

Екатерина Безымянная

БЕГИ

Мучители. Манипуляторы



Екатерина Безымянная

Беги. Мучители. Манипуляторы

«Издательские решения»

Безымянная Е. С.

Беги. Мучители. Манипуляторы / Е. С. Безымянная —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-857818-2

Эта книга для женщин. Для тех, чьи отношения характеризуются фразой: «Он хороший, но почему-то все время меня обижает». Для тех женщин, которые в отношениях постоянно чувствуют себя виноватыми, но не понимают, в чем. Для тех, у кого «ты сама все испортила, и если бы ты была другой...» Эта книга о манипуляторах. Подробно и кухонным языком, понятным всем и каждому — об отношениях зависимости. Книга содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-44-857818-2

© Безымянная Е. С.
© Издательские решения

Содержание

О книге	6
Бабочка	7
Мучители. Манипуляторы	11
Жена декабриста	18
Кукловод	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Беги Мучители. Манипуляторы

Екатерина Сергеевна Безымянная

© Екатерина Сергеевна Безымянная, 2019

ISBN 978-5-4485-7818-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О книге

Эта книга для женщин.

Для тех, чьи отношения характеризуются фразой: «Он хороший, но почему-то все время меня обижает».

Для тех женщин, которые в отношениях постоянно чувствуют себя виноватыми, но не понимают, в чем.

Для тех, у кого «ты сама все испортила, и если бы ты была другой»

Для тех, кого шантажируют сексом и тех, кому внушают, что они недостаточно хороши.

Для тех, кому кажется, что вот еще немножко, и все наладится, и он изменится.

Для тех, у кого складывается интуитивное ощущение, что в отношениях что-то идет не так, но невозможно самостоятельно разобраться, что именно.

Для тех, кто, возможно, уже уходил от постоянной боли. Но постоянно возвращался, потому что без него боль становилась еще сильнее.

Для тех, кто вообще попадал в странные отношения или находится в них.

Эта книга о манипуляторах.

Подробно и кухонным языком, понятным всем и каждому – об отношениях зависимости.

Бабочка

В моём не слишком близком, но всё же окружении, была девушка Настя.

Природа одарила Настю красотой, прекрасной фигурой и какой-то абсолютной незлобностью, доверчивостью и безобидностью.

Настя внешне напоминала фарфоровую статуэтку с точеными чертами лица, пухлыми губками и большими голубыми глазами. С мужем они смотрелись странно. Андрей – не слишком красивый, но очень крупный высокий мужчина, казалось, мог задавить её одной рукой. Андрей был старше Насти на восемь лет.

Он совершенно не понравился Насте, когда они только познакомились. Он вовсе не был в её вкусе, но... Он был так заботлив и так красиво ухаживал, что даже Настина мама, до сих пор не особо жаловавшая её кавалеров, смотрела на дочь неодобрительно, когда та позволяла себе замечать при маме вслух, что с Андреем у неё вряд ли что-то получится.

Андрей был, кажется, по-настоящему влюблён и совершенно точно очень настойчив. Он встречал Настю после работы, отвозил её ужинать в самые приличные места, по десять раз в день звонил, интересовался, как она себя чувствует, не холодно ли ей и не голодна ли она, мог запросто прислать курьера с едой из ресторана в Настин офис, стоило ей лишь обмолвиться, что работы много, и сходить пообедать она не успевает. И даже, как-то раз, в сильный ливень, узнав по телефону, что Настя утром промочила ноги, приехал встречать её с новыми туфельками.

Туфельки совсем слегка жали, но Настя жест оценила по достоинству. Никто и никогда о ней так не заботился, никто и никогда не принимал такое настойчивое и постоянное участие в её жизни. Тем более, что именно эти туфельки она заприметила в витрине магазина, находившегося аккурат рядом с рестораником, в котором они с Андреем ужинали.

Мамино настойчивое давление было слишком очевидно («что тебе ещё надо? тебе уже двадцать семь, чего ты ждёшь?»); восторги подруг – слегка завистливы («повезло тебе, Настька, такого мужика найти!»)

Последней каплей стала машина. Маленькая, красненькая, безумно красивая, в лучших традициях перевязанная ленточкой, она появилась под Настиними окнами аккурат в день её рождения.

И Настя сдалась.

Свадьба была достаточно скромной, гостей решили не звать. Только самых близких. Надев на пальчик невесте колечко из белого золота и выпив по бокалу шампанского с немногочисленной роднёй, утирающей слезы радости, Андрей увёз молодую жену в Испанию. Медовый месяц пролетел почти незаметно, и холодным мокрым днём они вернулись в Питер, в квартиру Андрея.

Начались будни. Вскоре Андрей стал недвусмысленно намекать молодой жене, что в состоянии сам обеспечить их, пока ещё маленькую, семью, и потому Насте стоит подумать над тем, чтобы меньше уделять внимания работе, а больше – любимому мужу. Ибо она, Настя, украшение его дома, заслуживает любви и обожания, а не сидения в пыльном офисе.

Насте нравилась работа.

Андрей был мягок, но настойчив.

Через два месяца, не выдержав ежевечерне висевших в воздухе немых упреков, Настя с работы ушла. Андрей был рад. Он смотрел на неё с ещё большим обожанием. Всё было замечательно. Настя вставала утром, с поцелуем провожала довольного мужа на работу и с удовольствием наводила уют в семейном гнезде.

Только вот маленькая красная машинка, теперь уже без бантика, пылилась на стоянке возле дома. Настя ни разу так и не села за руль. Прав у неё не было.

