


ИРИНА МЛОДИК

# *Жизнь взаимы*

КАК ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.9  
ББК 88.5  
М72

**Млодик, Ирина.**

М72 Жизнь взаимы: как избавиться от психологической зависимости / Ирина Млодик. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. — (Психологический бестселлер).

ISBN 978-5-04-089991-3

Многие из нас за свою жизнь хотя бы раз испытывали это потрясающее состояние — удивительного единства, ощущения участия в нерушимом и блаженном «мы». Эта книга о слиянии с другим, которое так похоже на любовь, что перепутать очень легко. Она состоит из двух частей. В первой части вас ждет рассказ о пути внутреннего преображения главной героини Тани, о ее взаимоотношениях с матерью и возлюбленным, об обретении самой себя. Во второй части автор — известный психолог Ирина Млодик — разбирает явление психологической зависимости как профессионал. Выбраться из таких отношений в одиночку — трудная задача. Чаще всего здесь нужен третий. Возможно, для начала им станет эта книга.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-089991-3

© Млодик И., текст, 2018  
© Скобелкина К., иллюстрация, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



*Слияние.  
История Тани*



**Р**АЗРЕШИТЕ МНЕ НЕ ДЫШАТЬ. Вдох — боль. Я не могу дышать пустотой. Как это больно — вакуум. Хочется скулить, кричать или убить. Найти правозащитную организацию, в которую подать петицию. Нельзя помещать людей в вакуум. Это слишком мучительно. Лучше убейте...

*Он ушел...* Она все пытается перевести слова в реальность. Не получается. Наверное, потому, что это не те слова. «Ушел» — это так буднично и просто, и это совсем не отражает случившегося. Он выпотрошил ее тело. Вскрыл, забрал все, что ему нужно, оставив лишь пустую, гулкую оболочку. Все, что ему нужно, — глупая надежда. Если бы ему было нужно хоть что-то от нее, она и сама отдала бы радостно и добровольно. Бери все что хочешь, только будь рядом. Не оставляй.



Сколько же дней прошло с той идиотской эсэмэски? Неужели всего пять? Кто после шести с половиной лет вместе пишет короткое и внезапное сообщение: «Нам нужно расстаться»? Кто поверит в то, что эти три слова не просто чушь, набранная вспотевшим пальцем кем-то в глупом

телефоне, а внезапно всплывшая правда — кит-убийца из глубины чьих-то тайных желаний? Вот и она не поверила. Сначала. Так не бывает. На пустом месте. Между ее отпуском и его грядущей командировкой. В эпицентре их планов о том, чтобы снять «двушку», найти подарок на юбилей его отца, съездить в Аргентину следующей осенью, поменять его машину. Эта эсэмэска не от него. Глупая случайность, розыгрыш, шутка.

«Слушай, зачем так шутишь?»

«Я не шучу».

«Скажи, что это неправда».

«Это правда».

«С чего вдруг так резко?»

«Не резко, я все обдумал».

«У тебя кто-то появился?»

«Нет».

«Тогда зачем?»

«Я так решил».

«Ну что же случилось?»

«Ничего не случилось, просто я понял, что нам нужно расстаться».

«Как ты можешь решить что-то за меня, за нас?»

«Я за нас и не решаю, просто я ухожу».

«Ты не можешь уйти просто так, не поговорив».

Полтора часа бесполезных вопросов и дурацких, пластиковых, ни на что не отвечающих ответов. Ни один из них не укладывался в ее голове. Не могла поверить, что живое (так ей казалось) на ее глазах превращается в пластик. Не то! Не то! Она ждала других ответов. Бессмысленность ничего не значащих слов топила ее, повергала в отчаяние. Чужой, замкнутый, закрытый. Как будто заколдован. Она тянулась, гладила его по щеке, но он отодвигался быстро и инстинктивно, как от чужой руки. Сейчас она подберет слова, что-то сделает, и чары рассеются — не может быть, чтобы нельзя было разрушить это чудовищное колдовство.

