18+

РОМАН СВАЛОВ

КНИГА ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРОЙ МАЛО БЫТЬ ПРОСТО ХОРОШЕЙ

КРАСНАЯ КОМНАТА



КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ СВОБОДУ, ЖЕЛАНИЕ И ПРАВО НА ТАЙНЫЕ ФАНТАЗИИ

Роман Свалов

Красная комната. Как вернуть себе свободу, желание и право на тайные фантазии

https://litres.ru/74429382
ISBN 9785007118552

Аннотация

Успешная. Замужем. Счастлива. И почему-то задыхается в собственной идеальной жизни. Эта книга — про женщину, которая исчезла в роли жены, матери и хорошей девочки, и про комнату внутри неё, где можно снова стать собой. Не про измену. Про возвращение.

Содержание

ПРОЛОГ. Красная комната 6
ЧАСТЬ I. ИСЧЕЗНОВЕНИЕ 12
Глава 1. День, который принадлежит всем, кроме тебя 12
Утро как запуск функций 13
Медленное исчезновение собственного «я» 14
Исчезновение редко выглядит как катастрофа 15
День, в котором ты есть, но тебя нет 16
Глава 2. Когда перестаёшь спрашивать себя, чего — Я хочУ? 18
Главный специалист по чужим потребностям 19
Когда желание исчезает не из тела, а из личности 20
Функциональная женщина и живая женщина не всегда одно лицо 21
Почему тайная тоска часто маскируется под скуку 22
Глава 3. Удушье идеального брака: когда «мы» поглощает «я» 24
Брак как предприятие: когда всё известно заранее 25

Когда «мы» становится больше, чем «я» 26
Ловушка идеальности: почему хороший муж не решает проблему 27
Почему теснота не всегда заметна сразу 28
Глава 4. Симптомы жизни без внутренней территории 29
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Красная комната
Как вернуть себе свободу, желание и право на тайные фантазии

Роман Свалов

© Роман Свалов, 2026

ISBN 978-5-0071-1855-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРОЛОГ. Красная комната

Будильник ей не нужен. У неё есть кое-что понадёжнее — внутренний диспетчер, который включается за семь минут до того, как проснётся ребёнок, и не выключается уже лет пять. Марина открывает глаза в шесть утра, в темноте, и первая мысль — не «доброе утро», а инвентаризация: молоко, репетиция в десять, звонок с продюсером, забрать вещи из химчистки, у мужа сегодня поздно, значит ужин на ней. Женщина, которую вся страна видит по вторникам и четвергам в восемь вечера — в кадре, с прямой спиной, с голосом, который умеет держать паузу лучше, чем половина драматических актрис, — эта женщина сорок минут спустя стоит на кухне в старой футболке и думает не о рейтингах.

Она думает о том, что вчера, в лифте бизнес-центра, малознакомый мужчина придержал ей дверь, посмотрел на секунду дольше, чем нужно, и сказал что-то совершенно проходное — про погоду, кажется. И весь вечер эта секунда крутилась у неё в голове, как непрошеная песня, которую невозможно выключить.

Вот и факт-шок, ради которого, собственно, стоит открывать эту книгу: у Марины — простите, у миллионов Марин — есть всё, что общество считает списком женского счастья. Востребованность. Красота, которая ещё не думает сдаваться. Муж, который ей не изменяет, не пьёт, не поднимает ру-

ку, не забывает про годовщины. Ребёнок, которого она обожает. Деньги, наконец, свои, заработанные, а не выпрошенные. И при всём этом — тайное, почти позорное для неё самой желание: почувствовать снова, каково это, когда тебя добиваются. Когда мужчина не муж, не коллега, не подписчик из директа, а просто мужчина — смотрит на тебя так, будто ты не жена и не мать, а женщина, которую ещё нужно уговорить.

Последнее свидание в её жизни было в глубокой юности. Она это помнит отчётливо — как помнят вещи, которые давно перестали повторяться. И вот сейчас, взрослая, успешная, разумная женщина, ловит себя на мысли: как же мне хочется пережить это ещё раз. И тут же — вторая мысль, быстрее и злее первой: да как ты вообще смеешь этого хотеть. У тебя слишком много поставлено на карту. Семья. Репутация. Ребёнок, который однажды загуглит имя матери. Она не хочет измену. Она вообще не уверена, что хочет мужчину — если разобраться честно, а не в панике трёх часов ночи. Она хочет комнату. Маленькую, свою, куда можно войти без одежды — в прямом и переносном смысле — и не чувствовать себя виноватой за то, что там внутри.