Когда однажды вечером Настя завела с мужем разговор об автошколе недалеко от дома, Андрей нахмурился. Настя искренне не поняла, что произошло, когда муж прочитал ей длинную недовольную речь о том, что она, Настя, слишком беззащитна, а на дорогах полно всяких мудаков, и ездить там его жене одной – небезопасно.

Ещё две недели Настя аккуратно заводила тему вождения и Андрей, впрочем, без особого желания, сдался. Правда, поставил условие: никаких автошкол с их непонятными инструкторами. О правах для Насти он подумает сам, и точно так же сам обучит её вождению.

Вскоре у Насти появились права, и по вечерам и выходным она начала выезжать с мужем на дороги. Из этих поездок Настя всегда возвращалась в слезах. Еще несколько часов она не разговаривала с мужем, но неизменно сдавалась под его: «Котёночек, я же хочу как для тебя лучше».

Вскоре Настя привыкла к мысли: он действительно знает, как будет лучше для неё, а она – бездарная дура и неумеха, которую и одной-то выпускать опасно.

Бросить эти поездки Насте мешало желание доказать что-то хотя бы самой себе. По сути – умение водить было соломинкой в её прежнюю самостоятельную жизнь.

Примерно в этот период я с ней и познакомилась.

Настя – хорошая подруга и бывшая коллега моей подруги Машки.

В один из выходных дней мы бродили с Машкой по супермаркету, и столкнулись там с Настей и её мужем. Девчонки обрадовались друг другу, мы перезнакомились, и странно, но ещё тогда я как-то интуитивно приметила, что он не слишком приветлив с нами.

Настя решила подвезти нас с покупками к Машиному дому, и мы поехали.

Всю дорогу до моего дома в машине было энергетически неуютно. Андрей, казалось, даже как-то сознательно игнорировал нас на заднем сидении, я почему-то чувствовала себя забитой в угол мышью, и, судя по лицу Маши, она чувствовала себя точно так же. Но это было только полбеды. Хуже всего было то, что он был очень несдержан. Он, казалось, подпрыгивал на своём сидении и всё время будто порывался выхватить у Насти руль. Иногда он, не стесняясь ни нас, ни своих выражений, кричал на жену. Это были злобные уничтожающие фразы: «Ты что, дура, не видишь?», «Что ты делаешь, идиотка?!», «Тут дожди, я сказал!».

Он кричал на неё ежесекундно. Я не шучу – ежесекундно. Ехала ли она слишком медленно, или чуть ускорялась, была ли она в правом ряду или в левом, мешала ли она кому-то на дороге или нет – он на неё кричал. Он совершенно не мог держать себя в руках. Его едкие унижительные замечания в сторону своей жены достали даже меня.

Одно было ясно совершенно точно: если Настя и допускала какие-то ошибки, то исключительно потому, что рядом сидел её заботливый муж, своими криками создававший совершенно невыносимую дёрганую атмосферу.

Возле Машиного дома Настя остановилась. Муж на секунду вышел к ларьку за водой. Мы попрощались. Настя повернулась к нам. Её глаза определённо были влажными.

– Настя, как ты это терпишь? – возмутилась Маша. – Я как водитель тебе говорю: ты всё правильно делаешь, но он же просто не даёт тебе водить. Почему ты до сих пор не едешь одна?

Настя печально усмехнулась и покачала головой:

– Он не пускает, говорит, что ещё рано...

* * * * *

Дальше оказалось, что ей нельзя встречаться с подругами. Не то, чтобы нельзя, но очень нежелательно. Нет, прямо он ей ничего не запрещал, но Настя, каждый раз видя его недовольно поджатые губы, сначала перестала в его присутствии разговаривать по телефону, а потом и вовсе свела живое общение с подругами к минимуму.

Я узнавала о её жизни из рассказов Маши, или от самой Насти, в те моменты, когда случайно пересекалась с ней у Маши в гостях. Настя часто сама рассказывала о том, как они живут.

Ей запрещалось куда-то выходить, пока он на работе (он звонил ей с работы каждый час), запрещалось потому, что она, его любимая девочка, слишком незащищена и слишком доверчива, а он хочет её уберечь от всевозможных бед.

Иногда на выходных она упрашивала его, и он отвозил её в гости к Маше, как к единственной, по его мнению, приличной подруге, строго на час. Он заводил её в квартиру, хмуро здоровался с Машей, едва удосуживал взглядом меня, если я была там, оставлял нам Настю и хмуро выходил. Всё это время он сидел в машине возле дома. Непонятно, что удерживало его от того, чтобы контролировать Настю даже тогда, когда она в женской компании. Примерно через час, а то и меньше, раздавался нетерпеливый звонок Настиного мобильного.

Она сразу как-то гасла и спускалась к машине.

Его спокойное, но слишком ярко-выраженное неудовольствие заставляло её сжиматься.

Это был молчаливый, но неумолимый террор, и в Настиной голове со временем плотно утвердился мысленный образ: он недоволен ею, значит, это она виновата, это она что-то делает не так. Она не могла понять, что, но это было так очевидно. А он – он заботится о ней, он хочет, как лучше.

Иногда Настя пыталась обсудить свою жизнь с мамой, в Насте жило подсознательно понимание того, что то, как она живёт – неправильно. Наверное, она ждала помощи и поддержки. Но такие разговоры ничем не заканчивались и со временем Настя перестала их заводить.

Её мама была полностью на стороне зятя. Да что там – она его обожала. Ведь он дал её дочери всё то, о чём только может мечтать любая женщина – настоящую мужскую заботу. Он был настоящим идеалом мужчины – любящим, заботливым, стремящимся оградить свою женщину от всех неприятностей. Насте ведь не приходится вкалывать, не приходится думать о хлебе и квартире – так чего ещё желать?

