновременно.

менно.

Влад жил в старом доме через два квартала. Когда Миша поднялся на третий этаж и позвонил в дверь, он вдруг осознал, как давно не делал ничего просто так – без цели, без задачи, без необходимости что-то решать, легко и беззаботно.

Влад открыл почти сразу:

– О! Живой.

Он всегда так говорил, когда видел старых друзей.

В квартире пахло жареным мясом и табаком. На кухне горел мягкий желтый свет. На столе стояла сковорода, две тарелки и бутылка минералки.

– Садись, – сказал друг.

Первые десять минут разговор был ни о чем. Работа. Какие-то новости. История про общего знакомого и его новый бизнес. Мужские разговоры начинаются именно так – с обсуждения тем, которые вроде бы не имеют отношения к тому, ради чего люди на самом деле встретились.

Миша не спеша пил минералку. Влад о чем-то рассказывал, понимая, что другу нужно подготовиться.

Потом возникла небольшая пауза.

– Ну? – Влад пристально посмотрел на Мишу.

Тот поднял глаза:

– Что – ну?

– Что у тебя там происходит? – И кивнул куда-то вбок.

Миша пожал плечами:

– Ничего.

Влад подался вперед:

– Врешь.

– Почему?

– Потому что ты всегда так говоришь, когда тебя что-то волнует.

Миша усмехнулся:

– Ты психологом стал?

– Нет. Просто очень давно тебя знаю.

Он налил еще воды.

– На работе?

Миша кивнул:

– Да.

– Что-то серьезное?

– Пока непонятно. – Он немного помолчал, а потом добавил: – Похоже, могут начать пересматривать команды.

Влад коротко кивнул:

– Ясно.

Он не стал задавать лишних вопросов. В мужских разговорах иногда достаточно одной фразы, чтобы другой человек понял масштаб проблемы.

– Маше сказал? – спросил он.

Миша покачал головой:

– Нет.

– Почему?

Задумавшись, Миша ответил:

– Сначала хотел сам разобраться, что к чему.

Влад усмехнулся:

– Или не хотел ее пугать?

Миша медленно выдохнул:

– Она и так сейчас в напряжении.

– Из-за тебя?

– Не только. – Он немного подумал и сокрушенно добавил: – Да из-за всего! – И махнул рукой.

Друг некоторое время смотрел на него, а потом спросил:

– Ты ее любишь?

Михаил поднял глаза:

– Конечно.

– Тогда скажи.

Он покачал головой:

– Она начнет переживать.

– Она и так переживает.

На это Мише нечего было возразить.

Влад откинулся на спинку стула.

– Слушай, я сейчас скажу неприятную вещь.

– Давай.

– Ты ведешь себя так, как будто должен один нести бремя ответственности.

Миша усмехнулся:

– А кто еще должен?

Влад пожал плечами:

– Не знаю. Но точно не один человек. – Он сделал паузу. – Ты знаешь, как это выглядит со стороны?

Миша внимательно посмотрел на него:

– Как?

– Как будто ты все время немного отстаешь.

Миша нахмурился:

– В смысле?

– Она давит – ты молчишь. Она злится – ты отходишь. Она спрашивает – ты говоришь: «Все нормально». Ведь так? – Влад постучал пальцем по столу. – И потом удивляешься, что она еще больше злится.

Миша долго молчал. Потом тихо сказал:

– Иногда рядом с ней я чувствую себя... слабаком, что ли...

Влад удивленно посмотрел на него:

– Почему?

Миша усмехнулся и повел плечами:

– Она очень сильная у меня. – И как будто одновременно сожаление и гордость прозвучали в его голосе.

– И?..

– И иногда кажется, что она ждет от меня большего, а я недотягиваю...

Влад прищурился:

– Знаешь, что я думаю?

– Что?

– Она ждет не большего. – Он сделал паузу, а потом, тряхнув головой, продолжил: – Она ждет, чтобы ты был *с ней*, а не где-то внутри себя. Уж поверь мне, я точно знаю...

Михаил долго смотрел на стол. Потом тихо произнес:

– Я просто не хочу ее грузить.

Влад покачал головой:

– Не повторяй моих ошибок, старик, потом жалеть будешь. Женщины другие. Ты думаешь: «Я молчу, чтобы ей было легче». А у нее в этот момент другие мысли: «Он молчит, потому что ему все безразлично». Я это понял слишком поздно и потерял свою женщину.