Официальная версия звучит примерно так: женщине, у которой есть всё это, желать чего-то ещё — неприлично. Неблагодарно. У тебя хороший муж — значит, тоска запрещена. У тебя есть ребёнок — значит, о себе теперь можно думать в последнюю очередь и то тайком. У тебя успешная

карьера — значит, спрашивать себя, чего хочет тело, а не аудитория, попросту некогда. Общество аккуратно объяснило Марине, что счастье — это отсутствие права жаловаться. А то, что происходит внутри неё в шесть утра под звук будильника, которого нет, официальная версия вообще не предусматривает как явление.

И вот тут, знаете, что смешно? Та же самая культура, которая запрещает Марине хотеть, обвешала весь город её изображением. Билборды, обложки, рекламные ролики — там она в откровенном платье, с приподнятой бровью, с той самой сексуальностью, которую ей же запрещено чувствовать по-настоящему. Рынок с наслаждением монетизирует её желанность и с той же интонацией осуждает её желание. Ей можно быть витриной. Нельзя — покупательницей в собственном магазине.

Культура вообще неплохо устроилась: она конвоирует женское желание всю жизнь — сначала матерью, потом мужем, потом ролью хорошей жены, потом возрастом, потом чувством вины перед ребёнком, — а в перерывах продаёт этой же женщине курсы «как полюбить себя за 21 день». Как будто внутреннюю свободу можно оформить в рассрочку.

Марина не одна такая, и дело здесь вовсе не в статусе телеведущей. Точно то же самое переживает бухгалтер из районной поликлиники, воспитательница детского сада, владелица маникюрного салона, жена дальнобойщика в маленьком городе. Разные декорации — один и тот же диспетчер внут-

ри, который не выключается, одна и та же секунда в лифте, которая крутится в голове дольше, чем должна бы, если верить официальной версии счастья.

Дело в том, что у современной женщины почти всегда есть роли. Дочь. Жена. Мать. Специалист. Иногда — медийное лицо. И почти никогда — территория без роли вообще. Пространство, куда не нужно приходить компетентной, привлекательной, заботливой или мудрой. Куда можно прийти просто собой — без необходимости кому-то что-то доказывать, включая саму себя.

Вот для этого пространства в этой книге есть имя. Красная комната.

И сразу — важное уточнение, потому что первая реакция на такое название обычно одна и та же, и она неверная. Красная комната — не про измену. Не обязательно про секс, хотя иногда и про секс тоже. Для одной женщины эта комната пахнет вином, духами и телом. Для другой — масляной краской, деревом мастерской, лесом, страницами новой книги. Форма содержания не имеет значения. Значение имеет одно: в этой комнате ничего не нужно доказывать. Там не нужно быть красивой. Не нужно быть сексуальной. Не нужно быть мудрой, сильной или вдохновляющей окружающих одним своим присутствием. Там нужно только одно — существовать.

Психологи называют это контейнированием — способностью психики иметь безопасное внутреннее пространство,

куда можно поместить импульс, желание, злость, тоску, не превращая всё это немедленно в действие. Красная комната — именно такой контейнер. Не эвакуация из жизни. Не бегство от семьи. А территория внутри неё, где женщина на время перестаёт быть функцией — женой, матерью, сотрудницей, — и снова становится собой в чистом, необработанном виде.

Как это спасает брак — вопреки ожиданиям?

Здесь стоит сразу разобраться с самым популярным романтическим мифом — тем самым, из-за которого половина женщин боится признаться даже себе, что им нужна отдельная территория. Миф звучит красиво: настоящая любовь не нуждается в границах, у нас с партнёром нет друг от друга секретов, мы — одно целое. Звучит трогательно. Работает плохо. Потому что слияние — это лишь имитация близости, причём с довольно скучным финалом. Если в паре остаётся только общая система — бюджет, дети, ремонт, логистика — а два отдельных живых человека из неё постепенно исчезают, то перед нами, по сути, хорошо управляемое совместное предприятие — с браком оно уже мало пересекается. Стабильное. Предсказуемое. Работающее без сбоев, как хороший офис, где после шести часов почти никто не остаётся по собственному желанию — только по необходимости.