О разводе не могло быть и речи.

Настю дома никто не ждал.

Они выходили вдвоём в рестораны и в гости к его приятелям, он обожал свою жену, он буквально на руках её носил, но...

Со временем он сам стал выбирать и покупать ей одежду. Красивые платья размера XS и умопомрачительные туфельки. Он наряжал её как куколку. Её любовь к джинсам и удобным свитеркам совершенно не принималась им в расчёт. Он всякий раз высмеивал её вкус, потому что лучше знал, что ей надо и что ей больше подойдёт.

Он сам выбирал ей даже бельё. Однажды она появилась с модным, обрезанным по плечи, каре. Настя всегда любила свои волосы, но однажды муж решил, что длинные волосы слишком её простят.

Последний раз я видела Настю три года назад.

Если так можно сказать, то она – погасла. Она жаловалась нам, что у неё последнее время сильно выпадают волосы и в горле постоянно стоит ком. Муж возил её к лучшим врачам города. Врачи ничего не нашли.

Даже Маша не знает, как она сейчас живёт. Однажды всё-таки настал этот момент – муж просто запретил Насте общаться со всеми подругами из прошлой жизни.

* * * * *

Я вспомнила про неё потому, что была в гостях у одного человека. На стенах его комнаты, в рамках, развешана большая коллекция. И посередине всей этой красоты – яркий и, наверное, самый дорогой экспонат.

Я стояла, смотрела на него как замороженная.

Коллекционер подошёл ко мне, спросил, указывая на стену:

– Нравится?

Я кивнула.

Он направил палец на середину стены и сказал с любовью в голосе и гордостью:

– Она – мой самый ценный экземпляр.

В дорогой рамке, под абсолютно чистым стеклом, была бабочка. Безумно красивая, идеальная мёртвая бабочка.

Мучители. Манипуляторы

«У таких мужчин проблемы не с психикой, а с системой ценностей... главная проблема мужчины-мучителя состоит в том, что у него смещены понятия о добре и зле.»

(с) Ланди Банкрофт

* * * * *

Этот текст, наверное, больше для девочек. Как-то так в жизни получается, что попадают на это, как правило, именно девчонки.

Это – о психологическом насилии.

Когда-то я читала про газлайтинг. Термин этот пошел из старого фильма, сороковых годов. Доподлинный сюжет мне найти не удалось, но, судя по одной из версий, муж прятал на чердаке драгоценности и, когда он поднимался на чердак и зажигал там свет, давление в газовых фонарях в доме начинало падать.

Жена замечала, что в доме становится темнее, чем обычно, но всякий раз, когда она говорила об этом мужу, он поднимал её на смех и убеждал в том, что всё это, на самом деле, игра её большого воображения.

Чем почти довёл её до сумасшествия.

В подобные игры с успехом играют многие люди. Это не всегда является газлайтингом, да и вообще эти игры очень вариативны и часто гораздо более жестоки, чем в фильме, но все они, по сути, направлены на одно: сломать волю, изменить сознание.

Подчинить и получить контроль. Невидимый такой, неосязаемый, но контроль.

Думаю, у многих в жизни бывали подобные партнёры. Когда человек, который рядом с тобой, вроде, ничего такого плохого не делает, или, наоборот, делает, но подчеркивая, что это – тебе же во благо, да так, что предъявить-то ему, вроде, нечего, и обвинить-то его, кажется, не в чем, но интуитивно понимаешь: в том, что он с тобой делает, что-то сильно не то.

По ощущениям не то.

И выразить не можешь, что именно.

Недавно мне на глаза попала книга. «Зачем он это делает?», автор Ланди Банкрофт.

На форуме одном кто-то кому-то посоветовал, я подсмотрела, нашла в сети и, верите, полночи читала, оторваться не могла. А потом долго ходила в восторге: ну конечно, всё это именно оно – так, как бывает в жизни!

Это книга про мужчин.

Про мужчин-мучителей.

Когда звучит слово «мучитель» многим, наверняка, представляется эдакий заросший бородой садист, непрестанно колотящий жену смертным боем и вызывающий омерзение у всех, кто на него смотрит.

Читая эту книгу, я получила подтверждение того, о чём знала уже давно: правда в том, что те самые мучители часто вовсе не такие, какими мы привыкли их представлять.

Мучитель может быть милейшим с виду человеком, но это не отменяет того, что такой человек, находящийся рядом, играет с вами в одну достаточно жестокую игру, которая называется манипуляцией.

Цель игры – контроль.

«Мужчина-мучитель может быть просто другим человеком, меняясь по несколько раз на дню. Он может говорить фантастическую чушь, употреблять омерзительнейшие выражения, предъявлять невероятные обвинения. Любые попытки оправдаться лишь добавляют масла в огонь. Всё, что скажет женщина, выворачивается наизнанку и вменяется ей же в вину. Очень многие женщины говорят: «Я ничего не могу сделать правильно».

В другие моменты он выглядит несчастным и потерянным, нуждающимся в любви и заботе. Он кажется откровенным и готовым к честным отношениям... Это может продолжаться дни или недели, но неизменно женщина снова оказывается под градом оскорблений и обвинений, и она ломает голову в тщетных попытках понять, что с ним происходит, пока не начинает подозревать, что это с её головой что-то не в порядке.

Мужчина-мучитель путает следы, потому что ему это необходимо. Он не сможет контролировать вас и загонять в угол, не сможет заставить окружающих солидаризироваться с ним, не сможет выходить сухим из воды после своих выходов, если предварительно не собьет всех с толку.»

