

Не повинна

Роксолана Вольська

Розлучення.

Розставання.

Розрив.

Що сховано в суфіксі "роз"?

РОЗширення

Доволі часто цей суфікс позначає щось таке, що розділяється, розходиться, розсипається, заповнюючи собою простір. Клітина ділиться, з цього поділу утворюється нова матерія, нове життя. І це завжди болісно, щоб отримати нове потрібно розірватися, розімкнутися, розвалитися. Чоловік і жінка, з'єднуючись в пару, стають єдиним цілим, зростаються, а при розлученні, коли ця єдність розривається, часто кожен, вирываючи один з одного частини енергетичного м'яса, відчують больовий шок, від якого іноді можна навіть померти. Але суттю процесу є те, що відбувається РОЗмноження. З одного цілого ви знову стаєте двома окремими. Тобто чоловік і жінка здатні не лише дати нове життя дитині, але й один одному в деяких певних випадках.

РОЗхвилювати

Змінений емоційний стан. Хвилі роблять воду живою, в болоті нема хвиль. Зміна емоційного стану – це ознака життя. Нам ніколи не буде постійно класно, ніколи не буде постійно затишно чи постійно кайфово, але і не буде постійно тривожно чи фрустраційно, чи страшно. Ми можемо бути різними, в нас є сила, щоб відчувати різні внутрішні стани від РОЗчарування до РОЗговіння, від РОЗпачу до РОЗкоші, від РОЗпуки до РОЗради.

РОЗквітати

Характеризація зміни стану, наприклад, тобто заходити у самий пік своєї життєвої сили, свого найкращого часу, власної зрілості, злиття з метою свого життя стати тим, ким по вищому задуму ти мав стати, пік найвищої насолоди і найчеснішого злиття з життям.

Я пережила в своєму житті два розлучення, це були абсолютно два різних досвіди, та кожен з них змінив мене. Звичайно, я воліла б, щоб в моєму житті цього ніколи не було, бо завжди мріяла про велике кохання і милувалася старенькими людьми, які за ручку ведуть один одного до точки зборки. Довго не хотіла приймати факт, що інші речі, приготовані для мене, теж можуть бути прекрасними, бо найбільшу цінність бачила з Злитті, а не РОЗділенні.

Розбалансування, яке я пройшла при розлученні, розслабило мене в наслідку, а саме розслаблення для жінки є цілющим.

Саме в розслабленні жінка може насолоджуватися життям, саме у вдалому поєднанні усіх РОЗ я змогла розбитися сама в собі цілющими потоками. Не кожній

жінці потрібно цей суфікс таким чином пізнати, цей досвід, як і будь-який інший, знаходить свого втілювача, як інструмент, не більше.

Жінка потребує чоловіка

Дуже довгий час таке таке твердження керувало напрямком мого життя. Примушувало почуватися неповноцінною, коли його не було, або приховано зверхньою, коли він з'являвся. Колись давно в якійсь соціальній мережі я прочитала фразу "з чоловіком у жінки може бути дуже багато проблем, а без чоловіка лише одна – знайти", це мені дуже відгукнулося. З чоловіком і справді добре.

Першого чоловіка я зустріла у свої дев'ятнадцять років. Ми познайомились на вулиці, я і Люба йшли з моря, вони теж. Мені тоді дуже подобалась Avril Lavigne, а він був її фанатом, тож питання "що ти любиш слухати?" було для нас обох доленосним. Крім того я була чимось на неї енергетично схожа, довге пряме волосся, пробіл посередині, великі дитячі очі, дух бунтарства, хто пам'ятає перший її альбом Let go, той зрозуміє про що я.

Через два дні ми уже сиділи на морі і цілувалися, він нюхав моє волосся і казав, що воно пахне чимось рідним.

Ті стосунки не були здоровими, хоча б тому, що я дуже швидко впала у співзалежність. Але це можна виправдати віком, про нормальне поступове зближення між партнерами я вперше почую тільки через двадцять років. Ми жили за чотири квартали один від одного, я з батьком на третьому поверсі старого дому з скрипучими сходами, а він на другому теж старого тільки з міцними залізними з двору. Я приходила до нього завжди, коли він запрошував, а це було доволі часто, піднімалась тими сходами і тихенько стукала у вікно. Але були дні, коли він не запрошував і я втрачала спокій, відразу малювала собі картини, в яких з'являлась інша дівчина, краща, розумніша, талановитіша.

Пам'ятаю вечір з батьком у парку, де він пояснював, що хлопець не може так швидко перейти з одних стосунків у інші і швидше за все він просто зайнятий, але я жила своїми скаліченими уявленнями про життя і просто скльовувала свої мізки півником. Потім я почала ходити і тоді, коли він не запрошував. Так тривало рік, чи хотів він так часто мене бачити, чи це було просто зручно, я, на жаль, уже ніколи не дізнаюсь. Я шукала в його поведінці будь-які слова чи дії на підтвердження своєї значущості для нього, а чи подобався він мені взагалі було другорядним питанням. Принаймні він точно був для мене приємним і я могла відчувати поряд якийсь омріяний для дівчини спокій. Пам'ятаю це відчуття, коли він грає в комп'ютер, а я лежу на колінах, поглинута відчуттям наповненості та задоволення.

Я дуже ревнувала його до Avril Lavigne, одного разу, після скачаного тисячного її відео, мене порвало на шматки оте порівняння її з собою, як мені тоді відчувалось не на мою користь, і я виносила йому мозок пів ночі. Мені так соромно зараз за себе, розумію, яким абюзером тоді була. Я ревнувала його також до колеги по роботі, яку він називав Слонова нога і взагалі до всіх жінок, які з'являлись на горизонті. Якщо бути повністю чесною, то не лише до жінок, але й до друзів. Мені не подобалось, як його

друзі сприймають мене. Я була дуже невпевнена в собі, не знала, що мені подобається, погано одягалась, шкодувала грошей на догляд, не знаю, як так сталося, що ці стосунки тоді взагалі збереглися. Хотіла, щоб він зробив мені пропозицію, а він не робив і я почала цього вимагати, уже не пам'ятаю, які слова були сказані і на які точки я давила, але освідчення сталося. Точніше не так, освідчення як такого не було, але якимось чином ми запланували наше весілля. Ми обирали красиву дату, мені завжди подобалась вісімка і обрали 08.08.09. Через сім років у цей день я почну народжувати свого першого сина, а закінчу вночі уже дев'ятого.

Мені було шкода грошей на сукню, яку б я вдягнула лише раз і я вирішила купити щось універсальне. Але універсального не було і за два дні до весілля в мене ще не було одягу. Але потім я йшла по вулиці, де ми жили, мимо весільного салону і побачила оголошення про здачу суконь в оренду. Не було чого втрачати і, зайшовши туди, виявилось, що певні сукні з вітрини, які забруднилися, вони віддають дуже дешево. У мене з'явилась справжня весільна сукня, щоб прожити цей момент. Його мама, з якою в мене і досі збереглися чудові стосунки, допомогла її випрати.

Я запросила двох своїх тернопільських колежанок, а одна родичка порекомендувала кафе від своїх знайомих на березі моря і нам зробили гарну знижку. Друг мого нареченого влаштував шарову фотосесію. Моя хресна привезла гроші, які ми теж вклали у весілля. Якраз тоді вона розповіла мені про смерть моєї подруги з глибокого дитинства Іри М.

Мені так дивно згадувати зараз все це, бо з другим чоловіком я викреслила всі ці спогади зі свого життя, щоб не зробити йому часом боляче. Я відрізала і викинула без жалю у смітник величезний шмат себе і мені досі ніяково це все пригадувати.

Моя друга свекруха так ніколи й не дізналась, що вона була для мене друга.

Всі фото за сім років спільного життя залишились в мого першого чоловіка, я хотіла їх забрати, але спочатку мені це було просто непотрібно, а потім в мене уже спрацьовувала заборона на такі зустрічі, заборона при чому внутрішня, від себе самої, бо що може завадити дорослій самостійній людині робити те, що вона хоче, тим паче, якщо це бажання – повернути собі власні спогади. Але я без жалю позбавила себе на це права.

Я погано пам'ятаю своє весілля, я не була тоді дуже щаслива, хіба що відчувала, що досягла своєї цілі, галочку поставила, старую дівою не залишуся.

Така перспектива лякала мене страшно ще зі школи, і за відсутності черги кавалерів під моїми вікнами, здавалась мені дуже реальною довгий час. Мені дуже шкода зараз, що я не цінувала той момент з моїм першим чоловіком, що не мала можливості від щирого серця обрати людину, яка обрала мене, я не знаю, може це й було тоді у нас взаємно. Але зараз мені б хотілось повернутися на годину в минуле, навіть знаючи, що ми розлучимось, протанцювати з ним той наш спільний танець молодят, взяти його за руку, подивитись в очі, прожити ще раз дуже щиро той момент, бо ми в житті один одного назавжди залишимося першими, хоча і не коханими.

Не шкодую, що ми розсталися, хоча кілька років по тому я зловила себе на думці,

що скучила за ним. Він почав мені снитися і в сні був таким рідним, яким ніколи не був на яву. Дивно все-таки працює людська психіка. Потім я почала згадувати, що між нами сталося і навіть малювати в голові альтернативні сценарії, але однієї безсонної ночі я натрапила в ютубі на його канал, де він викладає відео про своє життя і згадала. Згадала чому так все вийшло. Просто не моя людина, хоч і досить мені симпатична. Можливо, ми могли б стати хорошими друзями, якби я вірила, що дружба між чоловіком і жінкою взагалі можлива.

Я багато за що йому вдячна. Наприклад, коли виник конфлікт з його мамою, він обрав мою сторону і вдало в той момент сепарувався, чого, наприклад, не трапилось в другому шлюбі з батьком моїх дітей.

