

Ми посварились. Уже не згадаю причини, але це була серйозна сварка. Тієї ночі я погано спав, наче у передвісті важливої події. Можливо, це почуття виникло якраз через ту сварку або воно було проявом параної, адже я знав, що вона збирається в бар, і мене турбувало, що зазвичай на неї всі звертають увагу.

Окрім цього, вона нічого не написала мені. Зазвичай я отримував повідомлення з побажаннями на добраніч від неї, незважаючи на суперечки, але тієї ночі не було жодного слова. Моя голова йшла обертом, купа суперечливих думок товклася на одному місці, тому я просто не міг заснути:

Можливо, я перегнув палицю.

Можливо, з нею щось сталося.

Думаю, мені треба написати їй. Та годі, це ж вона винна, а не я.

А раптом вона вже забула про мене й знайшла когось іншого?

Ні, навряд чи, я її добре знаю, вона не зрадниця. Я можу довіряти їй, тому що вона кохає мене всім

серцем. Зрештою, саме вона прагнула взаємності, коли я не був зацікавлений у стосунках.

Нарешті, я набрався сміливості написати їй повідомлення на добраніч.

Відповіла вона лише на світанні. Відкрила мені своє серце, мовляв, кохає мене й хоче все виправити. Життя їй нібито не в радість без мене.

Я повірив їй, щиро повірив.

Але згодом мій друг надіслав мені повідомлення, і в ту ж мить, навіть не відкривши його, я відчув тривогу. У мене було погане передчуття. І я не помилився. Виявилось, моя дівчина пішла додому з його двоюрідним братом.

Я відчув злість і розчарування, але також мною заволоділи сумніви. Цей друг не схвалював наших стосунків і мав на те свої причини. Можливо, він намагається розлучити нас? Але тоді навіщо йому брехати? Все-таки він звинувачує свого двоюрідного брата у стосунках з моєю дівчиною. Окрім того, цей друг з'явився у моєму житті задовго до появи моєї дівчини, тому я мав би більше довіряти йому, ніж їй.

Загалом усе це скидалося на правду, бо я свого часу порушив «братський кодекс», коли почав зустрічатись із нею, попри те що друг був небайдужий до неї. Наші стосунки почались з обману, тому їх узагалі не мало бути.

Зрештою я вирішив запитати у неї прямо. Захоплена зненацька, моя дівчина почала виправдовуватися,

стверджуючи, що друг просто ревнує й намагається нас розлучити. Я вже почувався паскудно, тому що повірив йому, а не їй. Вона розмовляла відверто й різко, мої ревності її зачіпали. Говорила так переконливо, що я відчув провину перед нею.

Власне, оце й було моєю проблемою. Всі наші сварки виникали однаково. Моя дівчина часто зраджувала мені, але щоразу поверталась і вправно маніпулювала моїми емоціями, змушуючи мене вірити, що винен у всьому саме я, а не вона.

Я перетворився на посміховисько. Раніше я подобався дівчатам; і не те, щоб я такий уже красунчик, ні, але я був товариський, мав приємну вдачу і добре серце. Тепер я заслужив репутацію хлопця, якому дівчина зраджує з першим-ліпшим.

Мене про це попереджали не тільки близькі друзі, але й геть чужі люди. Казали, що ця дівчина шукає лише інтимних стосунків. Проте я вірив у глибокі почуття і не хотів бути у стосунках без майбутнього. Я не хотів її образити. Я бачив у цій дівчині світло, якого інші не помічали.

Усі навколо вважали мене підкаблучником і називали зацикленим, тому я почав удавати, що використовую свою дівчину лише для сексу. Але це була брехня. Я відчував, що потребую її. Стосунки з нею завдавали мені болю, але без неї було ще гірше. Цей біль приносив мені не тільки емоційні страждання: я почав битися з іншими чоловіками, які чванились своїм зв'язком із нею. Вони насміхались, стверджуючи, що я їй не пара, бо не можу задовольнити її потреби.

Вважається, що саме чоловіки грають на почуттях інших, перетворюються на негідників і тиранів. Проте я не такий. Я був безнадійним романтиком і сліпо вірив у ілюзію, вірив у образ іншої людини, створений лише моєю власною уявою.

З часом з'явилися нові докази її зради — і тоді я нарешті досягнув точки кипіння. Так далі не може тривати, розумів я, треба просто порвати з нею й не вестися на слова та чуттєві маніпуляції.

Тож я набрався сміливості висунути їй ультиматум: щоб залишитися зі мною, їй доведеться зізнатися у всіх своїх зрадах. Глибоко в душі я розумів, що її слова мало що змінять, адже я вже все вирішив для себе й був готовий до всього. Проте для неї це виявилось сюрпризом.