(с) Ланди Банкрофт

Им нужен контроль. Для того, чтобы над человеком этот самый контроль получить, надо, для начала, этого самого человека дезориентировать. Чтобы человек не видел логики в происходящем и не понимал, что происходит, чтобы внутренне начал метаться. Растерянным человеком управлять гораздо легче, чем собранным и сдержанным.

Самое интересное, что это делается просто так, играючи.

Зачем они это делают? Просто так. Это не след детских травм и не набор комплексов.

У этих ребят просто искажённая система мира. Они просто искренне считают, что имеют право это делать.

Я сама встречалась одно время с таким.

* * * * *

«Они говорят: «Но ведь в этом и есть суть отношений. Предполагается, что мы сосредоточены друг на друге». Но я заметил, что в таких парах он сосредоточен на ней лишь для того, чтобы понять, что она может сделать для него, а не наоборот. Или вообще не сосредотачивается, если нет настроения.

Мучитель выглядит человеком в эмоциональной нужде.

Вы можете попасть в ловушку, пытаясь заполнить бездонную яму его потребностей. На самом же деле, он требует не потому, что нуждается, а потому, что считает себя вправе требовать, и сколько бы вы ему ни давали, этого никогда не будет достаточно.

Он будет требовать ещё и ещё, поскольку считает удовлетворение своих потребностей вашей обязанностью, до тех пор, пока вы совершенно не выдохнетесь.»

(с) Ланди Банкрофт

Сейчас об этом даже смешно вспоминать. А тогда...

Ну вот, допустим, встретились, сидим в кафешке. Я делаю заказ, спрашиваю его, будет ли он что-то есть? Он отвечает, что нет, на работе поел. Я беру себе какой-то навороченный бургер и кофе, он – пиво.

Мне приносят бургер, и я сижу, ем не спеша.

И мы мило болтаем. Бургер вкусный, я предлагаю попробовать, он говорит, что совсем не голоден.

А дальше... аккурат в тот момент, когда я кладу в рот последний кусочек, мой мужчина вдруг моментально делает обиженное лицо и говорит мне совершенно изменившимся тоном: – Вот, ты что, обо мне совсем не думаешь?! Даже кусочка мне не оставила попробовать!

Знаете, мне как будто такая ментальная пи*дюлина сбоку прилетела.

Нннаа, Катька, чтоб жизнь малиной не казалась!

Я, понятное дело, тупо давлюсь этим бургером и смотрю на мужчину, глазами хлопаю от неожиданности.

И сижу, как дура, и прямо чувствую, как во мне этот росточек вины непонятно за что зарождается. Сам по себе зарождается.

То есть, понимаете, да? Полчаса этот бургер был на столе и нафиг был ему не нужен, но стоило бургеру кончиться – он тут же обвинил меня в том, что я о нём, мужчине, совсем не подумала.

Чувствуете момент? Дело-то не в бургере! Вон, лови официанта, заказывай, если вдруг захотелось. Но неет!

И самое интересное, что человек этот всегда и во всем пытался оставить меня виноватой.

Вроде, напрямую не обвинял, и всё это было с улыбочками, но я потом выжата была покруче лимона. Много такого, подобного, припомнить могу. Каждый раз по-разному, но, по сути, на один мотив.

И поучать меня любил иногда. С подтекстом «что ты вообще можешь в этом понимать?».

До смешного доходило. Чайник вместе электрический выбирали. В мою же, заметьте, квартиру. Мне понравился синий, ему – чёрный. Угадайте, какую фразу он мне сказал?

Ну и вот...

Или там, вдруг холодность без причины, на пустом месте. Вот человек сидел, обнимал, по руке гладил, и вдруг – раз! – сквозь зубы разговаривает. Моментально, без перехода.

И что произошло вдруг – просто не понять. И ходит потом обиженный несколько дней.

Вот так, вроде, мелко и в тупую, а представьте, как на психику влияет, когда с тобой так постоянно! Это не передать просто.

Я, уже даже через два месяца с ним, стала какой-то жутко нервной, плакала часто... (А уж что было потом и вспомнить больно.)

И, вроде как, на вид без повода, но вот что-то такое во всём этом было.

А он смотрел на меня всегда непонимающими типа глазами и объяснял мне, что я, блин, истеричка, и кто меня ещё выдержит...

И я искала причины в себе и всё думала: что я делаю не так?

У Ланди прочитала: это типичнейший такой приём мужчины-мучителя.

Аж смешно, насколько пазл вдруг сошёлся.

И ведь было, знаете, ощущение, что меня как-то конкретно нагибают, а как именно он это делает – словами выразить не могла. А всем подругам нравился, приличный такой мужик был, и объяснить было невозможно, что во всём этом не так.

И самое забавное, что я как-то интуитивно даже чувствовала, что я за какое-то очень короткое время стала от него сильно и странно зависима.

Рассосался потом, слава богу. Ну, это отдельная история, как я его теряла.

* * * * *

«Одно из простых человеческих прав, которые он пытается у вас отнять – это право на него сердиться.»

(с) Ланди Банкрофт

Один из самых прекрасных случаев манипуляции сознанием, из тех, что я знаю.

Это из серии «жена декабриста». Эпично во всех смыслах. Этот тоже мучитель, но зашёл нереально талантливо, с другой стороны.

Ну, это когда он ей всячески внушал, что она для него не просто жена, а, прежде всего, друг. Старательно так внушал. Потом стало ясно, в чём подвох.