В нас не було дітей, спочатку він не хотів, а коли ми активно намагалися це зробити, нам не вдавалось. Він постійно казав мені, що я маю обстежитися, мене це ображало, але я таки пішла, виявилось, що проблема не в мені.

Жінка має пізнати досвід материнства

Якось у мені була дитина.

Я носила її довгих 36 тижнів і на початку 37 в понеділок, коли я вирішила посмажити вранішні млинці, відчула, що на мої ступні вилилось відро теплої води. Так мій син обмив ноги моєму материнству. Я їхала в ліфті з дев'ятого на перший без жодних натяків на перейми, лише з хвилюючим передчуттям і тривогою, що наступна доба буде чимось новим, з болем і надією.

Якось я все не так собі уявляла, мало бути відразу боляче, я мала б кричати і народити, поки ми їхали в ліфті, але жодних змін, крім втрати кількох літрів води з мого живота я не відчувала. Загалом мені було важко якось означити словами свої почуття.

Це в мене з дитинства, не знаю, з якого віку, але дати окрему назву наприклад гніву, розгубленості, чи спокою, чи відкритості, чи вдячності завжди мені було важко і я не бачила в цьому сенсу. Яка різниця, що я відчуваю, головне, щоб ніхто цього не помітив. Про те, що можна уважніше ставитися до того, що відбувається в душі та тілі я дізнаюсь дуже згодом. А поки я в очікуванні чогось нового, якось іншого виміру в своєму житті, а чого саме, поки невідомо.

В родильному дому мені дають ліжко біля вікна, я ходжу на різні заплановані процедури і все відбувається дуже розмірено, не так, як в кіно і я була до цього не готова. Мені було б простіше знаходитись в епіцентрі дофаміно-адреналіно-кортизолово-окситоцинового океану своїх гормонів, де усі навкруги були б трохи на межі, бо ця атмосфера є для мене знайомою і прийнятною, але все спокійно і це породжує дивні відчуття. Я зовсім не розумію чого чекати. Після УЗі, заповнювання і підписання потрібних бланків та гоління моїх дверей у світ для нового громадянина планети Земля мене проводять в родильний зал з нетривалими переймами.

Через кілька годин все набирає обороти. Двері не хочуть розкриватися, лікар обережно, міліметр за міліметром намагається прискорити процес. Тепер є біль, є напруження, весь коридор моєї уваги звужується до розмірів моїх дверей у світ. 3 см, 3.5, 4. Мені неприємні доторки, я хочу, щоб мене залишили в спокої, але по протоколу

я мушу народити протягом наступних кількох годин, інакше кесарево. Принесли чай і цукерки, потрібні сили, а я хочу спати. Ніколи не думала, що народжувати можна з барбарискою в роті. Біля восьмої чую в сусідньому родзалі стогін, який переростає в крик. По відчуттях це ще гірше ніж сидіти під кабінетом стоматолога в 90-ті під супровід старої бормащини та звуків болю. Але все закінчується доволі швидко і я чую плач дитини.

Це дарує мені надію, що я зможу повторити. 4.5 см, 5, 6 і на семи я з допомогою акушером пересідаю в родову крісло. Воно знаходиться на підвищенні і нагадує сцену, де невдовзі хтось матиме свій дебют. З колонок чую голос Наді Дорофєєвої з хітом цього літа про те, що їй одночасно радісно і сумно. Мені, мабуть, теж. Уже коло дванадцятої. Сьогодні восьме серпня, моє день народження рівно через два місяці, вісімка завжди була моїм щасливим числом і я бачила у своїх пологах саме в цей день якийсь символізм. Між іншим, 7 років тому, саме восьмого серпня я вперше стала дружиною не батька моєї дитини.

Я не пам'ятаю біль, я просто знаю, що він був, сильний, безбережний, нестримний. І об 0.30 прийшов ти. Схожий на дідуса по батьковій лінії, з такими самими губами. Моє серце стискається зараз від усвідомлення твоєї важливості в моєму житті. В мене болить все тіло, але мене відправляють в туалет, а потім я своїми ногами іду в палату. Тебе кладуть поряд в ліжечко і вимикають світло і ти починаєш плакати. Мені дуже страшно взяти тебе на руки, мої ноги тремтять від напруги, а ти такий крихкий і довкола так темно. Боже, хоч би не вронити. Притримуючи голівку дістаю тебе з пластикової коробки і кладу поруч з собою, намагаюсь дати груди, але в нас нічого не виходить, а ти, керований першим інстинктом шукаєш джерело спокоєння. Після чергової спроби я кладу тобі палець в твій маленький теплий беззубий рот і настає тиша. Така довгожданна тиша цього дивного дня. Зараз в темряві і спокої я розумію хто ти для мене. Хто ти. Через вісім років, чотири місяці і один день я писатиму твоєму батьку листа і дякуватиму, що він дав мені тебе.

Ти прийшов, щоб дати мені дітей

І це було найкраще, що було в моєму житті

Ти був дуже щедрим

А ще ти служив моїм дитячим та родовим програмам, де я мала пізнати досвід покинутості і проявити й прийняти досвід абюзивної поведінки

Я знаю, ти мене щиро любив і я відчуваю, що втратила щось дуже важливе, коли ти пішов

Між нами було всяке і мені дуже складно прийняти твій вибір, в якому нам більше не по дорозі

Завжди відчувала твою любов до мене, і в своїй любові ти був таким красивим. Рівно настільки красивим в любові, наскільки потворним в своїй байдужості, яку я відчувала теж

Я сподіваюсь, що теж зробила для твоєї душі щось хороше за той час, який ми були разом.

З другим чоловіком ми познайомилися в листопаді, після святкування дня народження мого дідуся. Один друг дуже наполегливо запрошував мене взяти участь в грі брейн ринг. Було мокро і холодно, я щойно приїхала з села і мені не хотілось нікуди йти, але цей друг подзвонив мені разів 8, і так як мені незручно було прямо сказати ні, я пішла. Там був заклад нового типу, де можна було самотійно робити собі чай чи каву. Я зробила чай, і коли повернулась, щоб донести його до столика, Біля мене стояв ти, сказавши, "о, дякую, що зробила мені чай, і забрав мою чашку".

В той вечір ти не провів мене додому, і я була здивована, бо явно відчувала зацікавлення в мою сторону і мені це імпонувало. Але через кілька днів той самий наполегливий друг покликав пограти в Мафію і там теж виявився ти. Коли ми сиділи з закритими очима в грі, ти рукою почав масажувати мені голову, цей рух був одночасно приємним і дуже зухвалим, мені фізично було приємно, але психологічно це переходило мої межі, які на той момент були не усвідомленими.

Далі ми зустрілися, щоб погуляти в центрі, було холодно, ми зайшли в кафе і ти не купив мені тістечко, а я подумала, що ти скупий як мій колишній чоловік і я точно не розглядатиму тебе, як потенційного кавалера, але потім ми гуляли і в якийсь момент я залізла на парапет, а ти спочатку вирішив мене налякати і штовхнути, а тоді обійняв і це знов викликало в мене подвійні почуття, з одного боку порушення меж і роздратування, з іншого мені було затишно в твоїх руках.

Після того, як ти пішов в мене довго тривала фаза заперечення, що цього просто не може бути, бо я так не хочу. В голові картинка, що за стосунки треба боротися і над ними треба працювати. Що не буває легко, що треба відшукувати шляхи. Голова не хотіла сприймати, що це не тимчасові труднощі, до яких ми дійшли і тепер маємо подолати, а, насправді, то постійна фонові ситуація, яка була завсідги. Мене завжди не влаштовувала агресія, яка з'явилась ще на початку стосунків. Добре пам'ятаю момент, коли прийшовши з роботи (ми тоді ще були неодружені, а в мене була зламана нога) і почав сильно кричати на мене через якусь дрібницю. Ще тоді в мене в душі дзвонили тривожні дзвіночки, але в інші моменти ти був таким добрим, турботливим і щедрим, що я радо все заховала під ковдрою своєї співзалежності, щоб не чути.

Потім був гнів. Я писала злі тексти, які виставляла в сторіз в інтернеті, не могла спати ночами, перевіряла телефон, чи нема повідомлення чи вибачення. Говорила про тебе погані речі собі та іншим. Знецінювала хороше, що в один момент привело до тотального почуття провини і я спробувала все повернути.

Почалася паніка і торг. Я писала, просила прийти і ти приходив. Через секс намагалася повернути втрачене між нами тепло, але після сексу зі мною чула, що почуттів нема і що я як будь-хто інший з оточення.

З одного боку, в мене є багато питань..

А з іншого, я потребувала цього і я була ініціатором таких зустрічей. Я справді не вірила, що все може так закінчитися і крім того, моя співзалежність вимагала того приниження, яке я отримувала.

Так тривало досить довго, але в якийсь момент торг змінився депресією, хоча, якщо

чесно, то, мені здається, весь період розставання супроводжувався депресією. А може весь період мого життя це суцільна депресія?

Мені було соромно перед людьми, що я не змогла втримати чоловіка.

Було страшно лишитися самій.

Було страшно впасти в панічні пошуки нових стосунків, пізнавати іншого, закривати одну співзалежність другою.

Було страшно бути поганою. Залишитись поганою в пам'яті людини з якою десять років ділив і хороше і складне.

Тоді я вирішила сказати, що мене не влаштовують стосунки, в яких є лише секс і нема відповідальності переді мною. І почалась наступна фаза, яка поступово вела до прийняття.

Потім була певна ініціатива від тебе, ми проводили разом час, їздили з дітьми в парк розваг і інші місця. Було часом непогано, але чогось бракувало. Я почувалась поряд в постійній небезпеці. Ти ніколи не піднімав на мене руку, але морально постійна пасивна і активна агресія, ніколи не знала, коли станеться кульмінація гніву, який ти носив в середині, постійно відчувала, що в будь-який момент мене можуть покритикувати, збезцінити. Та й взагалі, що я дратую. І так само хотілось, що ти був десь поряд, щоб надовго не зникав, щоб віконечко з повідомленням з'являлось на моєму телефоні. Ця дуальність моїх почуттів до була найміцнішим клеєм в наших стосунках.