Парадокс, который эта книга будет доказывать снова и снова: слишком много близости иногда убивает живость быстрее, чем её недостаток. Женщине, у которой есть разре-

шённый выход внутренней энергии — своя территория, свой ритуал, своя комната, — реже нужно взрывать отношения, чтобы почувствовать себя живой. Психика вообще не любит, когда у неё нет легального выхода: если не построить дверь, она построит аварийный. И тогда вместо получаса в своей Красной комнате семья получит трёхчасовое выяснение отношений, а то и кое-что похуже.

Так что нет — эта книга не о том, как уйти от мужа. И не о том, как обмануть его, ничего не почувствовав виноватой. Она о том, как перестать исчезать в собственном браке, в собственном материнстве, в собственной востребованности — и остаться при этом внутри своей жизни, а не рядом с ней, как зритель.

Марина пока не знает слова для того, что с ней происходит в шесть утра. Она называет это усталостью, кризисом среднего возраста, странным настроением. Ей ещё предстоит узнать, что у этого есть имя, есть механизм, есть история и есть выход — не в сторону разрушения, а в сторону возвращения себе себя.

Дальше в этой книге не будет ни одной страницы о том, как стать лучше.

Будет — как вернуться.

ЧАСТЬ I. ИСЧЕЗНОВЕНИЕ

Глава 1. День, который принадлежит всем, кроме тебя

Шесть утра. Диспетчер уже включён — мы с ним познакомились в Прологе, но у него, увы, не одна клиентка. Список на сегодня выстраивается в голове ещё до того, как открылись глаза: завтрак — детям, не себе, потому что себе кофе можно выпить и стоя, между делом; звонок бухгалтеру; забрать рецепт для мамы; узнать, что с зубом у младшего; и да, где-то в шесть вечера — неплохо бы вспомнить, что у неё вообще-то тоже есть тело, которое хочет спать, а не только выполнять план.

Ну и вот, знаете, что здесь любопытно? Она может при этом иметь дом. Семью. Стабильный доход. Успешную карьеру, о которой другие женщины пишут в комментариях «как у тебя всё получается». И одновременно — не иметь ни малейшего субъективного ощущения, что вот эта жизнь принадлежит ей. Дом есть. Ощущения, что это твой дом, а не диспетчерская, где ты работаешь без выходных, — нет.

Утро как запуск функций

Утро современной женщины редко начинается с вопроса «чего я хочу». Оно начинается с запуска функций — одна за другой, как программы на старом компьютере, который грузится слишком долго, но всё-таки грузится, потому что иначе нельзя. Функция «мать». Функция «партнёр». Функция «специалист». Функция «дочь стареющих родителей», которая с возрастом только утяжеляется. Многозадачность здесь не эпизод, а хроническая форма существования: пока варится каша, в голове уже идёт совещание с самой собой насчёт школьного собрания, а руки тем временем пишут рабочее письмо с телефона.

Эмоциональный менеджмент семьи — тоже она. Кто заметит, что муж не в духе, раньше, чем он сам это осознает? Кто уловит, что дочь третий день странно молчит? Невидимая психическая работа — та, которую никто не видит, никто не оплачивает и никто, по правде говоря, даже не считает работой, — расходуется в промышленных объёмах, и расход этот нигде не фиксируется. Разве что в теле, которое к вечеру ощущается так, будто оно разгружало вагоны, хотя формально весь день просидело в офисе и на кухне.

А ещё — режим постоянной доступности. Телефон, чат школьного класса, рабочий мессенджер, звонок от мамы в любое время суток. Женщина редко полностью офлайн даже

тогда, когда физически лежит на диване с закрытыми глазами. Часть её всегда на дежурстве. Круглосуточно. Без отпуска и без сменщика.

Вот и первый тезис этой главы, который стоит запомнить прежде, чем читать дальше: усталость чаще всего возникает не от объёма задач. Она возникает от отсутствия пространства, где не нужно обслуживать чужие потребности. Можно сократить список дел вдвое — и усталость никуда не денется, если по-прежнему нет ни одной минуты, принадлежащей исключительно тебе.

Медленное исчезновение собственного «я»

Здесь важно сразу разобраться с одним недоразумением. Женщина не просыпается однажды утром с мыслью: «сегодня я потеряю себя». Так не бывает. Драмы с таким сюжетом снимают для телевидения, а не для жизни. В жизни всё устроено скучнее и, если честно, коварнее: потеря идентичности происходит адаптивно. Постепенно. Социально красиво. И — вот это самое неприятное — часто под аплодисменты.