Миша медленно выдохнул. И вдруг впервые за долгое время увидел ситуацию немного иначе. Бесконечная цепочка Машиных претензий начала восприниматься как попытка достучаться до человека, который все время закрывает дверь изнутри. Боже, как она это выдерживает! И хвала небесам за ее настойчивость...

Он поднял стакан:

– За то, чтобы хоть иногда говорить!

Влад усмехнулся:

– Вот это уже прогресс!

Они чокнулись.

Миша вдруг понял, насколько важен оказался для него этот разговор. Иногда человеку нужно услышать одну простую мысль от того, кто знает его давно, чтобы увидеть себя со стороны. И понять, что молчание – это не защита семьи, а просто *один из видов одиночества*.

Психологическая пауза. Почему мужчинам трудно говорить о переживаниях

Мужские разговоры редко начинаются с прямых признаний. Редко содержат длинные эмоциональные описания. Редко сопровождаются словами вроде «мне больно» или «мне страшно». Немного шуток. Немного фактов. Короткие фразы. Долгие паузы.

Но за годы моей психологической работы становится очевидно: у мужчин не меньше переживаний, чем у женщин. Просто им гораздо труднее облечь ощущения и состояния в слова. Во время консультаций я снова и снова наблюдаю один и тот же механизм: мужчина может подробно, в деталях, рассказывать, что происходит на работе, какие есть риски, что нужно сделать и какие существуют варианты развития событий. Но когда разговор доходит до простой фразы «Мне сейчас страшно» или «Я не уверен, что справлюсь», повисает звенящая тишина. Не потому, что у мужчины нет чувств, а потому, что он не может подобрать слов, чтобы сказать об этом свободно, без напряжения. Мы уже говорили, что во многом это связано с тем, как в детстве формируется мужская психологическая позиция.

Женщина же воспринимает молчание партнера как отстраненность, безразличие.

Он пытается пережить ситуацию внутри.

Она пытается вернуть контакт снаружи.

Важно понимать: здесь нет правильного и неправильного. Есть две разные стратегии, как справляться с эмоциями. Но если об этом не говорить, то люди постепенно теряют контакт друг с другом.

Не обязательно сразу разворачивать большой диалог, достаточно простой фразы, которая для многих мужчин оказывается непривычной: «Мне сейчас тяжело». И это не про слабость, а про внимание к партнеру.

Если посмотреть на отношения наших героев с психологической точки зрения, становится понятно, что у них нет плохих намерений. Наоборот. Каждый пытается **сохранить отношения**, просто делает это по-своему. Мария реагирует на напряжение активностью. Когда ей тревожно, она все берет под контроль, давит на партнера. Ей важно получить ответ, ясность, действие. Михаил реагирует иначе. Когда ему тяжело, он уходит в себя, старается сначала разобраться сам, чтобы не нагружать близких.

И главное для них сейчас – начать говорить друг с другом, хотя бы с одной фразы. Она не решит проблему, но даст возможность **восстановить контакт**.

Упражнение

Поразмышляйте над вопросом: «**Когда в вашей жизни появляется напряжение или сложная**

ситуация, что вы делаете в первую очередь?»

- Стараюсь разобраться сами, чтобы не нагружать близких?

- Или, наоборот, ищите поддержку?

Именно эти различия в способах справляться с напряжением лежат в основе многих семейных конфликтов. Не потому, что люди не любят друг друга, а потому, что они по-разному пытаются **сохранить отношения.**

Глава 6. Мысль, которую гонишь от себя

Эта мысль пришла в голову Маши тихо и незаметно. Она не возникла в разгар ссоры, когда слова летят быстрее, чем их успевают осмыслить, – нет, она появилась позже, когда все уже сказано – точнее, когда ничего так и не было сказано...

Маша стояла у раковины и мыла посуду. Тарелку за тарелкой. Методично и старательно. И слишком медленно для человека, который обычно все делает быстро. Вода била сильной струей. Маша не убавляла напор, хотя всегда следила за этим. Сейчас шум воды был ей нужен как фон, заглушающий лишние – пугающие – мысли.

Из комнаты доносились шорохи. Дети говорили о чем-то вполголоса. Потом они затихли.