Жінка повинна себе поважати

Я плакала щодня, бігала за ним, принижувалась, щось просила, пропонувала себе. І він брав, треба віддати належне тому сексуальному потягу, який він завжди до мене мав. І мені потрібно було не втрачати надію, що я зможу повернути собі той зрозумілий не ідеальний світ, в якому ми дивимось серіали і їмо яєшню глазунью з паприкою на сніданок. Я не хотіла приймати той факт, що той світ був оманною, пренантальним періодом, де я шукала в ньому загублену любов своєї мами. Я хотіла стати тою маленькою дівчинкою, яку люблять просто за те, що вона є, що вона така чудова.

Рости дуже боляче.

Я спостерігаю, як це відбувається з моїми дітьми, навіть на рівні тіла вони починають дуже багато їсти. Щоб вирости психологічно теж потрібна їжа, тільки ментальна. І найкорисніше часто виявляється далеко не найсмачнішим. Наші стосунки, їх завершення – це те, чим нагодував мене всесвіт, щоб я виросла, а я до кінця намагалась непомітно виплюнути все в туалет, поки ніхто не бачить.

За десять років спільного життя ми дуже часто з'ясовували стосунки, це було схоже на війну, яку неможливо виграти нікому з нас. Але я завжди мала надію, що все зміниться. В ньому було багато хорошого і я не могла цього не бачити чи не цінувати. Я копалась в собі, шукала, як можна все це покращити, слухала лекції, писала йому щоденник вдячності, але протитиріччя, які в нас виникали, вмить з'їдали всі мої зусилля. Крок вперед, два назад, саме так це можна описати. Він хотів від мене легкості, вимагав її, але легкість нейтралізується очікуванням. І в той час, поки я

будувала стратегію, як з ним жити, він збирав причини, щоб піти і не жаліти.

Вчора він приходив до дітей. Чорт забирай, найбільше, що мене дратує, після того, що як він вісім разів за останній рік мене кинув, це те, що досі намагається грати якісь ігри. Наприклад, вмикає мені пісні з дивним вмістом і натяками, а потім робить вигляд, що це збіг обставин. Він добре знає, що я завжди слухаю слова, але останнім часом я не така дурна і зробила свої висновки. Вчора я просто повернулась до нього і запитала, чому він це вмикає, було неочікувано, що я спитаю так прямо і відразу вимкнув.

А може це все приводи, які я сама собі вигадую?

Ні, не вигадую, він і справді грається зі мною, як кіт з мишею. Довго затримує погляд, намагається сісти поряд і навіть покласти на мене ноги, кидає якісь натяки, навіть помив у мене посуд. Я знаю, як він ненавидить мити посуд. Ну і звісно пісні. Дурнуваті російські пісні, які одночасно мене бісять і викликають сльози. Про що для мене ті сльози? Я довго думала про те, що і справді йому не додала: любові, прийняття, сексу. Завжди мала сумніви, чи він той єдиний. Чи можна бути з людиною, якщо сумніваєшся в ній? Але чому зараз я так чекаю кожного його жесту уваги? Чому кожен крок з його боку пробуджує в мене бажання поторгуватися з собою, на що ще я зможу закрити очі? Чому так і не сходила на жодне побачення з іншим?

Є щось між нами таке, що примушує мене щоразу плакати, коли думаю, що все закінчилось.

Іноді на мене знаходить така туга, але мені стає легше, коли я пригадую, що цей вибір зробив він, можливо, це перекладання відповідальності, але чому б і ні, він завжди хотів, щоб я більше цінувала його силу, тому будь ласка, неси це, ти мав силу волі перервати зв'язок, який робив нас обидвох недо один для одного, ти не згодився на синицю в руках, підштовхуючи нас обох до журавлів у небі, ти сміливий і сильний, якою я ніколи не була. Ти мій великий вчитель, який провів мене на стежку, на якій я згадала, що в мене є душа, що має уже відповіді на всі питання, що уже знає всі мої потреби і бажання і буде вести мене до тих досвідів, де я відчуватиму себе живою. Дякую тобі мій любий.

Щоб відпустити, мені потрібно було сильно розізлитися і я почала згадувати.

Тоді я зрозуміла, що злочинниця.

Я коїла злочини неодноразово, детально записуючи подробиці в свій щоденник.

Як гвалтувала, вбивала, зачиняла в найтемніших закутках душі свої почуття.

Виправдовуючи інших, я безперервно зраджувала собі, зраджувала своєму праву на щастя.

Згадалась ситуація, коли син був маленький, я весь час була з ним або працювала і мені хотілось якось урізноманітнити коло спілкування. Завжди в нашій сім'ї було негласне правило: мої друзі – це наші з чоловіком друзі, його друзі, це лише його друзі. Одного разу, коли він сказав, що хоче піти погуляти з пацанами, я напросилася з ними, хоча потім про це пожаліла. Чоловіків весь час робив так, щоб я почувалась зайвою, наче я мала зрозуміти, що мені не місце в чоловічій компанії. Я дивилась за сином, йому було десь два, він вимагав багато уваги, тому приймати повноцінну участь в

розмові мені не вдавалось, але я дуже хотіла якось вписатися в той вечір і була зацікавленою. Ми гуляли уже десь чотири години і коло одинадцятої малий захотів спати, я сказала про це чоловікові і він відповів, щоб я йшла додому. Малий був без коляски, він був втомлений і це означало, що потрібно буде його нести, я попросила піти з нами, але він відповів, що я знала на що йшла і що він не збирається переривати свій вечір.

Ми пішли з дитиною, а він залишився. Не пам'ятаю як так сталося і чому я йшла пішки, можливо, я забула попросити грошей на тролейбус чи просто я плакала і соромилась на цьому тролейбусі їхати, але я йшла вночі додому і несла сонну дитину на руках.

Я не пішла від нього цього разу, ми жили на квартирі в його вітчима і робили ремонт в моїй квартирі, але головне, я не була морально готова піти через таке. Не вважала це достатньою причиною. Ну він же не п'є, не зраджує, і я довго шукала свою провину в цій ситуації і знаходила її. Я вдало присвоювала собі свою постійну тривожність та емоційність, вважаючи це своїми страшними негативними, які руйнують моє сімейне життя, відмовляючись визнавати, що це всього лише наслідки моєї нелюбові та неповаги до себе. Мені було дуже страшно втратити ці стосунки і я робила так, щоб мати змогу переконувати себе в тому, що такі ситуації— це нормально, але вони траплялись надто часто і призводили до того, що я втрачала до нього почуття, як до чоловіка і він це теж відчував.

Жінка повинна тримати баланс

Я лежу в кімнаті з видом на озеро та ліс, як на флезілінових фото шпалерах. Діти в школі, біля мене пляшка холодної газованої води. Я пропустила аквааеробіку, щоб встигнути записати свої думки. Люблю цей час, коли я можу щось відкласти, кудись не прийти, не взяти в чомусь участь і дозволити собі побачитись з самою собою. Це завжди якось солодко щемливо, приємніше, ніж коли ніхто тебе ніде не чекає. В мене є дві години, ні, уже півтори. Потім я заберу своїх дітей і решту дня ми проведемо разом. Я дуже жадна мама, мої діти ростуть так швидко, що я боюсь не встигнути насолодитись їхньою дитячою любов'ю і потребою мене, але часто, коли ми разом, я просто даю їм телефон.

Материнство — суть мого життя, ідея мого існування, одночасно мій найбільший стимул і найжорсткіший батіг. Спочатку я боялась не встигнути стати матір'ю. Знаєте цей вислів, що примушує деяких жінок покриватися холодним потом про годинник, що тікає? Так от його глухе тік так стало відлунювати в моєму тілі десь між горлом та животом десь у 12 років, після перших місячних. Я не знаю чому так, але я завжди боялась не народити. Від цього багато проблем в моєму житті.

А тепер я боюсь не встигнути набутись з ними маленькими. Безкінечна погоня за материнством заради материнства. І тут теж важко впіймати хвіст дракона. Він постійно вислизає, як і все моє життя.

Як життя тих, хто живе на землі мого племені, де зараз спалює все живе країна, яка багато років палила душі тих, хто вмів рибалити слово з океана вічності. Українське

слово.

Але про це я не буду сьогодні писати. Я ще слабка, я ще не відчуваю сили, не відчуваю морального права. Не знаю, як можна це робити.

Я відділилась від свого племені, коли зло почала палити мою землю, не готова була ризикувати і досі відчуваю докір сумління. Відчуваю втрату і біль. Відчуваю питання, що я можу зробити? І не відчуваю відповіді. Її нема. Бо я не маю нічого для суспільства, поки не закриті мої власні травми від війни всередині мене. І поки мою країну нещадно руйнують, вбивають воїнів, які зобов'язані були стати на її захист, поки ракети летять в мирні будинки, де сплять діти, поки люди мріють про спокій та мир, я почуваюсь загубленою у власному житті, де фізично панує безпека, ситість, почуття провини та безсилля. В дитинстві в моїй сім'ї часто були скандали, істерики та розборки і це стало абсолютною нормою. Пам'ятаю, в дев'яностих роках по домах ходили свідки Єгови з такими книжечками, де були зображені щасливі та усміхнені люди в раю. Ці задоволені обличчя лякали мене не менше концепції пекла, бо асоціювались з тотальною нудьгою. Для мене не було місця ні з чортами, ні з янголами, бо з одного боку лякали фізичні страждання, а з іншого страшене нерозуміння, як взагалі можна бути щасливим. Вічно. Довго. Цілий день.

