



Алиона ХИЛЬТ

НЕ ДАЙ СЕБЯ
СЛОМАТЬ

О ЛЮБВИ, АБЬЮЗЕ
И ПСИХОТЕРАПИИ

С комментариями психолога
и эксперта по выходу
из абьюзивных отношений

Алиона Игоревна Хильт
**Не дай себя сломать: о любви,
абыюзе и психотерапии**
Серия «Тренды Рунета»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68656642

Алиона Хильт. Не дай себя сломать: о любви, абыюзе и психотерапии:

Издательство АСТ; Москва; 2023

ISBN 978-5-17-146130-0

Аннотация

Даже Миссис Вселенная может спутать любовь с абыюзом. Именно такой была история Алионы. Эта книга – психотерапия. Ты прочитаешь истории из жизни автора о том, как она попалась в сети абыюзера, долгое время пыталась с ним построить отношения и верила, что между ними – любовь...

Пусть эта книга послужит тебе сигналом, что пора что-то менять и идти к той жизни, которой ты достойна.

Каждая глава включает разбор ситуации от психолога, а также практические советы и задания, выполнив которые ты обрешь самооценку и уверенность, что больше не попадешься на удочку абыюзера.

Прочитай эту книгу – и ты почувствуешь себя полноценной, сильной, способной контролировать свою жизнь.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Мои благодарности	7
Пролог	8
Часть I	13
Позвони мне	13
С Новым годом, малышка!	19
Когда мы встретились...	34
Первый совместный отдых	39
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Алиона Хильт

Не дай себя сломать: о любви, абьюзе и психотерапии

Автор комментариев *Максим Воронкин*

Иллюстрации *Юлии Бут*

© Хильт А., текст

© Воронкин М., текст

© Бут Ю., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Алиона Хильт – фитнес-тренер, модель, блогер-миллионник, абсолютная чемпионка в категории «Фитнес-бикини» Северной Германии, Миссис Россия-Вселенная (2017), победительница конкурса «Mrs. Top of Universe 2018», мама двух прекрасных дочек.

Максим Воронкин – эксперт по выходу и восстановлению после абьюзивных отношений, практикующий психолог, гештальт-терапевт (@svobodaitochka)

* * *

Никто не сможет напугать тебя больше, чем человек, обещавший защищать тебя от всех. От всех, кроме себя.

Мои благодарности

Замечательной художнице *Юлии Бут*, иллюстрации которой четко передали мои настроения в разных жизненных ситуациях.

И *Максиму Воронкину* – эксперту по выходу и восстановлению после абьюзивных отношений, практическому психологу, гештальт-терапевту, автору уникальной методики, позволяющей женщинам выйти из токсичных отношений, сохранив жизнь, здоровье, связь с детьми и стать по-настоящему счастливыми! Автор портала @svobodaitochka. Ведет онлайн-прием, телеграм по номеру +7 (913) 511-99-67.

Пролог

1 января, 6:48. Я иду по улице. Какой громкий звук. Раньше это был один из моих самых любимых звуков – когда колеса чемодана катятся по асфальту, значит, впереди увлекательное путешествие по работе или отпуск. Сейчас этот звук меня раздражает. Мне хочется заткнуть уши, кажется, что все его слышат. Я сейчас разбужу всех соседей. Точно сейчас кто-то выйдет и потребует это прекратить. Никого нет, все давно спят. В Германии не отмечают Новый год всю ночь, как у нас. Но мне кажется, что все слышат грохот колес. Невозможно не слышать. Хватит. Я должна его заткнуть, иначе сойду с ума. Я не выдерживаю и беру чемодан в руки, чтобы колеса не стучали. Вот, так лучше. Если это слово сейчас подходит хотя бы к чему-то. Я тащу чемодан в руках, кажется, целую вечность. По щекам катятся слезы и тут же замерзают, а в голове крутится одна и та же мысль: «Дети проснутся, а мамы нет».

Это предательство, самое настоящее. Утром я накрыла им на стол, подготовила зубные щетки и включила телевизор. Зашла к каждой в комнату и поцеловала спящих, обливаясь слезами.

Они проснутся, а меня нет.