Муж прошел по коридору. Маша услышала, как он на мгновение остановился, а потом пошел дальше. Она так и не обернулась.

В последнее время оба испытывали странное ощущение – будто они ходят вокруг чего-то важного, но не решаются подойти вплотную.

Маша поставила последнюю тарелку в сушилку. Выключила воду. И вдруг почувствовала, как тело наливается тяжестью. Дыхание стало неглубоким, закружилась голова. Маша

оперлась руками о край раковины. Постояла. И в этот момент появилась мысль: *«А если так теперь будет всегда?»*

Она не сразу ее уловила. Но тело уже отреагировало – напряжением в груди, слабостью в руках. Маша медленно села на стул.

Все было по-прежнему: тот же свет, тот же стол, та же кухня... Но ощущение изменилось. Как будто все происходящее – это уже не период, а состояние, в котором придется существовать всю оставшуюся жизнь.

Охваченная липким ужасом, она попыталась остановить эту мысль. Сказать себе привычное: мы устали, это временно, у всех бывают трудности. Но другой, жесткий голос беспощадно и цинично спросил: *«А если не временно?»* И почти сразу: *«А если ничего не изменится?»*

Маша закрыла глаза. И в памяти всплыл недавний вечер.

Кухня. Она говорит – быстро, сбиваясь, пытаясь донести, объяснить, достучаться. Он стоит напротив, слушает, кивает. И уходит. Без слов. Именно это оказалось самым тяжелым. Не ссора. Не грубость. А тишина в ответ...

Маша резко открыла глаза, и в этот момент мысль изменилась – стала четче, жестче, почти оформилась: *«А если я так больше не могу?»*

В груди все сжалось. Маша выпрямилась, пытаясь сделать глубокий вдох. И следующая мысль пришла почти сразу: *«А может, лучше разойтись?»*

Маша замерла. Откуда взялась эта мысль? Ведь думать о

подобном сродни измене! Но она уже не могла сделать вид, что ничего не происходит. Внутри возникло странное ощущение: с одной стороны, сильный страх, а с другой... на секунду стало легче дышать. Всего на мгновение, почти незаметно. Однако именно это испугало сильнее всего.

Маша сжала руки в злой решимости. И в тот же момент нахлынули воспоминания. Дети; Саша со своим вопросом, разведутся ли они; притихшая Лиза. Их квартира. Их история. И вдруг стало ясно: нет! Она не хочет уходить. Она просто хочет, чтобы **все стало по-другому**. Но как именно, она еще не знает.

Впервые в жизни Маша почувствовала себя так беспомощно: она не знает, что делать!

Маша встала и прошлась по кухне. Внутренний голос усмехнулся: «Ну вот, теперь тебе не понаслышке знакомо выражение “метаться как загнанный зверь”, а?» С помощью сарказма психика попыталась вернуться в привычное состояние: обесценить ситуацию и не обращать внимания на проблемы.

Маша мотнула головой и резко остановилась. И впервые за долгое время честно увидела: она устала не от мужа, а от того, *как они сейчас живут*. От неоконченных разговоров. От отстраненности. От ощущения, что она одна находится внутри стеклянного купола и не может достучаться до Миши.

И тут мысль о разводе перестала быть чем-то пугающим и

маниящим. Она наконец-то стала сигналом – и не о разрыве, а о пределе.

Маша выдохнула, напряжение начало спадать, она медленно опустилась на стул. Закрыла лицо руками. Нет, она не хотела разрушать семью, но и делать вид, что все нормально, больше не могла. В этот момент Маша впервые ясно поняла: если ничего не изменится, мысль будет возвращаться снова и снова. Пока не станет решением.

«А я так не хочу!»

Психологическая пауза. Когда мысль о разрыве – это сигнал, а не решение

Во время терапии у пар наступает момент, который пугает почти всех. Тогда в голове впервые появляется мысль: «А может, лучше расстаться?» Многие воспринимают это как точку невозврата, как признак того, что любовь прошла и все теперь обречено. Ведь в нашем обществе доминирует идея, что отношения – это не процесс, не труд, а что-то возникшее само по себе и не подлежащее изменению. Но если смотреть глубже, чаще всего эта мысль появляется не тогда, когда отношения полностью разрушены, а тогда, когда психика больше не справляется с напряжением и ей хочется это противостояние облегчить.