З видом на прекрасне озеро я прожила з п'ятирічним Ільею і восьмирічним Сашею три тижні. Велике панорамне вікно, балкон з розкладушкою та білим стільцем та зірками зверху, які заспокоювали в хвилини моєї вічної тривоги, кімната з великим ліжком, жовтим покривалом, письмовим столом, телевізором та настільною лампою, круглим обіднім столиком та чотирма різнокольоровими стільцями. Іноді я думаю, що колись мої діти з теплотою згадуватимуть цей час разом, але ніхто не знає, як буде. Те, що минуло, лишилось в минулому, важлива лише існуюча мить. Я дивлюсь в дзеркало на своє обличчя, своє сиве волосся, стрункі довгі ноги, на свої зморшки, на свої великі блакитні очі і загострене підборіддя і намагаюсь зрозуміти, чи красива, чи приваблива, що в мені такого є.

Зовнішність важлива, хто б там що не казав, вона повторює контури душі. Справа не в якихось стандартах, а саме в цій контуральній привабливості. Я дивлюсь на себе і хочу побачити свою душу і саме це примушує мене сумніватися. Всередині багато страху, він часто спить в красивих і затишних місцях, його заколисує голос моїх друзів та сміх дітей. Його будить тиша ночі, яка прорізує мій сон о третій чи другій, відкриває своє червоне велике око і сідлає своїми довгими худими ногами моє горло. Примушує мене згадати, що все кінечне, все тлінне і нічого не має значення, крім прірви за твоїми плечима, яка готова в будь-який момент поглинути. Стільки розчарувань, як ти, мала в житті, має кожна людина, розчарування не особливі, кожен заслуговує на місце в романі, і, можливо, кожен його і має, стаючи головним чи другорядним персонажем автора, якого ніколи не прочитає. В такі моменти я хапаюсь за соломинки мого зв'язку з вищою силою і читаю молитви, хоча полегшення приходить рідко.

Я встаю і в темряві ходжу по квартирі, шукаючи пристанища, шукаю місце, де залишилось хоч трохи невидимого світла. Ніч лякає мене, з страхом думаю про час,

коли я стану зовсім стара і мені потрібно буде засинати одній. Чому я думаю, що мені так пощастить і я доживу до старості? Страшні картини альтернативного майбутнього змінюють одна одну, все сильніше і сильніше відчуваю сплетіння невидимих тонких ній одноокого пана на моєму горлі. А що, як я ніколи не зможу по справжньому любити? А що, як ніхто не любитиме мене? А як не буде грошей? А якщо просплю на роботу? Якщо не зможу зреалізувати завдання моєї душі, не зможу принести користі, не зможу розкритися і ніхто мене по справжньому не побачить? А якщо війна триватиме ще довго, винищить ще сотні тисяч тих, хто говорить зі мною одною мовою? Я повинна робити більше, маю рятувати, маю світити, тільки так я зможу зреалізуватися, тільки так зможу врівноважити себе зі світом. Але я не встигаю, в мене мало часу, мені не вгнатися, я з якогось надто повільного простору сюди прийшла і темп цієї планети заганяє мене в ступор і закам'яніння.

Я виходжу на балкон над озером і, ковтаючи повітря, видаляюсь вниз і нічого не бачу, все поглинуто чорним кольором безсонечності. Піднімаю голову, ще раз розширюю свої ніздрі і вдихаю тепле по-літньому, свіже повітря і бачу їх. Бачу велику ведмедицю, полярну зірку і Чумацький шлях. Мені не стає спокійніше, але я відчуваю в собі спроможність дійти до ліжка, згорнутись калачиком і зробити ще одну спробу поринути у тимчасову вічність. Накривають ковдрою, відчуваю, як мої ноги стають теплими, думки розсіюються, як ранковий туман і я відпливаю у відсутність.

А потім настає ранок, день і вечір, коли Господь бере мене в свої долоні і захищає від самої себе.

Ці два протилежні стани для того, щоб я знала різницю.

Цікавий момент.

Коли я відчуваю тривогу, неспокій, фрустрацію мені завжди здається, що так було і буде завжди.

Але коли відчуваю радість, спокій, задоволення, ясність то присутнє явне внутрішнє переконання, що ось я до цього прийшла і так буде теж уже завжди, бо як же інакше.

В кожному з випадків голос розуму про те, що все минає ледь тихий, майже не чутний.

Існує простір, в якому безпечно говорити про свої почуття, бути чесним, відчувати. В цьому просторі мама і тато люблять тебе, в цьому просторі мама і тато люблять один одного і ви всі троє стоїте і обіймаєтесь. Там ніхто ніколи нікого не покидає, там панує любов, прийняття, гармонія.

Якщо закрити очі і уявити, де є ти і твої батьки, які вони, якого віку, в чому вони вдягнені?

Мені було дуже важко, я ніколи не бачила їх разом, вони були настільки різними в моїй голові, що це просто не працювало. Просто не могла зрозуміти, як такі різні люди змогли познайомитись, зацікавитись один одним, відчутти потяг і зробити мене. Але це сталося, це було, хоча зараз так складно в це повірити. Та я існую, значить це було.

Мій тато з любов'ю дивився на цю жінку – мою маму, вона мабуть захоплювала його

своєю красою та жіночністю. А він її його жагою до життя. Вони хотіли бути разом, наодинці, без нікого, щоб в тиші відкрити двері у цей світ для мене – їх маленької донечки, яка має навчитися бути жінкою.

Жінкою, не яку обирають, а яка обирає сама, жінкою, яка не ховає погляд від чоловіків, яка не боїться брати і яка вміє давати, яка вміє любити, вміє насолоджуватися, вміє не боятися обирати себе завжди. Жінкою, яка може витримувати всі свої стани і лікувати себе, коли болить. Котра знає, що вона може. Котра створює тепло всередині в районі серця і тепло всередині в районі живота і вміти зберігати його там і накопичувати. Жінкою, яка не шукає суперниць серед таких, як вона, а лише союзниць. Яка не порівнює ні себе з іншими, ні інших з собою, яка проживає своє життя, як найвищу місію – прикрашати собою цей світ.

Стан повного нуля, який я не можу прийняти, намагаюсь проаналізувати і не можу виправити.

Раніше я списувала його на непорозуміння в спілкуванні, емоційні качелі, на втому від роботи, на втому від ведення домашнього хазяйства, на брак часу для себе. І як же складно визнавати факт, що це просто відбувається і відбуватиметься з тобою час від часу.

На вулиці дощ. Вперше за три тижні. Вночі я погано спала. Було душно, діти весь час прокидалися, крутилися. І ось моє тіло просто втратило будь-який заряд батарейки, а мій мозок не міг цього пробачити. Як так на відпочинку можна втомитися? Це дуже пригнічує.

Ми пішли снідати, і поки я набирала в чашки какао, Ілля умудрився перевернути тарілку з кавуном. Мені було соромно. Сором — доволі часте моє почуття. Мені соромно, коли Саша говорить російською, коли Ілля дуже голосно кричить, мені соромно, що я тут одна українка, соромно, що багато жінок так щиро посміхаються, а мені здається, що думають вони про мене погано. В такі дні я не хочу ні з ким зустрічатися, не хочу ходити на роботу.

Моє тіло просить постійно бути в горизонтальному положенні. Мені нічим не хочеться займатися і я відчуваю свою нікчемність. Хочу відвести в школу малих та залишитись самій, але по дорозі дізнаюсь, що в Іллі болить вухо. Відводжу лише старшого, а з молодшим іду до лікаря. Нічого серйозного, просто перекупався. Повернувшись в кімнату, падаю на ліжко і слухаю, як барабанить дощ. Зараз би провалитися в сон, виспати свою втому, свою невпевненість, вигуляти свої страхи коридорами забуття, подалі від всіх, але заснути мені не вдасться. Ілля лягає поруч і лежить майже тихенько, час від часу стукаючи ніжками по покривалу.

Колись я думала, що матиму багато дітей, що всіх їх зможу підняти, всім зможу дати багато любові. Дуже багато любові. Я хотіла дівчинку, і, якщо б мій чоловік запропонував мені таким способом спробувати трансформувати наш травмуючий обох зв'язок, я б погодилась. Навіть з ризиком залишитись самотньою мамою трьох. І досі вважаю дітей найбільшою радістю і цінністю життя. Але, мабуть, я б не змогла повторити. Виносити, коли твоя шкіра натягується так, що цей тиск примушує боятися,

що вона лусне. Неможливість лежати на животі, чи на спині. Окситоцин в вену при переймах, безсонні ночі, багато безсонних ночей. Відлучення від грудей, коли страшно не тільки дитині, а й тобі, бо є оце відчуття неминучості. Страх чогось не встигнути, щось упустити, чимось нашкодити. Повертаючись назад, думаю, що не змогла б повторити при всьому бажанні.

Жінка має зреалізувати свій потенціал

Відчуття втрати часу просто нестерпне. Я не можу приймати себе безкорисною, але який відсоток свого часу я проводжу без користі? Хочеться налаштуватися на реальність, де дисципліна — це хвиля, а творчість весь океан, по якому ти вміло серфиш, утримуючи рівновагу, але більшість часу я серфлю тредси про чиїсь невдалі побачення. Моя душа не вібрує 24 на 7, не продаю взаємодію з собою дорого і заздрю тим, хто так робить. А що таке взаємодія зі мною? Що я можу дати іншим? Іноді це питання зводить мене з розуму, бо, насправді, я відчуваю в собі силу, яка ніби замкнена в потаємній кімнаті мого мозку і не знаходить виходу.

Я дуже добре відчуваю людей. Настільки, що іноді не вистачає слів, щоб описати.

І чесно, я хочу зробити це вміння прибутковим, і, як не дивно не через гроші, ну добре, не тільки через гроші, а тому, що розумію, що так я зможу вивільнитися, вийти з тої замкненої кімнати і, як мінімум, перейти в іншу, а як максимум – забрати з собою інших.

Що б я хотіла дати людям?

Ми ідемо додому, він чекає нас.