Я боюсь это даже представить. Альмира спустится вниз и спросит: «А где мама?» и никто ей не объяснит, что папа

вчера хватал маму за горло и угрожал. Никто не объяснит, что у мамы сердце обливается кровью и она медленно умирает.

Я прокручиваю вчерашний вечер в голове, пытаюсь понять, что сделала не так. Может, чем-то обидела его? Может, у него просто плохое настроение и я попала под горячую руку? Может, мне стоит сейчас вернуться и обнять его, попытаться забыть все плохое? Нет, это точно нет. Я знаю, что он не простит.

Я сажусь на трамвай и еду в аэропорт. Вчера вечером купила билет на ближайший рейс в Россию. И вовсе не потому, что в очередной раз услышала, что могу «валить в свою Рашу». А потому, что иначе я просто сойду с ума. Мне нужно все обдумать. Кажется, что в аэропорту все смотрят на меня, полицейские спрашивают, что случилось. Но я не могу ничего толком объяснить. Я прохожу паспортный контроль, заливаясь слезами, не могу остановиться ни на секунду. Что будет дальше со мной? Что будет с нашей семьей? Может, я сплүү? Больно щипаю себя. Нет. Не сплүү. Сажусь в неудобное кресло эконом-класса, пытаюсь заснуть и не могу. Не могу перестать рыдать. Это самый ужасный полет. Отвратительный. Кто-то может остановить этот самолет?! Боже, что мне делать?.. Повторяю как мантру «Просто долети до Питера, просто долети, станет легче...»

В тот момент я еще не знала, что лечу не просто в свой город, я лечу за новой жизнью. Именно с той жуткой ночи

началась моя глубокая работа и восстановление себя по частям. Если бы я видела все то, что со мной происходило все это время, наверное, моя жизнь могла сложиться по-другому, и вы бы не держали эту книгу в руках. Но давайте обо всем по порядку.

Комментарий психолога

Абьюзер разрывает тебя на кусочки. Что угодно может стать поводом для ссоры. То, как ты дышишь, как смеешься, как отхлебываешь чай... И, в том числе, как катишь чемодан. Ты приучаешься думать: «А что же скажет он? Как отреагирует? Я все правильно сделала?» Со временем ты будто пытаешься исчезнуть, сделать вид, что тебя нет, — только бы не было опять ссоры, только бы не стать центром его внимания. Именно поэтому ты так боялась звуков чемодана. Поэтому тащила тяжелый чемодан на руках. Чтобы тебя не заметили и не услышали. Со временем в абьюзе вся жизнь становится как этот самый чемодан — тянуть его тяжело, но хочется, чтобы никто не видел, как ты его влачишь.

Абьюзер, устраивая ссоры по непредсказуемому поводу, по мелочи заставляет твое сознание сосредотачиваться на несущественном, отвлекая внимание от главного. Смотри, ты боялась, что чемодан разбудит спящих. Но не боялась, что из темного переулочка выскочит бандит, грабитель, не боялась за

свою собственную жизнь! Вот так в абьюзе сама ценность жизни уходит на второй план. Возвращай ее на первый.

СОВЕТ

Выпиши на бумагу пять самых важных дел для себя на неделю. Займись ими. Остальное приложится. Повторяй каждую неделю, отмечая сделанное плюсиком или сердечком. Даже если сделаешь за неделю одно-два дела – ты уже молодец!

* * *

Ради детей ты многое готова была терпеть. Вовремя спохватилась: терпеть исчезновение своей собственной жизни – совершенно неправильно. Разве твои дети хотели бы, чтобы их мама терпела насилие, побои, оскорбления? Конечно, нет! Самое главное, что ты можешь им дать, – счастливую маму. Сделай ее своими руками. И дай детям.

Ты не можешь отвечать за действия другого человека, даже если это их отец. Ты можешь отвечать только за свои поступки и тот пример, который ты даешь им своей жизнью, – терпеть или быть собой. Оправдывать насильника, даже если он прикрывается обликом мужа, или смотреть правде в глаза и держаться подальше от таких людей.

СОВЕТ

Старайся выбираться из логова абьюзера сразу с детьми, если есть хоть малейшая возможность. Не

оставляй их абыюзеру. Он скажет: «Мама вас бросила», будет настраивать их против тебя и использовать детей как приманку.