Она же не просто женщина, она же друг! Не просто друг, а Друг! А Друзья своих не бросают.

Ну и что... Ну и да, получилось в итоге вполне предсказуемо, как в анекдоте:

«-Дорогой, давай останемся друзьями.

– Хорошо, дорогая! Раз мы теперь друзья, вызывай бля*ей, поехали в сауну!»

И вот она двадцать лет – двадцать, бля*ь, лет! – была ему тем самым Другом.

Ну, то есть, он в сауне, а она ему дома друг. Всепонимающий такой, всепрощающий друг, с которым можно обсудить. Друг же ж! Не бросит, пожалеет даже, если что.

А что в ванной плачет – так непонятно, почему. Странная, что ли? Что такого он делает-то?! Они же должны понимать друг друга! «Ты ж мне друг!»™.

Я как-нибудь расскажу эту историю, как она его даже однажды от разъярённого мужа любовницы спасала.

Ну а чё – Друг же! Тут бы не попать столь почётное звание! А то что сама вся седая к сорока годам – так разве это важно? Закрасить – не видно будет! Главное – оправдать высокое доверие!

А что вы думаете! Человек, умело загнанный в такую «дружбу», ещё и благодарить будет за оказанное доверие. Пока не поймёт, что где-то его на*бывают.

Она, к слову, так и не поняла. И двадцать лет жрала говно под соусом дружбы.

Так он в итоге ушел от неё, к не-другу помоложе.

Жениться даже успел.

А к бывшей всё бегаёт, на жизнь пожаловаться. Она выслушает. Она же настоящий Друг.

* * * * *

Ах, да! Та самая девичья «френдзона» – это тоже она, манипуляция, по сути.

Раз ты друг, то ты должен быть рядом, но я тебе ничего не должна. Ты ж мне друг или сосиска?..

Вот правильно говорит моя мама: «Таких друзей – за хвост и в музей!»

* * * * *

«...Мучитель считает себя выше критики. Если партнерша пытается обсудить свои обиды – это она его „достаёт“ или „провоцирует“. Он убежден, что может игнорировать любые нанесенные обиды, и его возмущению нет предела, если кто-то пытается спросить с него за его поведение.» (с)

«Для такого мужчины партнерша никогда не может быть так же умна, компетентна и разумна, как он сам. Он считает её даже менее чувствительной, чем он сам.

Они выбирают самые оскорбительные слова и атакуют ими своих партнерш, как если бы те были вещью или животным. Партнерши часто рассказывают, какой разрушительной силой обладают подобные слова, какое чувство унижения и незащищенности, сравнимое с реальным насилием, они вызывают...

Превращение женщины в объект – главная причина, по которой мучители становятся со временем только хуже. Сознание мучителя адаптируется к определенному уровню хамства, или насилия, – и вот уже он готов двигаться на следующий уровень.

Лишая партнершу человеческой индивидуальности, мучитель защищает сам себя от человеческих эмоций по отношению к ней, таких как вина или эмпатия, и спокойно спит по ночам. Он отстраняется настолько, что её чувства больше не имеют значения, а то и вовсе перестают существовать.»

(с) Ланди Банкрофт

Буквально три дня назад с приятельницей общалась, она год с мужчиной живёт.

В общем, звоню ей по скайпу вечером, просто потрепаться, и застаю её в соплях-слезах.

Сидит, повторяет: «Я такая дура, мне так противно, мне так неудобно перед ним!».

Спрашиваю, что случилось.

Оказалось, ненаглядный, с которым год живёт, несколько часов назад воздухом подышать пошёл, и до сих пор нету. Чего пошёл? А они поругались.

Ну, тут предыстория нужна.

Когда они съехались, он начал ей намекать, что, мол, смотри, я у тебя мушщина вольный... Она поначалу значения не придавала.

А недавно оказалось, что у вольного мушщины параллельно ещё пассия завелась. И когда он говорил, что у мамы ночует – так это он с другой дамой сердца время проводил.

Ну, дальше понятно, что было, да? Выяснение отношений, во время которого мушщина обвинил мою приятельницу во всех грехах, мол, это она-то не такая, поэтому, мол, он может позволить себе...

Потом как-то, вроде, замяли с этой любовницей. Ну как замяли... Вроде, сказал, что завязал. Хоть на ночь перестал уходить. А там непонятно – есть та любовница, нет её...

Знаете, на словах всё легко, вроде, выгони его, детка, и делов-то. А в жизни всё сложно. Особенно там, где дело касается чувств.

Чувств и манипуляций.

И вот, спустя дней десять, снова ссора.

И она сидит, плачет, и говорит мне:

– Он сказал: «А что ты делаешь для того, чтоб я хотел только тебя?» – и ревет страшно. – Каать, может, и в самом деле я чего-то не понимаю?

Я говорю:

– Стоп-стоп-стоп! Ты вообще понимаешь, что он элементарно вину за своё личное мудачество на тебя перекладывает?

– Он сказал: «Я с тобой из-за твоих истерик спать не буууду!»

И плачет, плачет! Навзрыд!

То есть, понимаете, да? Мужик загулял, понятно, что женщина его, которая рядом – дикий кошмар пережила, и он же её в истериках обвиняет.

Ну это же страшный такой, непроглядный пи*дец!

А ведь даже не извинился ни разу за те измены, неет, сразу в наступление пошёл.

А она не слышит, что я ей говорю, он ей уже мозги перенастроил.

Она плачет:

– Каать, я такого ему сейчас наговорила! Я ему сказала, что он мне даже приятного ничего за год не сказал, а он начал мне говорить, мол, «ты что, дура? Ты что, вообще хорошего не помнишь? Я тебе столько всего хорошего говорил!»