Сейчас уже стыдно вспоминать те отчаянные попытки, вопросы, мольбы, прикосновения... В своей борьбе за сохранение прежнего она даже не заметила, как он начал смотреть на нее с суровой отчужденностью, а потом и вовсе стал опускать глаза, неприкрыто тяготиться каждой минутой и уходить, уходить...

Зачем ты так со мной? Это же по-прежнему я. Вспомни! Чужой, чужой, чужой... Как это мучительно, когда кто-то еще рядом, но уже недосыгаем. Подводная лодка, которую ты считал своим домом, оставляет тебя на необитаемом острове и медленно погружается в воду. И даже когда остаются лишь круги на воде, ты не можешь поверить, что тебя покинули навсегда. Оставили. Здесь. Одну.

Она не помнила той минуты, когда он ушел, перед этим собрав самые нужные ему вещи. Сидела, вцепившись в кухонную табуретку, и почему-то боялась пошевелиться. Тогда она еще могла дышать, только тихонько, чтобы не спугнуть, не разозлить его еще больше. Вдруг он успокоится и останется? Она же может сидеть тихо-тихо и совсем не мешать ему жить.



Тяжелее всего было по утрам. Ей почти каждую ночь снилось, что они вместе. Обычная жизнь, то на рынок идут, то почему-то на рыбалке вдвоем. Самое ужасное было просыпаться и понимать, что его нет рядом. Никакого «рядом» уже не будет. Одна. И вот тогда ей не хотелось дышать, точнее, она хотела бы разучиться. Перестать. Потому что нечем и незачем дышать. Нет внутри ни легких, ни сердца, ни смысла. Ничего. Пустая, несуществующая без него, лучше убейте. Но... никто не приходил убивать, наоборот, вокруг периодически кучками сбивались сочувствующие.

— Ну что ты так убиваешься по нему, брось. Ой, не первый и не последний. Сколько еще у тебя таких Вадиков будет! — бодро вещала Ларка, по-хозяйски замешивая блины, а потом шлепая тесто на шипящую сковородку на их кухне.

*Наша кухня* — какие сладкие слова, как больно от них — *наша*. Эту скатерть с дурацкой геометрией они покупали

вместе перед каким-то Новым годом вечность назад. Кто лепит на скатерть такое? — возмущалось ее эстетическое чувство. Но ему тогда понравится цвет. «Голубое с желтым, смотри, как красиво!» — говорил он с блестящими от возбуждения глазами. Разве она могла не согласиться? Привычная трель капающего крана: так и не починил, сколько она ни ворчала. А занавески сама выбирала и потом еще страшно обижалась, когда он не испытал особого восторга от того, как здорово сочетается голубая кайма на них с фоном его дурацкой скатерти.

Господи... тошнит ее от этой кухни. Не *их* теперь — *ее* кухни, в которой все напоминает о нем. Так невыносимо напоминает. Надо, видимо, менять квартиру. В этой тошно. Мысли ползут медленно, их тягучий ритм разбивает лишь шипение раскаленной сковородки. *А вдруг вернется?* Хватит! Не стоит вскармливать пустые надежды, слишком уж тяжело от этих надежд, особенно когда ждешь-ждешь и уже устаешь ненавидеть соседей, которых привозит лифт, потому что, когда слышишь гудение лифта, все время думаешь, что это *он*.

От запаха блинчиков ее затошнило, да и не ела она давно. Похудела сильно и резко, килограммов на семь, что ли. Мама убеждена, что на пятнадцать. Так ей Ларка описала ее худобу, но Ларка всегда преувеличивает. Вот, подрядила подругу следить за ее питанием: «Блинчики Таньке приготовь. Блинчики-то она непременно съест, все детство от стола не могла ее отогнать, когда блинчики пекла,

из-под руки выхватывала и съедала, обжигаясь!» (Просто готовила их мама раз в несколько лет, как же тут не выхватить.)

Послушная Ларка (а кто бы посмел перечить ее матери!), колдуя над блинами, повернувшись к ней крупным задом, крепко схваченным вызывающе алой юбкой, все повторяла и повторяла свой утешающий речитатив, перечисляя ее многочисленные достоинства, которые в ближайшее время непременно оценят мужчины.