* * *

Ты говорила: «Что с нашей семьей?» Как часто женщина терпит насилие, потому что пытается сохранить эту самую «семью». Но что есть семья? Штамп в паспорте? Наличие детей, рожденных от этого человека? Или спокойствие, уверенность, радость и поддержка, полное чувство безопасности?

Напиши, что такое семья по твоему мнению, и сравни с тем, что у тебя с абыюзером. Сделай вывод – семья ли это или камера пыток, из которой один выход – бежать.

Часть I

Позвони мне

2 января. Я просыпаюсь в гостинице где-то под Парижем. Улететь в Санкт-Петербург вчера так и не получилось – я не успела на стыковочный рейс. Оглядываюсь вокруг, и мне почему-то становится знобко. Укутываюсь в одеяло, но меня все равно трясет. Сколько я проспала? Не помню. Кажется, что не спала совсем. В зеркало лучше не смотреть. Думаю, что надо позвонить мужу, спросить, как у них дела. Выдыхаю. Нет, я не могу ему позвонить. Начинаю прокручивать в своей голове события двух последних суток. Беру телефон. Кажется, там сотни сообщений. Все волнуются. Все, кроме него. Пролистываю сообщения, не читая. Нет сил отвечать. Не сейчас. Мне почему-то хочется, чтобы все про меня забыли, хочется пропасть с радаров, просто чтобы никто не трогал, как будто меня и не было вовсе. Помните, как в детстве: ты закрываешь глаза и думаешь, что тебя никто не видит! Обе мои дочки обожали так делать, когда были совсем малютками. Мы могли часами играть в такие «прятки», и звуки их звонкого смеха разливались по всему дому! На какое-то время я погрузилась в теплые воспоминания и сама себе улыбнулась. Но сердце тут же сжалось от мысли, что я,

возможно, больше никогда не услышу, как они мне смеются... Господи, как же больно, невыносимо просто! Неужели я настолько плохая мать, что им будет лучше без меня?

Снова беру в руки телефон, проверить, нет ли от Него сообщения, не волнуется ли он, куда я пропала. Мой взгляд падает на сообщение от подруги-блогера. В нем всего два слова с бесчисленным количеством красных восклицательных знаков: «НАБЕРИ СРОЧНО!!!!!!» и номер телефона. «Как в “Алисе в стране чудес”» – улыбаюсь я, вспомнив одну из своих любимых книг. Только там не присылали контакты психолога. Хотя, конечно, некоторым из персонажей книги он бы точно не помешал. Мне почему-то становится очень смешно от этой мысли. Слава Богу, я не разучилась смеяться. Ну что ж, будем бежать, чтобы не сойти с ума, и бежать в два раза быстрее, чтобы куда-нибудь прийти. К счастью, несмотря на праздники, психолог согласился со мной встретиться. Такие чудеса возможны только в России.

– Расскажи мне, что случилось?

Голос на том конце провода (почему мы так до сих пор говорим, когда связь уже давно беспроводная?) звучал так спокойно, как будто покачивал меня на волнах. Удивительно, как психологи умеют успокоить человека, даже просто говоря о незначительных вещах. И что уж точно знают профессионалы, так это то, что если человек звонит им 2 января, то ему нужна срочная помощь, иначе может случиться что-то непоправимое. Вечером того же дня я начала свой долгий

путь в психотерапии, пытаюсь понять, с чего начать рассказ. Наверное, стоит начать хотя бы с Нового года. Праздник все-таки.

Комментарий психолога

Выход из абьюза на Новый год – частое явление. Конечно, обстоятельства требовали этого решения гораздо раньше. Но женщина в абьюзе склонна быть даже слишком «хорошей». И считает примерно так: «Вот встретим Новый год и там будем уже решать. Встретим семьей, как раньше, ведь были же хорошие мгновения у нас. А вдруг это нас сблизит? Я сейчас наготовлю вкусностей, оденусь красиво, наряжу детей – может быть, он одумается?» Но, к сожалению, один из способов насилия для абьюзера – испортить праздник. Он ненавидит, когда люди радуются, потому что сам не может испытать этого, и завидует тем, кто может. Он боится, что если ты будешь слишком наполнена радостью, то выберешь другую жизнь, без такого «жалкого ничтожества», которым он себя считает. Поэтому его задача – испортить праздник. Стереть улыбку с твоего лица. Добиться слез. Новый год – очень подходящее время для абьюзера. А если добавляется алкоголь, граница контроля смещается, и абьюзер, которого ты по привычке назвала «мужем», может зайти в насилие слишком далеко.