Кать, неужели я схожу с ума, я же не помню! Он говорит, а я этого не помнюю! Каать, я такая дуура!

И тут я вскипаю. Я говорю:

– Бл*! Это ж как он тебе внушить-то умудрился?! Ты говоришь, что не помнишь? Так я тебе напому его «приятное»!

Ты помнишь, как весной рассказывала мне, как он тебе мозг выносит? Помнишь? Помнишь, ты мне рассказывала, как он тебе говорил, что и глаза у тебя не такого цвета, как ему нравится, и грудь он поменьше любит и другой формы?

Помнишь, как он тебе про рост все время чесал, что нормальные девочки – миниатюрные, а ты дылда? При метре семидесяти-то!

Ты знаешь, на фоне всего этого, даже если он тебе когда-никогда комплимент сделал, так не мудрено, что это не запомнилось! На таком-то болоте!

Ты что, забыла это всё?! Это ж как он тебе мозги промыл! Он же тебя просто в хлам переломал!

Она плачет, не переставая. Я продолжаю:

– А я помню всё это! И ты сейчас понять должна, что не в тебе дело, это он – мудака. Не так ему? Ну так а х*ли живёт-то с тобой? Собери манатки и вали к другой, у которой всё то будет! Так нет же, не уходит, просто кишки твои на руку наматывает!

Она:

– Кааать, я ему столько наговорила, я его обииидела.

И я:

– Вот да, бля*ь! Ранимый какой! Ну да, конечно, он может себе позволить быть ранимым, а ты терпи и жри, ты ж девочка сильная!

Это, сука, какой-то семейный стокгольмский синдром.

И жертва ведь даже понять не успела, как ловко её в капкан загнали, самооценки лишили, в душу нас*али, ещё и виноватой за это сделали.

* * * * *

Я, в общем, что хочу сказать... Вы почитайте эту книжку обязательно.

Такие вещи надо просто понимать и просекать.

Чтобы не попадаться.

«...Контролирующий мужчина часто, словно пылесос, высасывает из женщины её жизнь и её волю, но всегда есть возможность вернуть свою жизнь себе.

...Но вне зависимости от того, остаетесь вы с ним или нет, вы можете прекратить позволять своему партнеру менять настройки вашего взгляда на жизнь и ставить себя в центр кадра. Вы заслуживаете того, чтобы жить свою жизнь.»

(с) Ланди Банкрофт

Жена декабриста

Ещё немного про манипуляции, замаскированные под благие намерения.

Это было в моей семье, с моей сестрой.

Причем, это была такая прекрасная и, главное, часто употребляемая штука у мужчин, что я просто не смогла удержаться и решила рассказать.

Ну, потому что я абсолютно уверена, что моя сестра – далеко не единственная женщина, с которой мужчины играли в такую игру.

Муж сестры. Сейчас уже муж, а когда они познакомились, была там история забавная.

Нашла она себе мужчину, разведённого. Так-то, вроде, с виду ничего был, нормальный, вроде, мужик, но при ближайшем рассмотрении мозго*бом, простите, оказался редкостным. Ну, сейчас она, правда, научилась всем этим управлять. Применила, знаете ли, шоковую терапию.

Но строго говоря, забегаю вперед, скажу, что у сестры моей все-таки дааалеко не тяжелый вариант мужика, и даже, скорее, из тех, кто не то чтобы совсем уж прям манипулятор, а скорее из тех, кому волю дай – на шею влезут. Поэтому просто был шанс поправить пошатнувшийся статус.

В более тяжелых вариантах, когда в женщину начинают всаживать чувство вины и просто доводить до клиники неврозов (как это бывает – я расскажу ниже), поправлять ничего не нужно, да и невозможно. И не поправлять надо, а бежать.

Посему историю эту я рассказываю скорее для понимания сути приема «жена декабриста».

В общем, ситуация...

Начали встречаться, потом, когда стало понятно, что у него она находится чаще, чем дома, он предложил ей переехать. Ну а что, если съёмная квартира, по сути, неделями пустует.

Она согласилась. К тому же, конфетно-букетный период был прекрасным, мужчина ухаживал долго и со вкусом.

Потом он с удовольствием перевозил её вещи и лично ходил по магазинам, выбирая новый, более вместительный шкаф. И сделал полную перестановку, пытаясь этот шкаф вместить. Старый-то поменьше был.

Символически отметили новоселье, разложили вещи и зажили.

Но... не прошло и месяца – он начал заводить шарманку. Первый раз это случилось под рюмочку, во время очередного разговора «за жизнь», а потом стало повторяться весьма регулярно.

Ну, знаете, как в анекдоте: «Бросай меня, я доползу...».

Вот так и он, вместо вечерней сказки, примерно раз в неделю, с каким-то странным упорством начал все разговоры сводить к одному: мол, «я вообще такой нехороший, ах, зачем ты со мною связалась, я приношу одни проблемы, я тебя недостойн, бросай меня, пока не поздно, со мной будет тяжелооо...» и бла... бла... бла.

Полгода до этого встречались. И вдруг завёл.

Она его, конечно, слушала и утешала. Мол, ну что ты, мой хороший, такое говоришь! И гладила по голове.

А потом как-то рассказала мне, что есть такое дело. И к чему эти разговоры – только душу рвёт.

Схему я просекла моментально.

Просто она настолько типична, что даже смешно.

Ну да, та самая классика манипуляций. Я называю её «жена декабриста». Схемка-то, на самом деле, примитивная, но, несмотря на примитивность, действенна невероятно. Многие мужчины любят.