За годы работы с парами я вижу одну и ту же динамику. Люди **не выдерживают того, как в определенный пе-**

риод складываются их отношения. И не принципиально, как они пришли к той точке, где напряжение уже запредельно, но в тот момент психика перестает искать поэтапные решения и предлагает радикальное. Не потому, что это лучше, а потому, что так быстрее. Важно понимать, что человек чаще всего не хочет разрушать отношения – он хочет прекратить **переживание**, которое стало невыносимым. Но психика объединяет эти вещи. И тогда мысль о разрыве начинает казаться логичной.

Именно так появляется апокалиптическое мышление.

Апокалиптическое мышление и предел напряжения

То, что происходит с Марией, можно описать как переход к апокалиптическому мышлению – особому виду реакции, возникающему при длительной эмоциональной перегрузке. У него есть несколько признаков.

Во-первых, происходит **обобщение**. От конкретных ситуаций психика переходит к ощущению «так всегда». Не «сейчас трудно», а «это никогда не прекратится».

Во-вторых, исчезает **перспектива изменений**. Будущее начинает восприниматься как продолжение кризисного настоящего.

И в-третьих, появляется стремление к **радикальному решению**. Если ситуация кажется тупиковой, психика ищет выход не через постепенные изменения, а через резкое дей-

ствие: разрыв, уход, обнуление. Это не обязательно реальное желание – это способ психики справиться с перегрузкой.

В ситуации Марии есть еще один слой. Она долго находилась в состоянии хронического стресса: много ответственности, мало поддержки, бесконечное число попыток изменить ситуацию привычным, но уже не работающим способом. И именно сочетание «много усилий – нет результата» чаще всего приводит к ощущению тупика. В это время особенно важно не принимать быстрых решений, а вернуть мышление из крайностей в реальность.

Упражнение

Если вам знакома мысль **«А может, проще все закончить?»**, попробуйте сделать паузу и задать себе другой вопрос: **«Я правда хочу уйти или я больше не могу так жить?»**

Иногда это два разных ощущения. И если их разграничить, появится возможность не разрушить, а изменить.

Часть 2. Как все началось

Глава 7. Когда любовь зарабатывается достижениями

Маше – девять.

Днем квартира принадлежала ей. Только в это время в ней можно было свободно дышать и жить так, как хочется: валяться на диване и смотреть телевизор, пока лучи солнца медленно ползли по ковру; ходить по дому босиком, танцевать и слушать громкую музыку; заглядывать в холодильник в поисках чего-нибудь вкусного; есть прямо из сковородки и ронять крошки на пол, замечая их ногой под холодильник. Никто ничего не видит – в этом и было ощущение свободы! Иногда Маша грела молоко, насыпала в него сахар, размешивала ложкой в кружке – и чувствовала себя почти взрослой. Хочешь – лежи на полу с книгой, хочешь – смотри в окно, откладывая уроки на десять минут... потом еще на пять... Днем можно было делать то, что хочется, а не то, что надо. Квартира казалась большой, спокойной и почти доброй.

Но ближе к вечеру все менялось. Свет за окном становился мягче и тусклее. Минуты неуклонно бежали вперед. И начинались быстрые приготовления к возвращению родителей.

Главное правило, которое усвоила маленькая Маша: «Ты можешь быть свободной, но к приходу взрослых обязана убрать все следы своей свободы!»

Выключить телевизор, прибрать на кухне, все расставить по местам. За пару минут Маша превращалась из маленькой фантазерки в хорошую дочь.

После уборки нужно было быстро доделать уроки. Главное – писать аккуратно. Не ошибаться. Не отвлекаться.

По скрипу ключа в замке Маша уже знала, каким будет вечер – теплым и добрым, с веселым папой и любящей мамой, или напряженным и страшным, и тогда лучше сидеть очень тихо и не привлекать к себе внимания.

Иногда родители ругались – чаще всего вполголоса. Но от этого не становилось легче. Маша не всегда понимала, из-за чего они спорят, не запоминала слов. В память врезалось другое: как мамино лицо становилось жестче, папин голос – резче, а воздух в квартире – как будто тяжелее. Вот этим воздухом и невозможно было дышать. Маша не могла ничего делать, кроме как, надев наушники, на низкой громкости слушать любимую песню за своим столом.