Потому что аплодируют именно тем, кто хорошо адаптировался. Женщине, которая всё успевает. Которая никогда не подводит. Которая держит семью, работу и собственное лицо в одинаково безупречном состоянии. Ей говорят: «не

знаю, как ты справляешься». А она и сама уже толком не знает — просто справляется, потому что когда-то давно перестала спрашивать себя, есть ли альтернатива.

Исчезновение редко выглядит как катастрофа

Вот ключевой парадокс, вокруг которого строится вся эта часть книги: потеря себя чаще всего выглядит как высокая компетентность, а не как срыв. Внешнее благополучие вполне может быть маской внутреннего отчуждения — и маска эта, что особенно обидно, качественная, дорогая, сшитая на совесть. Многие женщины продолжают отлично справляться именно тогда, когда уже давно перестали быть внутренне включёнными в происходящее. Хорошая адаптация — это, увы, не диагноз психологического здоровья. Иногда это диагноз ровно противоположный: человек настолько хорошо научился функционировать без себя, что окружающие даже не подозревают о пропаже.

Функциональное существование обманчиво тем, что оно действительно функционирует. Отчёты сдаются вовремя. Дети накормлены. Дом убран. Улыбка на месте. Всё работает — как хорошо отлаженный механизм, у которого, правда, никто уже не спрашивает, а хочет ли он вообще работать именно так.

День, в котором ты есть, но тебя нет

А теперь — самое важное, ради чего вообще стоило начинать эту главу. Есть особое состояние, знакомое, кажется, каждой второй взрослой женщине, и почти ни одна из них не находит для него точных слов. Можно разговаривать, работать, заботиться о близких, даже смеяться в компании — и при этом чувствовать странную дистанцию от собственной жизни. Как будто смотришь на неё сквозь немного мутное стекло. Голос звучит, руки двигаются, но где-то внутри работает автопилот, а хозяйка тела в это время находится в другом месте, не совсем понятно, в каком именно.

Это не обязательно ярко выраженное страдание. Здесь редко случается что-то похожее на крик о помощи. Чаще — просто постепенное угасание полноты присутствия. Эмоциональное онемение, которое не бросается в глаза, потому что мимика продолжает работать по накатанной. Ощущение, что живёшь не свою историю, а чей-то очень похожий, но всё-таки чужой сценарий — сценарий хорошей жены, хорошей матери, хорошего сотрудника, — в котором давно не осталось ни одной сцены, написанной именно для неё.

И вот что стоит держать в голове, читая дальше: иногда человек не страдает громко. Он просто перестаёт чувствовать полноту присутствия. Тихо. Буднично. Настолько буднично, что не сразу понимает — а был ли вообще момент,

когда это началось.

Она пока не станет искать виноватых. Виноватых, если разбираться честно, здесь и нет — есть только механизм, который заслуживает отдельного, куда более пристального разговора. О том, как именно взрослая, разумная, состоявшаяся женщина в какой-то момент перестаёт даже спрашивать себя, чего она хочет, — просто потому, что где-то по пути разучилась замечать разницу между «хочу» и «надо».

Об этом — следующая глава.

Глава 2. Когда перестаёшь спрашивать себя, чего — Я хочУ?

Попробуйте простой эксперимент. Спросите взрослую женщину, чего хочет её муж на день рождения. Ответ будет мгновенным и подробным: размер, цвет, марка, куда лучше доставить. Спросите, чего хотят дети на ужин — тоже без запинки, с вариантами на случай, если старший опять передумает. Спросите про коллегу, про мать, даже, чего уж там, про бывшего партнёра, с которым не общались три года, — и она, скорее всего, вспомнит.

А теперь спросите: чего хочешь ты сама. Прямо сейчас, без оглядки на семью, работу и приличия.

Пауза. Иногда — довольно длинная.

Вот и первый факт, ради которого стоило открывать эту главу: некоторые женщины гораздо легче перечисляют потребности мужа, детей, коллег и даже бывших партнёров, чем называют три собственных живых желания. И это не потому, что желаний нет. Это потому, что навык их различать успел заржаветь от неупотребления — как иностранный язык, который когда-то знали неплохо, а теперь с трудом вспоминают простые слова.