Ларку она слушала вполуха. Смотрела в окно на мартовскую унылую весну и никак не могла понять, зачем ей кто-то еще, если ей нужен *этот*, а все остальные для нее не существуют.

Ей нужен *этот*, с кем ей нравилось делать все, включая решение нудных бытовых проблем. Даже прибираться ей хотелось вместе с ним, хотя у Вадика в семье мужчины вообще уборкой не занимались и ей с трудом приходилось уговаривать его хоть что-нибудь сделать, пока она пылесосит или отмывает унитаз. Было, конечно, досадно, если он в день уборки собирался идти играть в теннис. Но ведь у него всегда было так много желаний!

— А помнишь, как на корпоративе Вадик здорово придумал с шашлыками? Всем так понравилось... — сказала она, тоскливо водя пальцем по чашке. Эту чашку она ему подарила: из Греции привезла, когда его не отпустили в отпуск и она поехала туда на неделю с Маринкой.

— Тебе мяса, что ли, захотелось? Так давай я на рынок сбегаяю, тут недалеко совсем, за полчаса управлюсь.

— Да нет, при чем тут мясо, — обиженно вздохнула она. — Просто вспомнила.

Ей просто очень хотелось снова и снова произносить его имя, слушать, как оно звучит. Хотелось хоть с кем-то поговорить о нем, рассказать обо всех этих дурацких мелочах, которые сейчас казались полными значения.

— А вот и нечего вспоминать. Что он придумал-то? В листьях каких-то мясо замариновал. Потом же шашлык не ел никто из-за этого странного запаха. Вечно он у тебя экспериментировал, вот и доэкспериментировался. Новатор, понимаешь.. Садись давай, блины ешь, с чем ты их будешь? С маслом, сметаной, вареньем? — Ларка похозяйски рылась в холодильнике, который сама же и наполнила.

— Я не хочу блины..

— Не, ну здрасте, а для кого же я их пекла тут битый час? Давай садись. Молоко будешь? Или чай? Лучше с чаем, а то я масла не пожалела. А между прочим, он мне никогда и не нравился!

— Ну при чем тут ты?

— Как при чем? Я же человек со стороны. Я все вижу. Это вам, дурехам, как влюбиться, так любовь пеленой глаза застилает. А я сразу видела: предатель. Вот до всего

ему было дело. Все хотел узнать, даже образования у него два было. Вот скажи, зачем ему два?

— А что тут такого? Умный просто, учиться любит.

— И что, в первый раз его плохо выучили?

— Ларка, слушай. Может, мне ему позвонить, спросить, когда оставшиеся вещи заберет? Вдруг я переезжать надувала и мне его вещи девать некуда.

— Что это ты надувала? Зачем тебе переезжать? У тебя до метро три минуты. Кто из такой квартиры переезжает? Да и Маринка с вас плату брала по-божески, где ты найдешь отдельную квартиру за такие деньги? Разве что за Кольцевой, а у тебя почти центр! — Ларка, домывавшая сковородку, повернулась к ней с угрожающим видом.

— Да я не про это... Ну как будто я переезжаю, понимаешь? Просто чтобы повод был позвонить. Чтобы голос его услышать... Как ты думаешь, что он сейчас делает?

— Повод! Вот так он и поверит, что ты съехать собралась! Как будто он не знает, как вам эта квартира досталась. Что если б не Маринкина доброта...

— Ну что ты все про квартиру! Я ж тебе про него.

Про него, про него... Когда же покинет ее это навязчивое желание говорить про него хоть с кем-то. Она даже думала кошку завести или собаку, чтобы с ними разговаривать. Но не было сил, за животными же ухаживать нужно.

А ей самой хотелось стать кошкой в чьем-то чужом доме... Хотелось тереться о хозяйские ноги, а потом свернуться калачиком на чьих-то надежных коленях и почувствовать теплую руку у себя на спине...