Прокидаємось, одягаємо звечора підготований одяг, прощаємось з кімнатою, останній раз розкриваю важкі цупкі штори і дивлюсь на озеро. Вже ввечері хтось інший житиме тут і відчуватиме це п'янке почуття щойно розпочатої відпустки. Я пам'ятаю перший день, він був і справді незабутнім.

Хочеться ще піти в їдальню і випити какао, але по часу не встигаємо то ж спускаємось по закручених сходах і через Rezeption виходимо на вулицю і сідаємо на дерев'яну лавку.

Діти сонні і як завжди солодкі.

Я вдячна йому за дітей, навіть попри те, що наші стосунки завжди були дуже складними, але я б нічого не хотіла змінювати в минулому, бо завдяки йому я маю просто ідеальних дітей.

Нас о 8.15 має відвести таксі, але вже 8.30 а таксі все нема і нема. Саша вирішує піти таки в їдальню і принести какао та свіжі булки, я погоджуюсь. Ілля як завжди робить в булці велику дірку і виїдає м'якоть, залишаючи мені скоринку, запивати яку какао дуже смачно.

Нарешті приїжджає бус і ми загружаємось. Водій німець питає, коли в мене поїзд, я відповідаю, що аж через годину, але він чи то не розуміє мене, чи має якусь іншу інформацію. Мене дратує, коли німці мене не розуміють, але це трапляється доволі часто. Я склала Б1 але, мабуть, щоб мої різкі звуки не фрустрували їх мені потрібно постійно жувати ватку з лідокаїном.

Ми виходимо з машини і йдемо в напрямку вокзалу, чекати ще довго і попереду щемлива зустріч з домом. Чи скучила я за ним відповісти точно не можу, знаю, що він скучив за сексом зі мною і точно знаю, що він чекає від нашої зустрічі саме цього.

Жінка має розкрити свою сексуальність

Я боюсь сексу, так було не завжди.

Не пам'ятаю, щоб у нас були проблеми з цим з першим чоловіком. Я хотіла часто, навіть могла дивитись порно без нього, бо мені не вистачало. Він ніколи не вимагав від мене більше, ніж я могла йому дати. А от з другим все було інакше. Напочатку темпераменти сходилися, чи так здавалось через новизну почуттів та гормональний сплеск. Потім я добре пам'ятаю свій переломний момент. Він запросив друга і ми сиділи на кухні та пили якесь вино. Мені загалом не подобається бухати, але особливо некомфортно я себе почуваю поруч з п'яними чоловіками. Я тоді нічого не сказала, про те, що мені не подобається, що він п'є, бо, по-перше, боялась здатися незручною та претензійною, хотіла спершу підсадити його на себе, а згодом почати активно качати права в надії, що цей момент зміниться, а по-друге, відверто кажучи, не особливо думала, що може бути по-іншому, що я маю право прагнути чогось іншого, всі мої знайомі в тій чи іншій мірі вживали алкоголь. Ненормально було не вживати і я не хотіла бути якоюсь дивною. В якийсь момент його друг почав телефонувати своїй подружці, в яку він справляв свою чоловічу нужду в таких випадках, а ми з чоловіком пішли до кімнати. В нас був секс, Мені було некомфортно, від нього неприємно пахло алкоголем, а в сусідній кімнаті був його друг. Я чекала закінчення цього статевого акту, боячись, що він помітить моє небажання. Через алкоголь він довго не міг кінчити і все це тривало доволі довго. Зрештою еякуляція таки відбулась і я видихнула, але яким було моє розчарування, коли через пів години він захотів ще. І знов я зрадила собі. Потім він будив мене щопівгодини. Не знаю, як я це витримала, навіть точно не пам'ятаю, здається в якийсь момент я таки зірвалась, але зранку знов робила вигляд, що все в порядку.

Я не можу сказати, що опісля секс з ним завжди був поганим, ні, іноді було добре і пристрасно, але моє бажання все частіше почало пропадати.

Після народження дитини лібідо зникло, я не висипалась, втомлювалась, крім дитини я весь цей час працювала і займалась домашнім хазяйством.

Чоловік сексу почав вимагати, ми навіть складали графік раз в чотири дні. Я відраховувала їх з страхом. Добре пам'ятаю це полегшення зранку першого дня і це тривожне передчуття ввечері четвертого.

Я почала ненавидіти секс, його, себе.

Ми часто сварились, він звинувачував мене, що нічого з цим не роблю, а я навіть не знала, що маю робити.

Він часто проявляв до мене сексуальну увагу, напевно, це має бути приємно, а мене просто зводило з розуму, мені було соромно за те, що я не хочу, боялась його втратити, боялась, що піде наліво, це було якоюсь мірою пекло.

Крім того, він ніколи мені нічого не обіцяв. "Я не знаю, чи буду з тобою завжди, не

знаю, чи любитиму тебе", чесно і вбивчо для почуттів жінки.

Найгірше для мене, що я змогла повірити, що це нормального. Нічого не обіцяти жінці, яку начебто кохаєш. Як тоді люди придумали шлюб і ці слова "і в горі, і в радості". Завжди хотіла, щоб такі слова прозвучали для мене і завжди боялась цього. Чи могла б я прожити з ним все життя? Так. Бо мій поріг саморуйнування дуже високий і моя віра в те, що колись буде таки краще. А також і моя гординя, що я можу взяти, щось, що не передбачалось мені і витисати з нього своє терпінням. Терпіння замало, воно ніколи не замінить любов. Можливо, якщо б це терпіння помножити на два, то ми б отримали шанс, але мій чоловік не любить терпіти, він намагається жити тут і зараз. Чи можу я його в цьому звинувачувати? Чи може варто повчитися?

Пам'ятаю на один новий рік ми сильно посварились, в мене було відчуття, що це просто кінець, але зараз згадую, що таких "кінців" було в наших стосунках багато.

Коли ми стояли на балконі, після того, як емоції вляглися, він сказав, що в нас є проблеми, але загалом є більше речей в мені, які його влаштовують. Тоді ми пішли в спальню і зробили те найкраще, що є в моєму житті – нашого молодшого сина. Перед тим він подарував мені перстень з зеленим каменем. Я знаю, що він довго його шукав, щоб подарувати мені саме справжній смарагд. Навіть в той момент секс був для мене повинністю, але я хотіла дати йому задоволення.

Крім сексу в нас було багато інших конфліктів.

Не знаю, іноді мені здається, що може я і справді забагато від нього хочу. Нормальний мужик, всі чоловіки хочуть сексу і хочуть свободи і даючи їм це можна стати тою єдиною на все життя.

Але чи здатна я платити таку ціну, якщо може десь є людина, з якою не потрібно все це так детально аналізувати. Так детально прораховувати, так старатися.

Розірвати ці стосунки – це отримати шанс зрозуміти що таке взаємопорозуміння. Не любов, не пристрасть, а надію, що може хтось є такий, що розуміє це житті як я.

Ми сидимо на холодному вокзалі, якимось різко настала осінь, хоча цього року гріх жалітися, середина вересня, а ще два дні тому ми ходили в майках на голе тіло та їли морозиво.

Нарешті приходить поїзд і ми з дітьми всідаємося на сині м'які сидіння.

Кілька пересадок, одна поломка та незапланована зупинка і ми в Брауншвейгу.

Виходжу з поїзда і бачу як назустріч нам несеться знайоме блакитне худі з плямою від кетчупу. Він вирішив нас зустріти на півдорозі і це приємно, цей жест примушує мене згадати чому я провела з ним ці десять років, але реагую досить спокійно. Якщо б не було тих з'їдаючих непорозумінь між нами, я б більше проявляла свою радість на нього. Але є як є. Перші хвилини доволі натягнуті, мабуть, він теж хотів більше реакції від мене, але я втомилась думати про те, що хотів би він. Моя поведінка має свої причини, я намагаюсь нагадувати це собі постійно, тримати фокус на собі.

Це вміння не передалось мені з молоком матері, мені доводиться зараз викарбовувати його на своїй ДНК.

Жінка має собі довіряти

Що я відчуваю зараз? Конкретно в цей момент?

Як це взагалі відчувати? Який взагалі є спектр людських почуттів? Окей тривогу я розпізнаю легко, бо вона вілась в мене, просякла мене, підкорила і перекроїла під себе, але як бути з іншими?

Коли на одній з першій зустрічей психолог попросила поділитись мене тим, що я відчуваю, то я довго не могла дати назву жодному почуття. Я ніби залякла, не дозволяючи собі обмежити свободу жодного душевного напряму, заганяючи його в рамки з букв та звуків. Але вони існують.

Базові емоції та почуття

Соціальні емоції і почуття (прищеплені в соціумі через виховання)

Стани, спричинені гамою почуттів

страх

стурбованість

занепокоєння

настороженість

напруженість

хвилювання

тривога

переляк

сум'яття

паніка

жах

сором

соромливість

боязкість

ніяковість

ніяковість страх + прийняття нервозність

неповноцінність

ніяковість

невпевненість

приниженість

покірність

збентеженість

гнів

роздратування

гіркота

злість

обурення

лють

ненависть

образа

досада
сердитість
скривдженість
презирство гнів + гидливість нетерпимість
мстивість
войовничість
агресія
бунтарство
опір
цинічність
скепсис
негативізм
сум
відраза
радість
інтерес
смуток
неприятнь
задоволення
цікавість
хандра
обридливість
умиротворення
жвавість
туга
гидування
втіха
захопленість
пригніченість
веселість
збудження
горе
насолюда
ентузіазм
скорбота
щастя
азарт
відчай
захват
драйв
тріумфування

блаженство
ейфорія
провина
заздрість
нудьга
прийняття
жалкування
ревнощі
розпач
суперництво
апатія
загальмованість
ніжність
симпатія
каяття
ворожість
співчуття
прив'язаність
безвихідь
засмучення
розгубленість
депресія
пригніченість
спустошеність
меланхолія
виснаження
зневіра
зневага
вседозволеність
зверхність
зарозумілість
холодність
байдужість
гордовитість
підозрілість
самовдоволеність
самотність
відкинутість
ізолюваність
безпорадність
слабкість

вразливість
покинутість
відчуженість
смиріння
впевненість
довольство
життєрадісність
полегшення
підбадьореність
розслабленість
безтурботність
одухотвореність
здивування
подив
острах
захват
потрясіння
приголомшеність
шок
остовпіння
вдячність
блаогоовіння
повага
ентузіазм
радість+цікавість
співпричетність
натхнення
наснага
надія
життєлюбність
рішучість

А як щодо складних почуттів ?