Рассчитана, в общем, на то, чтобы включить у женщины некий инстинкт спасительницы его, такого проблемного. Беспроигрышная игра на почти базовой бабьей прошивке – хранительницы всея. Это ж какой мощный инстинкт! Девки вообще склонны терпеть, выручать и спасать.

Ну, то есть, психологически это работает как-то так: женщина, наслушавшись его же горестных стенаний, про то, какой он неудачный и проблемный, проникнется особым (почти, блин, материнским) сочувствием и, конечно же, не бросит.

Еще и успокоит: «Ну что ты, мой хороший, как же я тебя брошу, мы же семья, я же всегда с тобой!»

Он ведь так печально смотрит. Какой тут бросай, тут спасать человека надо! Вот и спасают.

Некоторые, знаете, всю жизнь.

А позже, когда она уже проникнется и уверует в то, что без неё он – пропадёт, начинается самое вкусное. Начинается почти всегда, это факт.

В общем, как-то незаметно ему многое начинает сходить с рук. Сначала по мелочам, а потом всё больше, больше, больше...

А это потому, что когда он где-то накосячит, будет у него готовый отмаз: мол, я тебе говорил, бросай меня, пока не поздно? Говорил же, предупреждал! А ты не послушалась, и видишь, что получилось!

Ага! Вот так – хлоп! – и аккуратненько так вина с ответственностью и перекладываются.

И она такая посидит, подумает, и решит, что ну да, я ведь сама себе такой крест выбрала. (Женщины вообще кресты страсть как любят!)

И пока она тащит кресты – он может позволить себе чудить.

* * * * *

Собственно, у сестры именно так в итоге и вышло.

Сначала просто говорил, потом, когда база была подготовлена, начал чудить. Так, ничего серьезного, вроде, но... на мозги влияло сильно.

И терпела сестра, да. Терпела некоторое, скажем, болтозабывание на её эмоциональные потребности; терпела приходы в два часа ночи на рогах, хотя с работы в семь позвонил, сказал, что выезжает, скоро будет; вытерпела даже пару его походов к бывшей жене в гости, после её звонков в духе «Ах, я соскучилась, приезжай, хоть кофе попьём!». Детей там не было, так что не в детях дело.

И на любую истерику моей доведённой сестры он выдавал то самое, классическое: «Вот видишь, я же предупреждал, что со мной жить нельзя. А ты терпишь меня такого, благородный ты человек, бросай меня, пока не поздно!».

И реагировала она тоже ну очень классически: какой тут бросай – он же в понимании нуждается, ага!

Терпела и не просекала, что пока она ему «жена декабриста», он на ней давно уже верхом сидел и этим своим «бросай меня, я доползу» как флагом размахивал.

И флаг этот дал ему возможность с почти что чистой совестью забивать на её чувства и эмоции.

Ну а что – вроде как, «это твоё решение, быть со мной, с таким, терпи теперь меня, любого.».

Умело, правда?

Она догнала эту фишку позже. Не без моей, признаюсь, помощи.

Пришлось долго и упорно разжёвывать ей, что все эти разговоры – они не просто так. И слушать их не только нельзя, но и банально для семейной жизни опасно. Потому что он уже на голову сел – и что дальше? Распатанные нервы, сопли, слёзы. В конце, если повезёт – разрыв. Если не повезёт – всю жизнь с таким мучиться.

И мы стали думать, что делать.

Просто с ним поговорить – это был не вариант. Дело, похоже, зашло далеко и просто разговор он вряд ли бы услышал. Он-то уже привык к такому поведению, какие разговоры... Разговоры – это вообще больше для женщин тема, мужчины разговоры «слушат» не всегда.

Сестра предложила: а что если, после очередного такого разговора собрать вещи и уйти? Ну а что – он же говорит «бросай меня», так вот взять и действительно бросить. А там – куда денется – прибежит.

Я посмеялась. План был неплох, но крайне наивен. Манипуляторы, даже самые лайтовые – ребята хитросделанные, с такими сильно «в лоб» нельзя. Объяснила я ей, что сразу после того, как она уйдёт, он на неё же и обидится. И ничего не прибежит, а максимум позвонит. И сделает её же виноватой в том, что она его, такого, проблемного, бросила, коварная!

А потому что знаем мы этих страдальцев.

И закончится всё это тем, что она с вещами сама назад и придёт. Такой на чувстве вины на раз сыграет – к гадалке не ходи.

А как только она вернётся – так снова и начнётся. И даже будет хуже. Сама же, вроде как, решила быть с таким. Ну и вот...

Тут надо было сыграть на его поле.

И мы обсудили стратегию.

Надо было делать из страдальца мужика.

* * * * *

Недели через две она мне звонит. Ржёт:

– Ну да, всё так и вышло.

– Что? – спрашиваю.

– Да ну что, короче, завёл он мне в очередной раз эту шарманку, типа, брось, сестра...

– А ты?

– Ну я слушала, слушала, потом встала, достала сумки из шкафа, положила перед ним, говорю: «Да ты прав, с тобой действительно одни проблемы. Я, ты ж знаешь, пыталась с тобой жить, но раз ты считаешь, что мне это не нужно – собери мои вещи. Где что лежит – ты знаешь...».

Ну, он замолчал, смотрит на меня квадратными глазами. А я добиваю: «Жаль, конечно, что ты считаешь, что у нас не получится, но раз ты такое решение принял – ну чего уж... В общем, ты пока собирай мне вещи, а я пока поеду к Наташке (подружке) насчет квартиры договариваться, поживу пока у неё, пока не найду. Ты ж перевезёшь мои вещи, сможешь, да?»