Главный специалист по чужим потребностям

У этого навыка есть своя история, и она не про лень или равнодушие к себе — она про гипернастроенность на других, которая когда-то была полезной, а потом стала профессией без зарплаты и без отпуска. Женщина умеет считывать настроение по звуку захлопнувшейся двери. Умеет предсказать конфликт за полчаса до того, как он случится, и заранее выстроить дипломатический манёвр. Эмоциональное сканирование окружения работает у неё круглосуточно, в фоновом режиме, даже когда она сама об этом не думает.

Проблема в том, что радар, направленный вовне без остановки, рано или поздно вытесняет компас, направленный внутрь. Некоторые женщины умеют почувствовать чужой дискомфорт раньше, чем собственный голод. Возможно, вы уже узнали себя в этой фразе — и если да, то дело не в вас лично, а в системе, которая слишком долго вознаграждала именно эту настройку. Внутренний компас никуда не девается физически. Он просто заменяется социальным радаром, потому что радар был нужнее для выживания в семье, в коллективе, в отношениях, где спокойствие всех остальных долгое время оплачивалось её вниманием.

Жизнь при таком раскладе постепенно превращается в непрерывную систему регулирования окружающих. Дело

сделано хорошо, санитарная норма семейного мира соблюдена — вот только сама женщина в этой системе значится скорее диспетчером, обслуживающим чужой трафик, чем участницей.

Когда желание исчезает не из тела, а из личности

Здесь важно не путать две разные вещи. Одно дело — снижение полового влечения, о котором пишут журналы и с гордостью рассказывают в рекламе БАДов. Совсем другое — постепенное исчезновение самой способности чувствовать внутренний импульс вообще, в любой форме: не только сексуальной. Либидо, если разбираться честно, вообще не сводится только к отношениям и постели — это, по сути, жизненная энергия, тяга к новому, спонтанность, право поиграть, попробовать, захотеть без предварительного согласования со всеми заинтересованными сторонами.

Иногда исчезает не желание секса. Исчезает вообще способность генерировать «хочу» — любое, от «хочу новое платье» до «хочу поехать одна на море». И вот это уже серьёзнее, чем кажется на первый взгляд, потому что тело можно уговорить, а вот с полностью замолчавшим правом хотеть договориться значительно труднее.

Функциональная женщина и живая женщина не всегда одно лицо

Организация против спонтанности, контроль против чувственности, производительность против переживания — вот тот внутренний конфликт, который редко называют вслух, но почти всегда носят с собой. Хронический контроль удобен: он снижает тревогу, наводит порядок, позволяет всё держать под рукой. Беда в том, что тот же самый контроль постепенно обедняет контакт с удовольствием, потому что удовольствие, по своей природе, плохо совместимо с постоянным присмотром. Нельзя одновременно всё держать под контролем и позволить себе расслабиться настолько, чтобы почувствовать что-то живое.

Гиперответственность — качество, за которое женщину хвалят на работе и в семье, — незаметно превращается в привычку держать внутренний тонус даже там, где давно можно было бы его отпустить. И вот вам ирония дня: женщина может быть невероятно живой на сцене, на совещании, в разговоре с подругами — и при этом почти полностью отключённой от собственной чувственности наедине с собой. Функциональная версия отлично справляется. Живая версия давно не появлялась на службе — ей, кажется, забыли выдать пропуск.

Почему тайная тоска часто маскируется под скуку

И вот здесь начинается самое интересное — потому что психика, в отличие от бухгалтерии, никогда не оставляет дефицит незамеченным. Подавленное желание не исчезает бесследно. Оно меняет форму. Чаще всего — на скуку, которую куда приличнее признавать вслух, чем тоску по собственной живости. «Мне скучно» звучит нейтрально. «Мне не хватает ощущения, что я вообще существую» — уже совсем другой разговор, который не каждая готова начать даже с самой собой.

Эмоциональная притупленность ищет выход — и находит его в самых разных, не всегда безопасных формах. Эмоциональные романы, в которых сюжет важнее реального человека. Импульсивные решения — вдруг сменить работу, вдруг переехать, вдруг перекрасить всю квартиру за один выходной. Навязчивые фантазии о другой, более настоящей жизни, которая, разумеется, происходит где-то не здесь. Кризисные влюблённости, которые с психологической точки зрения редко бывают про конкретного человека — гораздо чаще они про отчаянную попытку почувствовать хоть что-то, кроме привычного функционирования.