Но иногда родители вели себя по-другому. Мама могла улыбнуться, поправить ей волосы, спросить, как дела в школе. Папа мог принести что-нибудь вкусное, рассказать смешной случай из жизни, похвалить ее. В такие минуты Маше казалось, что все хорошо, что дом – именно то место, где можно расслабиться.

Однако это потепление в отношениях было ненадежным. Оно могло резко смениться раздражением мамы, холодностью папы, грубыми словами, летящими во все стороны, или глухим молчанием. И подобные перепады настроений сбивали с толку.

Если бы дома всегда царила гнетущая атмосфера, к этому, наверное, можно было бы как-то приспособиться. Но ведь нет: сначала тепло – потом напряжение; сначала близость – потом вспышка раздражения; сначала ощущение, что все спокойно, – потом чувство, что лучше не шуметь, не мешать, не попадаться лишний раз на глаза.

Маша не могла понять, что происходит. И потому все больше начинала ориентироваться не на состояние родителей – оно было слишком непредсказуемым! – а на себя. Для нее стало важным то, как она себя ведет, как пишет в тетрадках, как учится в школе, как быстро делает уроки – и как мало создает проблем.

Однажды вечером она сидела за столом и переписывала упражнение по русскому. Первый вариант тоже был нормальный – не ужасный, не грязный. Просто в одном месте буква получилась неровной, а в другом на полях остался след от ластика. Учительница на это, скорее всего, даже не обратила бы внимания. Но Маша смотрела на страницу и чувствовала, что нужно все исправить.

С кухни уже доносились голоса. Сначала тихо, потом чуть

громче. Девочка не разбирала слов. Только интонации – натянутые, как тонкая нить, которая вот-вот лопнет.

Маша замерла над тетрадью. Ссоры родителей воздействовали на нее почти физически. У нее словно стягивало плечи. Хотелось сидеть ровнее. Тише дышать. Не делать резких движений. Как будто если она станет совсем аккуратной в словах, в жестах, в самом своем существовании, то и вечер пройдет «аккуратнее».

Потом голоса оборвались. Наступила тишина. И именно этого девочка боялась больше всего. Когда родители говорили громко, была хотя бы ясность: ругаются. Но когда они вдруг замолкали, становилось тревожно. Потому что было непонятно: конфликт уже исчерпан или загнан вглубь, под ковер, туда, где ничего не видно, но все чувствуется еще острее.

Маша осторожно перевернула страницу и начала писать снова. Медленно. Стараясь выводить каждую букву особенно ровно. Когда строчка получалась красивой, ей становилось чуть легче: казалось, если постараться, если принести тетрадь без ошибок, родители, может быть, порадуются. А если порадуются, то, возможно, не будут ругаться. Или хотя бы будут ругаться реже.

Конечно, девочка не формулировала это так четко. Ей было девять. Но внутри уже рождалась связка: **надо хорошо учиться – это порадует родителей – а значит, дома станет спокойнее.**

Хлопнула дверь. Кто-то быстро прошел мимо комнаты. На кухне звякнула чашка.

Маша дописала упражнение, долго стирала едва заметную черточку внизу страницы, потом закрыла тетрадь и еще несколько секунд сидела неподвижно. В такие вечера выходить из комнаты совсем не хотелось. За дверью как будто находилось что-то очень хрупкое и опасное одновременно. И это что-то можно случайно задеть одним лишним словом, неверным движением, самым фактом своего появления.

Маша собралась с духом и все-таки встала, пошла на кухню. Мама стояла у раковины. Девочка остановилась у стола.

– Мам...

Мама обернулась:

– Что?

Маша протянула тетрадь:

– Я переписала.

Мама взяла тетрадь, посмотрела на страницу. И на секунду ее лицо стало другим. Мягче. Спокойнее.

– Молодец.

Всего одно слово – сказанное устало, негромко, без особой торжественности, – но Маше этого хватило.

Внутри стало чуть легче. Не радостно – именно легче. Как будто в квартиру влетела струя свежего воздуха.

Маша вернулась в свою комнату, сложила учебники в стопку, поправила тетради и вдруг очень ясно почувствовала то, что еще не могла облечь в слова: «Если я справляюсь,

я нужна. Если я все делаю правильно, меня любят. Если я буду хорошей, дома станет спокойнее». Именно так смутная догадка ребенка начала медленно превращаться во взрослую стратегию.

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.