Її відповідь дійсно поставила все на місце. Я навіть не був здивований, коли вона зізналась у численних зрадах. Я давно підозрював щось таке, але просто відмовлявся вірити в це. Хай там як, було важливо почути правду саме від неї. Одне прикро вразило: вона звинувачувала у всьому мене. Я не був ідеальним хлопцем, але вона виставила мене невдахою й змусила сумніватись у собі, хоча я кохав її та завжди був відданим. Якщо мене й можна було в чомусь звинувачувати, то це в нестриманості: щойно я накидався на неї з підозрами, вона гримала дверима і йшла шукати стосунків деінде.

Я ледве стримувався, щоб не писати їй уночі. Перед цим остаточним розривом ми не раз розбігались, але я завжди відновлював спілкування. Щоправда, розставити всі крапки над і жодного разу не вдавалося,

я просто підтримував наші звичні стосунки. Я повертався у свою зону комфорту, відновлюючи наше спілкування навіть після суперечки.

Тож тепер мені довелося проявити величезну силу волі, щоб не відповісти на її гарячкові повідомлення, а їх було багато:

«Якщо ти дійсно піклуєшся про мене, то відповідай».

«Якби ти взагалі мене кохав, то намагався б усе владнати».

«Я сумую за тобою і готова на все, щоби бути разом».

Проте це вже була остання крапля. Ця дівчина покрала моє серце, і я місця собі не знаходив, гадаючи, як викинути її з голови. Мені довелося боротися із самим собою. Я мав почати новий етап у своєму житті.

Хоча тоді я цього не усвідомлював, та впродовж кількох місяців після розриву я переживав посттравматичний розлад. Постійний наплив думок, фізичних реакцій, душевне сум'яття... Під час травматичної втрати людині важко прийняти та усвідомити реальність. Далі я опишу все, що тоді зі мною відбувалося.

Заперечення. Я все ще сумнівався, чи це дійсно крапка. Я розмірковував, чи не варто нам спробувати налагодити стосунки. Бо якщо це кохання, ми не повинні просто так від нього відмовлятися.

Ненависть. Так, ненависть — це надто сильне слово, я не люблю його використовувати, але саме так я опи-

сав би те, що відчував до неї. Вона мене принизила, виставила дурнем і зруйнувала мої стосунки з друзями. Однак я не просто був розлючений на неї — я відчував злість до всього жіночого роду. Я вважав, що жінкам не можна довіряти і що через них хороші хлопці завжди страждають.

Розчарування. Я поринув у глибокі роздуми, постійно запитуючи себе, чому все склалося не так, як я очікував. *Що пішло не так? Чому вона так вчинила? Адже вона стверджувала, що кохає мене!*

І коли вона припинила надсилати повідомлення — а я, нагадаю, на жодне не відповів, — тоді я навіть подумав: «Якщо вона дійсно кохає мене, чому так легко відмовляється від мене?».

Відчуття провини. Був період, коли я сам почувався винним. Я думав так: «Можливо, якби я більше звертав на неї увагу, вона не шукала б когось іншого». Я згадував слова, які вона говорила, щоб викликати в мене почуття провини. Я навіть почав сумніватися у своєму зовнішньому вигляді та фізичних даних і через це зовсім втратив упевненість у собі.

Кохання. Я сказав собі: віднині нікого ніколи не покохаю, щоб не стати емоційно залежним. Я навіть переконав себе, що мені потрібно стати ловеласом. Хоча ця роль не відповідала моїй натурі і я ніколи не зміг би повністю вжитися в неї, у мене справді побільшало випадкових зв'язків із дівчатами. Але після них я часто відчував сором і розчарування.

Пережити біль на шляху до зцілення

Після цього розриву я переконував себе, що ніколи повністю не відкриюся партнерці в стосунках. Я завжди тримав дистанцію і, щойно розумів, що закохуюсь у дівчину, або відчував, що вона може розбити мені серце, намагався завдати їй удару першим і розривав стосунки, не залишаючи їй жодного шансу. У мене були проблеми з довірою, але я ніколи не визнавав цього. Якщо в дівчини раптом виявлявся близький друг-чоловік, я завжди припускав, що вона зраджує з ним, і це покладало кінець нашим стосункам.

Такий підхід призвів до того, що я не ставився до дівчат з повагою, на яку вони заслуговували. І хоча я вірю, що на все є свої причини і життя розкладає все по полицях, мені справді шкода, що мій душевний біль і невпевненість у собі завадили стосункам із ними. Я завжди розривав їх першим і тепер картаю себе за ті моменти, коли мені бракувало любові, співчуття і розуміння.

Насправді після того розриву мені довелося пережити глибокий процес зцілення. Ті зрадливі стосунки справді зруйнували мою віру в людей, але передусім у самого себе. Через викривлене сприйняття інших я не міг по-справжньому покохати. Я завжди хотів, щоб мене кохали, але вже не мав наміру дарувати любов у стосунках. І щойно я відчував, що мене кохають якось не так, я опускав руки.

Я тоді навіть не здогадувався, що вже почав процес зцілення. Щойно я ухвалив нелегке рішення остаточно завершити оті кляті стосунки, кожна хвилинка, кожна