Слезы опять полились против воли, ну когда же она перестанет реветь?

— Та-а-ак, нет, ну вы посмотрите, снова нюни распустила! — переполошилась Ларка. — Слушай, перестань уже по нему убиваться! Гос-по-ди... Ну хочешь звонить, на, звони.

Ларка быстро схватила свой телефон, нажала на кнопку набора и протянула ей.

— Зачем! — заорала она в панике и отбросила телефон, словно он был гремучей змеей.

— Вот чокнутая! — Ларка на лету подхватила трубку. — Алё, Вадик, привет. Это Ларка. Чего делаешь? А... Слышь чего, тут Танюшка с тобой поговорить хочет. Почему сама не наберет? Да кто ж ее поймет... Страдает она по тебе, дураку... И чего страдает? На, даю тебе ее.

— Привет... — от звука родного голоса кишки свернулись в животе в тугой клубок, что-то внутри разбухло, и звук вышел сиплый, как из-под земли. Кровь гулко застучала в голове, она согнулась, пряди упали на лицо, захотелось спрятаться, свернуться, чтобы никто не видел. — Я хотела тебя спросить, когда ты заберешь свои вещи?.. Мешают?

Да нет, не очень. Когда переезжаешь? В мае? К кому?.. Ну да, конечно, до мая не помешают. Да, пока.

Ей захотелось выть, или закричать и кричать долго-долго, пока не кончатся силы, пока стремительно образующаяся внутри нее дыра не разорвет ее на клочки, или что-нибудь расколошматить, расцарапать, например это глупое белесое лицо, которое зачем-то придвигается к ней близко-близко...



Очнулась она среди ночи, тело какое-то не свое и отзывается болью. Расстроилась: значит, все еще жива. Внутри что-то мешает. Наверное, сердце. Хорошо бы вынуть его и отправить в холодильник. Пусть лежит там, замороженное, и никому не причиняет боли. Зачем ей сердце? Только мешает, пусть бы и лежало отдельно. Встать все равно нет сил.

Она таращилась в темноту, думая о том, как бы перестать ощущать себя по-прежнему живой. *Настолько* живой. Сбоку, на гостевом матрасе, завозилась Ларка. Она осталась у нее ночевать, а это значит, что утром снова придется терпеть ее навязчивые попытки «поднять в ней боевой дух». Папа, большой начальник, «великий дэв», похоже, вылепил из Ларки настоящего бойца. Работала она парикмахером-визажистом, была востребованной, но чувствовалось, что ей «королество маловато, развернуться негде».

Вылезти из постели, натянуть на себя в темноте что попало под руку и выйти за порог — задача несложная, но почему-то отняла много сил. Лифт вызывать страшно, своим гудением он перебудит весь дом. Стала спускаться по лестнице. Шла, будто древняя старушка: ноги дрожат, подгибаются, держат плохо...

А на улице — холод и темнота. Вот чего она на самом деле хотела. Не разговоров, не блинчиков. Пустота. Темнота. Холод. Чтобы заморозить сердце. Зачем ей оно? Ни к чему, только все время причиняет боль. Устала уже.

Тихо на улице, хорошо. Правильно. Как у нее на душе. Подтаявший и снова замерзший, грязный даже в темноте снег. Мерзлые лужи и колдобины. Редкая гадость московской весны, которая только начинается. Тяжело идти. Ноги не слушаются. Она и не знала, как тут тихо ночью. До проспекта далеко, там машины ездят, шуршат шинами, а здесь тихо. Спят все. Задрала наверх голову. Белесо-темное небо без звезд, темные силуэты домов, только парочка светящихся окон. Вон там... и там еще одно.

Интересно, почему люди за этими окнами не спят? Наверное, вон там живет мужчина, и ему приходится рано вставать, чтобы выйти в утреннюю смену, а может, наоборот, только пришел с ночной. Наверное, завод, цех, товарищи... Унылая такая жизнь, каждый день приходится вставать ночью. Унылая жизнь, зато никаких мучений и не надо все время ощущать, где у тебя сердце. А за другим