Экзистенциальный голод редко представляется читателю в приличном виде. Он чаще прячется за фразами вроде «мне

просто скучно», «я не знаю, чего хочу», «наверное, кризис возраста». А по факту — под этой формулировкой скрывается вполне конкретный запрос психики: верните мне доступ к собственным желаниям, хотя бы к трём из них, для начала.

Пока этот запрос остаётся неозвученным, он продолжает искать обходные пути. И один из самых частых — тот, который заслуживает отдельного разговора: попытка найти живость в отношениях, которые сами по себе давно перестали её давать, — вместо того чтобы поискать её в себе. Именно туда, в брак, который стал слишком удобным, чтобы оставаться живым, мы и направимся дальше.

Глава 3. Удушье идеального брака: когда «мы» поглощает «я»

Есть один парадокс длительных отношений, который редко обсуждают вслух — потому что признаться в нём стыднее, чем признаться в измене. Звучит он так: проблема не всегда в том, что брак плохой. Иногда проблема ровно в обратном — в том, что он слишком функционален. Слишком отлажен. Слишком эффективен, как хорошо настроенное предприятие, у которого квартальные показатели в идеальном порядке.

Женщина может жить рядом с человеком, спать с ним в одной кровати, обсуждать счета, детей, ремонт, здоровье родителей, семейные планы, отпуск и список продуктов на неделю вперёд — и при этом чувствовать не близость, а удушье. Не потому, что он плохой муж. Тут как раз обидно: будь он плохим, всё было бы куда проще. Вот тебе злодей, вот развод, вот сериал на Netflix с понятным финалом. А он хороший. И именно поэтому она молчит.

Это не обязательно ненависть. Не конец любви. И уж точно не тайное желание разрушить семью — как бы удобно ни было культуре считать любое женское недовольство браком именно таким сигналом. Иногда это просто дефицит психологического воздуха. А дефицит воздуха, если кто забыл школьный курс биологии, ощущается физически неприятно

даже в самой комфортабельной комнате.

Брак как предприятие: когда всё известно заранее

Долгий брак имеет свойство постепенно превращаться в систему высокой предсказуемости. И, знаете, поначалу это воспринимается как достижение — мы понимаем друг друга без слов, мы знаем реакции друг друга наизусть, у нас всё стабильно. Прекрасно. Ровно до того момента, пока предсказуемость, которая должна была быть основой безопасности, не начинает потихоньку душить внутреннее движение.

Многие браки со временем становятся хорошо управляемым проектом. Партнёры — отличными соадминистраторами быта: бюджет сведён, логистика детей расписана, родители обоих под присмотром, ремонт когда-нибудь закончится, а если нет — по крайней мере, все знают, кто за что отвечает. Праздники, поездки, медицинские записи, школьные собрания, подарки на дни рождения — всё это исправно функционирует, как хорошая бухгалтерская программа. Разговоры в такой системе давно перестали быть открытием — они стали логистикой. Привычка заменила встречу.

Эта предсказуемость может быть уютной. Проблема начинается там, где она становится избыточной — и тогда семья остаётся стабильной, но эмоционально обеднённой. Женщина может иметь абсолютно надёжного партнёра и одновре-

менно страдать от того, что между ними почти не осталось живого, непредсказуемого пространства. И вот тут важно не путать одну вещь с другой: она скучает не по другому мужчине. Она скучает по ощущению, что жизнь снова неизвестна — хотя бы отчасти.

Когда «мы» становится больше, чем «я»

Семейное слияние принято воспринимать как высшую форму любви — мы теперь единый организм, у нас общие привычки, общие маршруты, общие решения по любому поводу. Романтично звучит. На практике часто означает, что два отдельных живых человека постепенно растворяются в одной хорошо функционирующей системе.

Дифференциация личности — штука, о которой давно пишут семейные психологи, — говорит примерно следующее: здоровое «мы» не обязано пожирать два отдельных «я». Более того, оно и не должно. Если в паре остаётся только общая система — бюджет, дети, ремонт, — а исчезают два живых человека со своими отдельными маршрутами и желаниями, отношения превращаются в функциональный альянс. Слияние может выглядеть как любовь. Со стороны выглядит даже трогательно. Но ощущается изнутри почти всегда одинаково — как потеря воздуха.

Ловушка идеальности: почему хороший муж не решает проблему

Здесь важно сразу отказаться от соблазна демонизировать мужа — это было бы слишком просто, а люди и так обожают всё упрощать, будто психика собирается по инструкции от табуретки. Собрал шкаф из четырёх деталей — можно и брак починить, если знать правильную последовательность действий. Не выйдет. Мужчина может быть надёжным партнёром, хорошим человеком, разумной частью привычной системы — и при этом ничего в самочувствии женщины не изменится, потому что дело не в нём.