Розчарування зловтіха жалість здивування + смуток відраза + радість співчуття.+ гордовитість кохання радість + прийняття

То що я відчуваю і чому це іноді так ранить мене? І що я можу зробити, щоб зменшити натиск?

Ми йдемо до макдональдсу і я купую там дітям морозиво, а він купує собі каву, там щось спочатку не виходить з оплатою, йому незручно і я це бачу.

Жінка має вміти приймати від чоловіка матеріальні блага і проявляти вдячність за них

Крім проблеми сексу в моїй другій сім'ї ключовою була також проблема грошей.

Нашу першу прогулянку він не оплатив мої тістечка і я точно пам'ятаю думку - "я так не хочу". Але оскільки це було навіть не побачення, то я не надала цьому значення. Але потім зі мною трапився нещасний випадок і він став тим, хто приділяв мені багато уваги, возив мене на таксі, смачно годував. Це було приємно. А потім був переломний момент, коли ми пішли разом в супермаркет і на касі він сказав, "ну що, в мене нема грошей, тепер ти платиш". Я не працювала тоді, але в мене були певні збереження, тому звісно я заплатила.

Потім він поїхав на роботу в іншу країну і взяв у мене значну на той час суму, яка в мене була відкладена ще до стосунків з ним. За ці гроші він потім купив собі телефон. Звичайно, якщо мені це не подобалось, я мала просто сказати про це, але я не хотіла, щоб він подумав про мене погано. Це дало зовсім протилежний ефект. Коли ми уже жили разом і працювали, у нас був спільний конверт. Ми клали туди зароблене і коли з'являлась кругленька сума, то купували на неї долари. Але в якийсь момент він відкрив рахунок в банку і поклав туди все, що було на своє ім'я. Я спитала, чи наступного разу ми так зробимо для мене, він відповів "ні, у тебе уже є квартира, в яку ми обидва вкладаємося".

До слова, в мене таки була квартира, яку я купила наполовину з батьком в новобудові, і треба віддати належне моєму чоловікові, він вкладався в її ремонт, багато чого робив своїми руками. Новобудова була проблемна, там не було ліфта і він багато чого переносив на 11 поверх на своїй спині, провів там електрику. Потім ми її здали і ділили прибуток багато років порівну, поки він не з'їхав від мене, тоді я перевела всі проплати на своє ім'я, а він за це образився.

Увесь цей час ми жили на квартирі його вітчима і там теж робили ремонт. Я була вагітна першим сином, коли ми почали і на мені трималося домашнє хазяйство, рутинна робота, яку ніхто ніколи не помічає і ще я працювала. Весь цей час працювала, і під час першої вагітності, і під час другої.

Мені так хотілося мати окрему подушку безпеки, хотілось витратити гроші на себе, на навчання, на психолога, на шмотки, але це було якось ніби соромно. Хоча я віддавала всі свої сили, вкладалась і в роботу, і в дім, і в дітей, і в стосунки, але внутрішньої свободи витратити гроші на себе в мене не було. Я рахувала кожную копійку, мені здавалось, що чоловік часто витрачає гроші не туди і я викльовувала йому мозок, а він називав мене жадібною. Так часто називав мене жадібною, і в жарт, і перед моїми друзями, і перед своїми родичами. Мені хотілось фінансової незалежності, але хоч я приносила гроші в сім'ю, мені потрібно було відзвітувати, що я купила чи куди вклалась і якщо чоловік вважав витрату недоцільною, він мене критикував, або радив щось з своєї позиції, мені було це некомфортно і я старалась приховати щось від нього. Одного разу я купила собі чоботи, вдягла їх кілька разів і зрозуміла, що мені в них дуже некомфортно. Чоботи були добротні і я виклала оголошення в інтернеті як подарунок. Їх доволі швидко забрали, але вийшло так, що чоловік про це дізнався і дуже довго докоряв мені цим вчинком.

Постійно зменшувала в розмові ціни, витрачені на покупки, хоч вони були і так не

високими, бо я була заядлою відвідувачкою секонд-хенду.

Ще в нас був зошит, де ми записували, скільки хто заробив за місяць, в цілому я заробляла трохи менше, але завжди дихала йому в спину. Перші три роки я сама оплачувала няню, яка була за сумісництвом мамою чоловіка, бабусею наших дітей. Я платила їй мінімальну зарплату няні, яка тоді була на ринку, але внутрішньо постійно відчувала конфлікт. Чому плачу тільки я? Навіть прописуючи зараз це все, я здаюся собі дуже дріб'язковою, бо я весь час думала про те, скільки вклала і скільки отримала. І весь час було оте відчуття, що щось відбувається неправильно, не так, як було б мені комфортно.

Я не прагнула, щоб чоловік мене утримував, бо, мабуть, не вміла приймати, або, можливо, від нього мені було б приймати складно, ну, навіть через ті ж таки проблеми з сексом, бо, беручи гроші, я б відчувала ще більшу повинність задовільнити його тоді, коли це потрібно йому, а я вже на той момент і так досягла піку насилля над собою.

Коли я зараз це пишу, мені здається, що ситуація була жахливою, я весь час думаю про те, що не хочу, щоб мій чоловік виглядав на цих сторінках так, як виглядає, я б не хотіла, щоб він це читав, бо знаю, що це б ранило. Мені ніяково за нього і за себе, що ми допустили таке, що ми були такими поруч один з одним.

Найгірше - це було сваритися весь час за гроші, детально рахувати, хто скільки вклав і куди, хто скільки заробив, хто цінний і хто головний. Мабуть, в кожного з нас було відчуття, що ми відвойовуємо для себе певну свободу, якої нам бракує. А ще бракувало вдячності один від одного.

А тим часом мій колишньо-теперішній нормальний мужик вдягнув мені свої навушники і ввімкнув якусь пісню і це навіть не узким язиком. Мені подобається, що він хоче зробити мені приємно. Слухаю і намагаюсь побачити його в своєму майбутньому через двадцять років.

Мені подобаються вокзали в Deutschland, тут я майже ніколи не почуваю самотності, завжди так багато різних людей усіх національностей, віку, вподобань, завжди можна припустити що серед них є хтось, хто може бути з тобою на одній хвили.

Моя квартира, коли я туди увійшла, здалась мені дуже маленькою та незвичною, до неї прийшлося заново звикати, але звикати набагато простіше для мене ніж відвикати. Особливо, якщо це щось хороше. А моя квартирка хороша, вона невелика, тепла, затишна і по мірках Німеччини дешева.

По приїзду наші стосунки не клеїлися. Чоловік хотів домінувати, кричати на мене, отримувати повний карт бланш та свободу і при цьому мати пристрасний секс. Я дуже витривала жінка і ніколи б не закінчила це безобразіє, якщо б він сам мене не кинув після однієї ситуації за тридцять секунд.

Це сталося після того, як наша дитина в школі розбила носа і нас машиною з мигалками відвезли до лікарні. Я не повідомляла йому нічого, бо розуміла, що мені потрібно бути зібраною, а він може якимось коментарем порушити мою і так хитку в цій ситуації душевну рівновагу. Я просто виклала сторіз в інстаграмі, після чого він подзвонив і запитав чи все в порядку. На той момент я уже знала, що ніс не зламаний і

струсу мозку немає, на питання чому я не повідомила раніше, я відповіла правду – не хотіла чути критику в свою адресу. Він відповів "брєд", я відповіла, щоб тоді сам шукав собі причину, яка йому подобається, чому я не подзвонила. В той же вечір він сказав, що нем треба поговорити, а я відповіла не сьогодні, через двадцять хвилин він прийшов і розірвав зі мною стосунки за рекордний час в 30 секунд.

ДДА

У лютому минулого року я вперше почула про ДДА, точніше я і раніше чула про дванадцятикрокові програми, але думала, що то тільки для наркоманів чи алкоголіків, бо лише таку залежність я визнавала. Те, що залежність може бути неусвідомленим бажанням бути покинутою, я дізналась саме там. Про те, що в дитинстві на рівні хімічних речовин, які виділялися нашим організмом під час сварок та істерик наших батьків, ми отримали залежність до того, щоб відчувати себе нещасними.

Я не засуджую своїх батьків і не бачу нічого поганого в тому, що на зборах ми пригадуємо і розбираємо ситуації, де вони робили нас хворими, бо вони віддавали нам те, що могли, що мали самі. Те, що колись в силу тих чи інших обставин отримали від їх батьків. Це не заперечує всього доброго, що вони для нас вчинили, але дає нам можливість зрозуміти, чому ми такі?

Чому я така?

Мені хочеться закутатись в темінь листопада, щоб не чекати нічого ні від себе, ні від інших.

Жінка повинна вміти надихати

Останнім часом мені подобається грати в гру "Чи хотіла б я собі такого чоловіка", я дивлюсь на них і приміряю до свого життя і знаєте що? В 99,9 випадках я розумію, що це не мій варіант. До прикладу, в моїй юності все було з точністю до навпаки. Чесно кажучи, я на них навіть не дивилася, варто було лише комусь із представників "сильної статі" проявити до мене прихильність і я уже бачила наше спільне майбутнє на двадцять років вперед. Ось така я була травмована.