И быстренько, пока он не одуплился, за сумочку – и в дверь.

Пошла, в барчике посидела.

Через час звонит, типа, ты где? Ну как где, говорю, ты ж мне там вещи собираешь, вот я и ушла.

И выключила телефон.

Часа через три прихожу.

Сидит на кухне, хмурый, чай пьёт. Вещи мои на местах. Ничего не собрано.

– Ой, говорю, до сих пор не собрал? Ну ладно, тогда утром, да?

Он взрывается:

– Вот тебе надо, ты и собирай!

– Подожди, говорю, ты ж решил, что с тобой одни проблемы. Раз ты сам меня всё время выгоняешь – я-то причём?

И спать ушла.

Через полчаса слышу: пристраивается аккуратненько, сопит...

Утром сидит такой:

– В общем, ты это... я подумал, я ж тебя не выгоняю, ты это... подожди пока переезжать...

Так и замяли.

* * * * *

Потом уже, время прошло, сестра рассказывала. Вернулся поздно в очередной раз, пришёл со скорбной рожей, может, чё опять сказать хотел... Хотел, да не успел.

Она сразу и наехала, мол, ты для этого меня тогда остановил, уйти мне не дал? Это ты меня уговорил остаться, чтоб потом мне нервы трепать? И минут на пятнадцать, чтоб проникся.

В духе – раз уж сам меня остановил, так и веди себя нормально, а то как не мужик! Сам же решение принял!

Пару лет уже прошло, женаты. Нормально, вроде, живут, ведёт себя прилично, нервы не колукает, приходит вовремя, в походах к бывшей не замечен.

Хотя, судя по тому, что я знаю, он теперь «муж декабристки».

Чуть что не так – отхватывает, бедный, просто на раз.

Ну а что – сам же решил, чтобы она осталась.

Но, еще раз повторю – это был, в целом, далеко не самый тяжелый вариант мужика.

Кукловод

Ночевали с Лизкой вместе. Было как в анекдоте: две женщины двенадцать лет сидели в одной камере, а когда их выпустили, ещё два часа стояли под воротами тюрьмы, договаривались.

Вот и мы засвистелись в кровати аж до шести утра. Начали со шмоточек, поговорили о сыре, яблоках и детстве, вспомнили родителей, и – ну да, куда ж без этого! – плавно перешли на мужчин. На прошлых мужчин.

И я вспомнила, к слову пришлось, одного кадра. Он давно был, больше трёх лет назад. Я выловила его на сайте знакомств. Был он, помню, ну очень страшненьким внешне, знаете, такие черты лица, что смотришь и думаешь: ну ужас-ужас!

И вот насколько он был страшненьким, настолько же интересным. Мы переписывались с ним часами и ночами. Он выдавал такие пассажи, что я млела от его ума. Тонко и смешно шутил, великолепно рассказывал о жизни, короче, обаял он меня быстро.

Я была в восторге. Ещё и в тот период я чувствовала себя дико одинокой, а он вдруг показался мне долгожданной родственной душой, так удачно и так вовремя найденной в сети.

Тем более удачно и тем более вовремя, потому что за пару месяцев до этого произошла у меня короткая и неприятная любовная история, и я очень хотела, что называется, лекарства для души.

Вот мальчик этот и стал таким лекарством. Чем дольше мы переписывались, тем больше для меня играла жизнь. Да что там, я чувствовала себя почти счастливой.

Правда, встретиться нам всё не удавалось. Я была всегда свободна, а он так же всегда занят, или всегда не успевал, буквально за несколько часов до встречи у него появлялись крайне важные и очень неотложные дела. Он говорил, что ждёт встречи с нетерпением, но... но всё время что-то мешало. Уже теперь я понимаю, для чего всё это было.

Так продолжалось, кажется, недели две.

А потом мы, наконец-то, встретились. Он был таким же, как на фото – очень страшненьким, и таким же, как в переписке и телефонных разговорах, безмерно обаятельным.

Я сразу уволокла его к себе. К чёрту кафешки, хотелось дома, в родной обстановке, и с ним. Даже его внешность уже казалась мне очень родной.

Мы выпили вина, поболтали о жизни, и чем дальше – тем больше я «плыла». К тому моменту, когда он меня поцеловал, я была почти в раю, а прошлая моя неудача казалась уже совсем не важной и далёкой.

Потом мы, конечно, оказались в постели. Он не разочаровал меня ни в чём. Он был, конечно, чуть иного плана, чем я, но схватывал все мои предпочтения так быстро, и так умело их воплощал, что мне, помню, даже хотелось плакать от того, как это всё было хорошо. Понимаете, когда встречаешь вот такого человека, с которым и поговорить, и посмеяться, и секс... С которым просто комфортно во всём. И кажется, что вот оно, вот оно...

После мы курили, болтали, и я, смеясь, начала расспрашивать его про других девчонок с сайта знакомств. Это просто вышел такой разговор, без всяких подтекстов или ревностей, да и какие ревности, если я очень чётко понимала: вот он, мой. Мой, мой.

Он рассказывал про смешные свидания и иногда попадающихся странных людей, про случавшиеся сексы или нелепые переписки... И в какой-то момент я сказала:

– Слушай, а ты можешь мне показать, что вообще девки пишут?

Мне было просто любопытно. Хотя, может, я хотела укрепиться в мысли, что все они – уже никто, скучные, серые, и ни о чём в сравнении со мной, такой прикольной, умной, сексуальной.

– Ну хочешь – посмотри, – сказал он.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.