

## Глава 6. Одинокая vs одна

А потом наступает момент, когда ты больше не Кэрри Брэдшоу. И даже не Саманта, хотя вторая даже ближе к душе...;)

Ты не ищешь мистера Бига, не пытаешься прочесть его мысли, понять, а что же им движет, не выкуриваешь пачки сигарет и последние остатки рассудка. Из мира большой любви ты плавно переходишь в мир больших любовников.

Мистер Биг растворяется в воздухе, потому что ты теперь сама себе мистер Биг. Ты начинаешь выбирать парней не по тому, кто из них сложнее. Любовь, оказывается, не измеряется количеством слез или внутренних консилиумов на тему: что же он имеет в виду.

Теперь ты решаешь сама. И это не про фанатичный феминизм или ненависть к мужчинам, наоборот. Вопрос «какой он?» отодвигается на второй план. И приходит сакральный: «как я себя ощущаю рядом?». Он может быть банкиром, может быть учителем, урологом или водителем твоего «убера». Тебя это больше не особо заботит, **потому что тебе больше не нужно замуж.**

Что бы там женщины ни говорили, однако все мы выросли на диснеевских мечтах. Выйти замуж – высший смысл жизни женщины. Даже теперь, когда среди моих подруг все больше тех, кто думает «да пошло оно...», каждая чувствует свою ущербность, если годами не может встретить свою пару.

Что бы там ни говорили, но есть такая тема: **если ты одна – с тобой что-то не так.** И такого мнения в основном придерживаются сами женщины.

До двадцати восьми лет не было и двух недель, чтобы я была одна. Одна влюбленность сменялась другой, и как только между ними образовывалась дыра – я летела в нее со скоростью света. Моим самым большим страхом была встреча с такой дырой, и я всеми возможными способами избегала этого.

Вспоминая сейчас то время, я понимаю, что не особо и всматривалась в людей, которых выбирала. Я впадала сразу и бесповоротно в состояние «он – любовь всей моей жизни» еще на втором свидании. В мыслях я выходила замуж за парня быстрее, чем он успевал пригласить меня к себе домой. Во-первых, это позволяло мне заниматься сексом. Мои дивные установки на порядочность запрещали мне спать с кем-либо. Но раз ты вышла замуж – значит можно...;) Во-вторых, так у меня внутри появлялась опора, состояние безопасности. Ощущение нужности кому-то давало ощущение нужности в принципе. Без этого меня сразу охватывала жуткая депрессия, в которой я не могла ни двигаться, ни дышать.

Поэтому выйти из отношений было равно смерти. И из отношений я уходила только в другие отношения.

Помню, как на втором курсе, пребывая в тесной связи с философией Шопенгауэра (а для тех, кто не познал радости знакомства с его творчеством,

скажу, что этот персонаж был просто находкой депрессирующего), я дни напролет смотрела фильмы с Джудом Лоу и испытывала невероятное чувство тепла. Кажется, я была влюблена в него месяца два. Фактически было все равно, реального человека я люблю или нет, главное, чтобы мир фантазий не отпускал, а внутри что-то билось. Это была моя стратегия выживания. И она работала.

Но когда ты живешь по таким правилам, страдаешь ты по обе стороны реки. Когда ты одна – страдаешь, поскольку нет подпитки, нет чувства полноты и никакой внутренней опоры. Когда с кем-то – тебя терзает тревога, что человек может исчезнуть, бросить тебя, ибо, каким бы раздутым ни было твое эго и мысль о собственной исключительности, в душе убеждение, что ты ничтожество и со дня на день этот факт станет известен. Тебя разоблачат. А тогда, конечно же, бросят. И тут на арену выходит твой верный друг – внутренний абьюзер. Маленький монстр, который с помощью манипуляций (далеко не всегда осознанных) начинает привязывать человека. Ты закатываешь истерики, потом возносишь человека к небесам, потом снова опускаешь. Ты катаешь его на горках, пока он не утрачивает чувство адекватности. Он, как и ты, путает любовь с адреналиновой зависимостью и все: вы уже в плотном клубке, пока новая влюбленность или его желание вернуться к нормальной жизни не разлучат вас.

Но в основном побеждает новая влюбленность, так как съехать с качелей абьюзера невероятно сложно. Это даже не почти, а – наркомания.

Ты потом просто не можешь быть с адекватным человеком (пока сама не придешь в норму), потому что мозг требует праздника и невыносимой стервозности бытия.

Помню это тягучее чувство скуки с тем, кто присел на такой крючок. Помню трехдневные побеги от этих людей и быстрые возвращения в слезах и помаде: я дура, я без тебя не могу. Тогда казалось, будто это и есть любовь. Но в итоге конец всегда был для меня одинаков: я падала на свое дно.

Это случилось со мной и после развода. И после поиска рая.