Може це через моє зламане лібідо? Подумала я і замовила собі розстановку про сексуальність. До слова, я дуже поважаю цей метод хоча б тому, що після нього в мене прилив сил і натхнення. Це і справді спрацювало, я стала задивлятися на чоловіків, бачити їх мужність, милуватися їх силою. Приємно, коли тобі притримують двері, подають руку чи ще якісь дрібні знаки уваги, вклоняючись перед твоєю жіночністю. Це не про якусь розпусту, швидше про здорову сексуальність, де я готова приймати від чоловіків, не відчуваючи себе винною. Хочеться це розвивати.

Правда сил на це поки мало, заходжу на сайти знайомств і розумію, що спілкування потрібно якось розвивати, підтримувати, знаходити зацікавленість у співрозмовнику, і це потребує сил і віри в те, що я все ще маю шанс на щастя. Жодного разу за цілий рік в мене так і не дійшло до побачення. Не вистачає ні ресурсу, ні сміливості в мене знову в те пірнати.

Чоловіку потрібна легкість, жіночність, краса. Коли ти світишся як сонечко він буде все тобі давати: увагу, компліменти, подарунки, а потім, в якийсь момент ця

легкість вивітрюється, потопає в спільному побуті, в турботах і її починають уже в тебе вимагати, ображатися, що уже нема, обзивати брехухою. Чи готова я ще раз втратити себе в стосунках? Чи можу з впевненістю сказати, що цього разу буде інакше? Ні.

Але я почала влаштовувати побачення з самою собою маскуючи все для колишнього флюром загадковості та романтичності. Якось особливо приємно робити вигляд, що в мене є особисте життя. Я домовляюся з ним, гарно вдягаюся, роблю зачіску та макіяж, відводжу дітей і просто проводжу час з собою, можу піти в кафе, чи в кіно, іноді повертаюся додому і не вмикаючи світло сиджу в інтернеті чи щось пишу. Раніше мені не хотілось, щоб він подумав, що в мене хтось є, особливо для сексу, а зараз ловлю кайф від цієї своєї для нього недосяжності, хай навіть це лише в моїй голові і йому взагалі однаково чим я займаюсь.

Жінка має бути самодостатньою

Я вчуся бути сама.

Вчуся бути спокійною. Мені пощастило, що зараз у мене є діти, але мені страшно, що вони виростуть і я стану для них обузою, що стану такою токсичною мамашкою, яка захоче контролювати кожен крок. Мені дуже страшно, що колись настане той момент, коли я буду їм непотрібна, і він дихає мені в спину.

Старший на вихідних весь час проводить з друзями, навіть перший раз самостійно пішов в кіно, батько дав гроші і я дізналась про це лише ввечері.

Молодший поки мій, я не пускаю його з старшим, бо все таки він ще дуже імпульсивний, може не слухатись, втікати, тому ми поки проводимо час вдвох. Я цілую його часто, і кажу, що люблю. Іноді він відповідає: "Мамо, я знаю, ти завжди мені про це говориш". А іноді сам напрошуються на увагу фразою "а ти мені ще сьогодні дечого не казала", це є знаком, що треба взяти на ручки, понюхати волоссячко, втопитися в його дитячій безпосередності.

Хочу бути хорошою мамою, передати їм якомога менше тих згубних паттернів, які заважають мені жити на повну.

Бо я так не живу, скільки себе пам'ятаю. Мабуть, на пальцях рук можна порахувати моменти, коли дійсно було на повну.

Увесь час це пошук, це очікування, це компроміс з собою, це якась неможливість бути тут і зараз.

Пам'ятаю, тоді, коли розірвалися мої чи не найважливіші в житті стосунки, мене рятувала гра. Є така психологічна забавка Мафія. Там дуже цікава відбувається взаємодія між учасниками, завжди під час цього дійства я була в моменті, відчувала азарт та інтерес. Ця гра збуджувала мій розум, мабуть, так було б і дотепер, якби було з ким грати.

Гра допомагає бути в моменті.

Наше життя – це теж, якоюсь мірою гра, лише з дуже високими ставками. Мені ніколи не подобалась ця фраза, але я змушена визнати її достовірність. В грі проявляється сенс, проявляються почуття, проявляється життя. Все залежить від твого вміння бути гравцем.

Досі граю в життя дуже обережно, боючись втратити щось, не вкладаюся, а по факту, більша частина гри вже минула і я ризикую взагалі не отримати задоволення.

Але для чого ж, як не для задоволення, я почала її.

Часто в мене буває відчуття, що я не встигаю жити життя, що не можу впіймати мить, не можу приділити себе глибоко чомусь одному, бо існує купа речей, які я маю встигнути зробити. Внутрішнє відчуття неспокою, браку часу, неможливість сконцентруватися. Реальність стає для мене досяжною лише в тому випадку, коли я обрамляю її в слова, або читаю про чужу реальність і вона стає моєю. Прожитою, відчутною, справжньою. Я прожила стільки життів разом з прекрасними книгами та людьми, які їх написали. І звісно, я б хотіла, щоб хтось зміг доторкнутися до моєї реальності, для цього мені потрібно знайти час.

Мені цікаво з собою. Думки змінюють одна одну, я не встигаю за ними вгнатися. Мені хочеться ними поділитися, але вони наче живуть своє життя, наче вони випадково проходять біля вікон будинку, з яких визирав моя душа, і, не встигнувши їх зафіксувати, прощаюся з ними, залишаючись з почуттям фрустрації, втрати чогось важливого, що могло б підняти мене над буденністю, в якій змушені ми всі перебувати.

Мені нецікаво з собою, я нудна, все нудне і передбачуване. Реальність, яка навколо, відзначається тим, що я не можу до неї дотягнутися, повністю осягнути. Все наче несправжнє, несмачне. Сотні разів були ситуації, де все було ззовні ідеально, де я знала точно люди повинні проживати інші емоції, не ті, які були в мене всередині. Я не могла насолоджуватись близькістю рідних, не могла відчувати неповторну атмосферу моменту, не могла все це цінувати. Весь час здавалось, що чогось для щастя не вистачає, мої почуття не дотягувати до слова "щастя", до слова "насолада моментом" і я безперервно себе за це картала.

І ось цей конфлікт між моїм діагонально протилежним сприйняттям безперервно ранив мене, лише згодом я дізналась, що це наслідки мого виховання в дисфункційній сім'ї а також мого природнього вродженого нарцисизму і супер силою, до якої я почала прагнути – це справлятися з усіма моїми емоціями: і поганими, і хорошими, витримувати себе всяку, ідентифікувати і називати свої почуття, визнавати свої страхи. Чути власну душу.

Що ти зараз відчуваєш. У цю хвилину?

Якби в мене була можливість писати одразу, коли я бачу ці табуни диких нестримних коней, стрімко прорізаючих мою реальність від одноманітності до чогось більшого, якогось до країв осмисленого світу, де нема нічого випадкового, де нема безглуздості існування, де все для чогось і все про щось, де кожен звук робить з людини ЛЮДИНУ.

Але або я через роботу чи обов'язки не можу вхопитись за букви, а потім букви не хапаються за мене, коли наче все для тебе, сиди і твори.

Ще одним зупиняючись фактором є доречність усіх твоїх світовідчуттів, думок і переживань. Страх, що тебе не зрозуміють, що ти будеш нудним, що всі побачать, який ти насправді: незрозумілий та інакший. Дуже страшно бути інакшим, дуже важко

проторювати шлях до чогось нового. В цьому сенсі все прекрасне, що траплялось з тобою завдяки тій прекрасній літературі, яку ти прочитав, починає звужувати простір твоєї власної ідентичності. Хочеться писати, як хтось, про те, що уже хтось писав, так як він чи вона це вже робили, щоб отримати те, що в них уже було. Але так не виходить. Двічі в одну річку не ввійти, або ти вловиш за хвіст дракона власної одкровенності, або тобі доведеться попроситися з ідеєю, що хтось побачить музей твоєї душі зсередини, який може виявитися для іншого просто сараєм. Або пан, або пропав. Краса в очах того, хто дивиться.

Минула зима була зовсім інша, я була на дні. Цієї я навчилась як барон Мюнхаузен витягати себе з багна за волосся. Мені тільки тридцять дев'ять, можливо до вісімдесяти я навчуся танцювати під дощем.

Минулого тижня я поставила ялинку і прикрасила її маленькими червоними кульками, які принесла Мартіна. Зверху прикріпила бант, а для нижніх крилатих гілок познаходились більші кулі. На одній з них написано Ілля. Я довго шукала гірлянди для неї, пройшлась по ближніх магазинах, але там були в основному гірлянди на батарейках, а я хотіла з штекером на електриці. І от в суботу нарешті знайшла те, що шукала. Бінго, це була гірлянда з теплим світлом на 8 метрів, тому я змогла обмотати нею всю ялинку. Ще я купила підставку, дуже круту, аж за 24 євро. Вона має місце для води, а також обтяжувач, щоб деревце гарно трималось.

Цілий рік я вчилась створювати затишок, і зрозуміла, що він є відображенням не інакше як душевного стану. Я вклала в себе ресурс, щоб бути щасливішою і мені досі ніяково про це говорити, бо яке маю право бути щасливою, коли в світі так багато зла і горя. Мені дуже соромно за це. Соромно, що я часто обираю купити собі новий одяг, замість щедрого донату чи проплачую чергове навчання. Соромно, що я не хочу думати про чужі втрачені життя.

Я мушу спочатку навчитися відповідати за себе.

Цього року я стільки вклала в себе, що мені уже не вигідно і соромно продовжувати страждати.

Але іноді буває дуже сумно, тоді я роблю таке:

Ходьба

Коли думки заповняють голову пасує прогулятися. Вдягти старі та зручні мешти і вийти з дому, спочатку на повні груди ковтнути холодного повітря, подивитися наліво направо і піти, куди більше захочеться душі. Йти потрібно ритмічно, якщо думки і далі нав'язливими мухами літатимуть над головою, то пасує навіть пробігти. Коли втомитесь, варто сповільнити крок і відраховувати внутрішнім ритмом кожні десять проговорених в голові цифр. Тіло та душа поєднані, коли душі важко нести вантаж, який на неї поклали, можна поділитися з тілом у вигляді фізичного навантаження.