Женщина может не иметь ни единой объективной трагедии в своей жизни и всё равно чувствовать внутренний голод. Хороший муж не отменяет потребности женщины в собственной отдельной живости — эти две вещи просто существуют в разных плоскостях. И вот в чём главная несправедливость ситуации: если мужчина не плохой, женщине особенно трудно признать себе, что ей душно. Потому что на кого тогда жаловаться? На кого злиться? Стабильность нужна психике — спору нет. Но одной стабильности ей, увы, недостаточно: человеческая нервная система, в отличие от ипотечного графика, почему-то ждёт ещё и новизны.

Брак без обновления рано или поздно превращается в музей. Экспонаты расставлены аккуратно. Экскурсовод знает

текст наизусть. Просто никто уже не удивляется.

Почему теснота не всегда заметна сразу

Психологическая теснота редко приходит как кризис — с грохотом, датой и поводом. Гораздо чаще она накапливается в мелочах: в одинаковых вечерах, в заранее известных реакциях на любую новость, в отсутствии личного пространства, в невозможности хотя бы на день побыть неизвестной — для себя самой, не то что для окружающих.

Медленное привыкание — коварная штука. Дискомфорт нормализуется постепенно, и семейная стабильность отлично годится ему в качестве прикрытия: ну как я могу жаловаться, у меня же всё хорошо. Страх признаться себе, что хорошая жизнь может одновременно быть душной, часто оказывается сильнее самого дискомфорта. Женщина может долго — иногда годами — не понимать, что ей плохо вовсе не от одиночества. Ей плохо от отсутствия дистанции. От того, что негде на пару часов перестать быть частью системы и снова стать просто собой.

Симптомы этого состояния, как ни странно, редко выглядят драматично. Они куда чаще маскируются под обычную усталость, под возрастное настроение, под «просто устала за неделю». О том, как именно тело и психика сигналят об этом дефиците задолго до того, как женщина находит для него слова, — следующая глава.

Глава 4. Симптомы жизни без внутренней территории

Это не список из медицинской брошюры. Здесь не будет шкал и баллов, по которым можно поставить себе диагноз между делом, ожидая, пока сварится кофе. Это скорее карта — живая, неточная, узнаваемая почти в каждой её точке, — по которой можно попробовать понять, где именно у тебя внутри стало тесно.

Раздражительность, которая появляется не из-за конкретного повода, а как будто сама по себе — из воздуха, из ничего, из чужого слишком громкого голоса за завтраком. Апатия, которая приходит не после трудного дня, а посреди самого обычного, ничем не примечательного вторника. Необъяснимая тоска — та, которую неловко назвать вслух, потому что для неё вроде бы нет причины, а она есть.

Снижение либидо, о котором так любят писать в глянцевых статьях, будто дело всегда в гормонах или в недостатке романтики. Иногда дело действительно в них. А иногда — в том, что тело давно перестало быть местом, где происходит что-то живое, и просто отключило одну из немногих функций, которые ещё оставались включёнными.

Эмоциональное переедание — способ дать себе хоть какое-то ощущение, хоть какую-то заботу о себе руками, если по-другому уже не получается. Навязчивая потребность сбе-

жать — куда угодно, ненадолго, без объяснений, лишь бы не сюда, не в эту версию сегодняшнего дня. Тайные фантазии о другой жизни, которые приходят не потому, что нынешняя плохая, а потому, что в ней слишком давно ничего не менялось.

За каждым из этих симптомов при желании можно найти отдельное объяснение — хронический стресс, эмоциональное выгорание, телесное истощение, накопленная усталость. Всё это правда. Но чаще всего за списком стоит вещь попроще и одновременно посерьёзнее: потеря идентичности. Не резкая, не заметная со стороны — просто постепенное расставание с собой, которое к моменту, когда его наконец замечаешь, длится уже слишком долго.

И вот главный тезис этой главы, ради которого стоило перечислять всё вышесказанное: иногда проблема не в браке. Не в возрасте. Не в гормонах и даже не в недостатке любви — любви как раз может быть достаточно, с избытком, на всех вокруг. Иногда проблема в том, что внутри женщины больше нет комнаты, в которой существует она сама.

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.