Именно тогда я впервые осталась надолго одна. Я просто больше ни с кем уже не могла быть. Во-первых, у меня не осталось сил. Мое эго было уничтожено, и размахивать перьями перед новой жертвой или тираном было нечем. Для их мира я утратила блеск. В мир отношений, построенных на доверии, я тоже не могла податься, потому что нормальный человек подставу чует после первой же манипуляции или истерики.

Честно? Мне было жутко плохо одной первые полгода. Однако после осознания, что прошло полгода, а я до сих пор жива, появилось ощущение: оказывается, жить можно. Плохо, но можно. Плохо, поскольку наедине с собой ты всегда найдешь, к чему придраться, за что себя не любить. Это утомляет, это требует передышки. Я поняла: **мне нужен не человек рядом, а добрая я по отношению к себе.**

Говорят, любовь к себе – это водить себя на танцы, изучать что-то новое, возить себя в другие страны, следить за здоровьем. Но все это невозможно без доброжелательного диалога с собой. Ведь если тобой вечно недоволен, тебе хочется есть биг тейсти в кровати и смотреть круглосуточно нетфликс, не высываясь в свет.

Фактически страх одиночества базируется на том, что ты сам себе враг и безразлично, с кем быть, лишь бы не с собой.

Именно тогда я поплелась на когнитивно-поведенческую терапию, которая начала менять мое прежнее отношение к себе.

Помню, как сложно было сказать себе доброе слово вначале. Во мне сидел невероятной иронии и сарказма критик, который постоянно мочил меня колкими фразами и вечным посылом: все равно ничего не получится.

Мне пришлось буквально ставить возле себя стул, представлять этого критика и выставлять этот стул за дверь.

Появлялся воздух. Появлялись передышки. Короткие, но именно они и были окном в мир моих настоящих желаний.

Потом пришли мысли: ок, я одна, и если я не трачу время на страдания и прочие знакомые мне паттерны, то на что же мне его тратить?

Я начала вспоминать, что люблю танцы. Люблю книги. Я пошла в поход с рюкзаком и палаткой. Я очень жалела себя еще и плакала из-за несправедливости мира, оставившего меня без пары... но уже что-то делала.

**Я была одна, и я была одинока. Сейчас я понимаю, что это два абсолютно разных понятия.** Поскольку со временем, после занятий в когнитивно-поведенческой терапии, чувство одиночества покинуло меня. Оно ушло, ибо у меня появилась я. Та внутренняя опора, которую я искала в других людях, постепенно выстроилась во мне, и у меня исчезла потребность в ком-то, кто бы не дал мне умереть. Люди, а в особенности мужчины, перестали интересоваться мной в роли мамы и папы в одном лице, кем они были для меня раньше.

Они начали интересоваться мной как независимые личности, с которыми может быть классно в постели, в работе, в диалоге и просмотре нетфликс. **И впервые во мне появился сексуальный интерес просто так.**

Быть одной оказалось нормальным. Не наказанием, не божьей карой за прошлые жизни, а возможностью делать что-то для себя. Ранее мне это было неизвестно, так как, что бы я ни делала, возникало ощущение, будто у меня нет руки или ноги. То есть не особо покайфуешь от танцев или урока рисования.

Ушла и та неподъемная тревога, которая отнимала силы. И я открыла глаза – и увидела большой мир, где все интересно. И после полутора лет сонстройки с собой, возвращения и удивления, что можно жить без депрессии, без компенсации в других, я начала переходить из недочеловека

в человека. Звучит грубо, конечно, но когда тебя постоянно одолевают негативные мысли по поводу того, что ты одна, считаешь себя немного недо...

Проблема токсичного детства заключается в том, что тебя некому обучить базовым навыкам психики. Ты не умеешь справляться с болью, со страхом, со стрессом. Именно поэтому с детьми надо быть не только физически.

Если ребенок боится – ему необходимо давать поддержку и чувство защищенности. Если ему больно – необходимо переживать с ним эту боль, демонстрируя: такое возможно.

Но чтобы это сделать, необходимо самому обладать нужными навыками.

Человек растет и постепенно учится справляться без родителей.

Этому меня обучала терапия.

Не могу сказать, что я решила все свои вопросы.

Научившись быть с собой, я еще далеко не всегда могу быть с другими.

Иногда во мне поднимаются старые схемы и критик возвращается. Однако теперь я знаю, что с ним делать, и жизнь перестает быть страшной. Она наполняется интересом и желаниями. Потому что теперь у меня есть я.

Иногда эта Я становится слабее, иногда есть страх снова упасть в пропасть, но жизнь учит тому, что мы не статичны. Мы зависим от тысячи факторов, динамично даже наше тело, зависящее от того, что мы едим, что пьем и занимаемся ли спортом. Конечно, мы очень зависим от происходящего вокруг и того, как мы умеем с этим справляться. Иногда творчество бьет ключом, а иногда сложно даже сторис записать.

И это нормально. Нормальна временная потеря себя и нормально новое обретение.