Спорт

Рік тому я купила один курс по фейс фітнесу, крім вправ для обличчя там була двадцятихвилинка розминка для спини. Як людина від спорту далека, це було те, що мені потрібно, але після кожного тренування почала відмічати, як змінюється мій

внутрішній стан. Звісно, чим більше приділяти увагу спорту, тим краще, у мене поки з дітьми виходить приділити 20 хвилин на день, але навіть цей мізер суттєво впливає на моє самопочуття та настрій.

Шмотки

Я люблю одяг, люблю гарно виглядати, люблю підшукувати собі речі, формувати свій стиль, свої образи. Мабуть, часто мені було трохи соромно зізнаватися, щоб не дай Боже не подумали, що я шмоточниця. Але я така і є і я визнаю, що це приносить мені задоволення

Чати, дзвінки та прогулянки з подругами

Раніше мені здавалось тупим довго говорити ні про що. Мені так здавалось, що це "ні про що", насправді ж обговорювати з зацікавленістю косметику, почуття, події, плани з подругами - це бути в моменті, а все, що тримає тебе в тут і зараз цінне і корисне. Я люблю жінок, люблю давати і брати в них підтримку, захоплюватися ними, вчитися в них.

Ритуали

Вони часто різні і можуть мінятися в залежності від пори року, настрою, якихось зовнішніх чи внутрішніх факторів

Стакан теплої води з лимоном. Як же приємно прокидатися зранку і знати, що мене чекає цей ритуал. Мені дуже імponує думати, що так я дбаю про свій організм. Подобається сідати на диван і повільно смакувати теплу кисленьку воду, спостерігаючи щось красиве.

Піжама

В кінці дня з особливою насолодою міняю свій повсякденний одяг на піжаму. В мене їх дві: льяна та шовкова. Обидві я купила в Зарі, ляну навіть без знижки, але мені так сподобався її цікавий дизайн, що я віддала за неї цілих 80 євро. А друга в розпродажі дісталась мені дешево і мене надихає, що це натуральний шовк. Я дуже люблю натуральні матеріали, пишаюся і насолоджуюся ними, мені так приємно відчувати цю легкість рухів та відчуття дому, бо лише вдома люди носять такий одяг.

Джапа-медитація

Я повторюю імена Бога Крішні. Я не вайшнав, і не читаю стільки кругів, скільки роблять це віддані, але в якийсь момент я вирішила це робити і мені подобається дотримуватися свого рішення, це додає в моє життя певну стабільність, усвідомлення того, що я зробила певний вибір і слікую йому. А також дарує мені певну причетність до того, що є чимось більшим за мене.

Кіно

Досить важко відволіктися на достойну кіношку, коли знаходишся в піцерії емоцій, але трошки присмиривши цих диких коней і випустивши пар, корисно поринути в світ інших людей. Особливо терапевтичну підбірку фільмів я залишу для тут:

"Мій король"

"Хатина"

"Не хвилюйся серденько"

"Життя спочатку"

"Гіркий місяць"

"Історія про нас"

Планування

Іноді буває корисно посидіти з блокнотом та ручкою, зосереджено записуючи свої плани, мрії та бажання.

Жінка повинна вміти зберегти сім'ю

На годиннику 23.44. Я вдягла красиву довгу сукню і нафарбувала губи. Виглядаю просто чудово, ввімкнула камеру на таймер десять секунд і роблю фото на фоні ялинки з келихом шампанського. На моїх устах зваблива закликаюча і легка посмішка. В 23.53 я загрузу це фото в сторіз, а в 01.29, вклавши дітей в ліжка, я буду змивати всю свою туш для вій і помаду своїми сльозами. Мені так хотілось комусь розказати, але було соромно, я перебирала в голові подружок, психотерапевтку, дівчат з групи ДДА і розуміла, що мені треба виговоритись, бо інакше емоції засядуть в тілі і рано чи пізно це вилізе мені якоюсь хворобою, але було тупо соромно – вкотре повторювати одну і ту саму історію. У 02.15 я беру в руки свій телефон і починаю кокетувати з Аріелем, гарячим аргентинцем з інстаграму, намагаючись хоч трошки зменшити градус почуття покинутості, яке з'їдає мене з середини. Розмова йде якось в'яло, хоча я відчуваю з його боку інтерес до мене, але, мабуть в новорічну ніч він ще з кимось, хто забирає його увагу. Можливо навіть в нього є дівчина і йому потрібно вийти в туалет, щоб зробити для мене красиве селфі. Арі за весь час нашого знайомства в тривалість один рік жодного разу не надсилав мені дік піки, наше спілкування взагалі було досить дружним, якщо взагалі є дружба між чоловіком та жінкою. Ну звісно нема, тож ми просто чекали зручного моменту і ось він настав.

Але навіть це миле спілкування не заглушає мій біль покинутості, якого я так настирливо добивалась останні два місяці, починаючи з того моменту, коли мій колишній чоловік останній двадцятий раз сказав, що мене не любить і не хоче зі мною бути.

Наші стосунки схожі на гру в котики мишенята.

Тридцятого грудня він приходив до нас, приніс різної смачної їжі і купив дітям салют. Ми сиділи на дивані, я з келихом вина, він з презервативами в кишені куртки. І чіпала його руками за обличчя, а він класно стискав мої сідниці, все було дуже пристрасно і священно, наш секс був молитвою.

А тридцять першого грудня, коли син попросився зайти до нього він сказав, що поїхав в Португалію і приїде через тиждень.

Цілий вечір мій син плакав, я бачила як він намагається приховати від мене свій біль і весь труситься, стискаючи кулачки. Я відчувала всі його емоції, пропускаючи крізь себе і нічого не могла вдіяти.

Коло третьої ридавши взахльоб я таки записала повідомлення своїй кумі і виговорилась, дякувати Богу це вийшло з тіла перетворившись на здавлений шепіт та звуки сліз, спочатку я хотіла стерти це повідомлення, але виснажена емоціями заснула.

Зранку , прокинувшись, я відчула, що опанувала свій біль, він ще диким ведмедем ревів в моїй підсвідомості, але уже в клітці. Я подивилась фільм, лежала з дітьми в халабуді, потім ми погуляли, а потім знайшла номер адвоката, яка займається розлученнями.

Наступного дня подзвонила подруга і запропонувала поїхати разом в басейн і спекти торт разом, це відволікло мене, і я з радістю відмітила, що можу концентруватися на інших речах.

На моє повідомлення про розлучення та пропозицію розділити на двох кошти він не відповів, мої емоції були дуже полярні, з одного боку я брала себе на слабо, чи здатна я піти на такий крок, з іншого я не особливо бачила різницю.

Що зміниться, коли ми не будемо одружені, він так само приходить до мене, провокуватиме, переходитиме кордони, а потім покидатиме мене заради друзів, розваг чи інших жінок і я не зможу нічого зробити, бо не хочу викидати його з життя дітей та і з своєї, в моїй голові нещадно, не на життя боролися дві стратегії виживання і найгірше, що жодній з них я не бажала перемоги. Все це дуже мене не радувало.

Тим не менше ввечері я оплатила послуги адвоката.

Я знала, що це нічого не змінить, я не перестану ходити колом по лезу бритви, час від часу потрапляючи в лів свого болю, проте хочу зазначити, що останнім часом з'явилась усвідомлена насолода його витримувати. Якось навіть ідучи в автобусі і споглядаючи навколишні красоти та фоновий біль в середині себе, я відчула від нього нитку, яка поєднувала мене з життям. Це було доволі по новому, бо до того просто намагалась його уникнути і страждала, бо, насправді, в такі моменти я і була боєм. В мені прокинулась справжня гордість за можливість співіснування з цим гірким царем.

Останній тиждень заповзла в ракушку: дивилась багато фільмів, спала. Я мала зателефонувати В, бо ми спілкуємось час від часу, обговорюємо основні події. Вже стільки разів я розповідала їй про мої численні розставання і казала, що це останній раз, а вона терпеливо мене слухала і приймала. Але цього разу події розвивались так швидко і моя реакція була настільки недвозначною, що мені було просто соромно. Я розумію, що загалом всі зосереджені в основному на собі і кожен відповідає лише за своє життя, і в мене справді дуже емпатійні та терпеливі друзі, але як я маю розказати про те, що вирішила розлучитися, а через три дні вкотре пустила його в своє ліжко. Ніхто мене не осудить так, як я сама, але проблема в тому, що навіть я сама втомилась це робити.

Фраза з ДДА про те, що Бог не наглядач, а люблячий батько пройшла через мене якимось тонким промінчиком надії на те, що колись я зможу таки добратися до повного світла своєї свідомості, але цей промінчик вказав мені дорогу до дивану.

Я нічого не знаю про це життя і я приймаю це.

За півтора року стосунків не стосунків з колишнім не колишнім я не сходила на жодне побачення і не мала близького контакту з жодним чоловіком, мені було важливо озвучити це. Не почувалась вільною, і не почувалась одруженою. В той же час було відчуття, що контактом з іншим я зруйную щось, що досі є між нами. Та й не було того,

що я могла б запропонувати новій людині, і нічого, що можна було б залишити собі. Мушу визнати, що якоюсь мірою вся ця подвійність ситуації була мені вигідною, я настільки звикла до емоційної відчуженості, нестабільності, качель, що цей стан речей почав відображатись для мене як безпечний. Я уже знала той біль, який може виникати від інтенсивності нашої взаємодії і точно знала, що витримую цей показник. Але я зовсім не була впевнена, що зможу не втратити себе знову.

Скоро я піду на побачення.

Я не знаю, що мене там чекає, мені дуже страшно.

Жінка нічого нікому не повинна.