СОВЕТ

Не откладывая уход на «после праздника», иначе уходить придется впопыхах, с потерями, травмами, если вообще удастся уйти живой и вынести детей. Для абьюзера нет ничего святого, и твоё желание отметить праздник вместе он воспримет лишь как твою слабость, как признак того, что «птичка в клетке». Для него это «зеленый свет» к насилию.

* * *

Задумайся, кого ты называешь мужем? Как муж может взять за горло, ударить, оскорбить? Неужели муж может обижать женщину, мать детей, проявлять насилие к тем, кто слабее и зависим от него?

Муж – это поддержка, добро, забота и спокойствие. Это человек, с которым ты можешь быть собой, делиться сокровенным и получать в ответ понимание, а не осуждение. Муж – это бережное отношение. Это поступки, а не штамп в паспорте и даже не отец твоих детей.

Абьюзер оскверняет само понятие «мужчина», слово «муж». Если ты подверглась насилию, крикам, оскорблениям от мужчины – знай: это не муж. Это насильник, прикрывающийся маской мужа.

СОВЕТ

Называй вещи своими именами, и вместо «позвонить мужу» будет звучать «позвонить насильнику». И от этого правильного наименования изменится и твоё внутреннее ощущение – звонить

насильнику, конечно же, не хочется.

Обрати внимание, как ты ждала звонка или сообщения от своего мучителя. Задумайся о том, что это неестественно – думать: «А беспокоится ли обо мне тот, кто еще недавно хватал меня за горло и мог запросто лишить жизни?» Разгадка заключается в том, что ты воспринимала абьюзера не как стороннего человека. Ты примерила, натянула на него образ своего родителя, от которого не получила достаточно безусловной любви в детстве. Возможно, этот родитель был с тобой холоден, излишне строг или даже жесток. И вот ты встретила мужчину-абьюзера, который чем-то напомнил тебе этого родителя (внешностью, повадками, манипуляциями). Сначала он оказал тебе внимание, и ты подумала, что так будет всегда. Ты вдруг почувствовала, что всегда будешь любимой. Но началось насилие. Он резко изменился. И ты, как когда-то добивалась любви от родителя, начала добиваться любви от него. Более того, ты стала оправдывать его так же, как когда-то оправдывала родителя. Именно поэтому потерять абьюзера для тебя стало так же горько, как потерять родителя и оказаться одной в «пустом, холодном мире», – чувство ребенка, оказавшегося без взрослого. В природе для детеныша оказаться без взрослого означает погибнуть. Теперь понимаешь, почему так страшно потерять абьюзера? Но теперь ты взрослая и сама уже родитель. Этот мир предназначен для тебя. Теперь ты сама можешь дать

себе любовь и защиту.

СОВЕТ

Поймай эту связь и осознай, что ты притягивала образ родителя к абьюзеру. Но абьюзер – это не твой папа и не твоя мама. Это отдельный мужчина, к тому же очень опасный для тебя.

Разговаривай с собой. Спрашивай себя: «А давай мы пойдем погуляем?», «А чего бы тебе хотелось?», «Чем бы нам с тобой заняться?», «Как бы решить этот вопрос?» Разговор с собой возвращает внутреннюю целостность и самодостаточность, помогает прожить одиночество. Это потребуется, чтобы обрести СЕБЯ!

Напиши другие вопросы, которые могла бы задать себе самой:

С Новым годом, малышка!

Мы готовились праздновать Новый год, я накрыла на стол, оставалось только достать ракетницу. В свою последнюю поездку в Россию я сделала яркий маникюр с длинными ногтями, который ему очень нравился. Мне так хотелось быть для него самой красивой! Когда мы только познакомились, он постоянно подчеркивал, что русские девушки – самые ухоженные, все эти наклеенные реснички, длинные наращенные волосы, ногти с покрытием «френч»... Можно даже не краситься, они всегда выглядят, как куколки с витрины магазина игрушек!

– Немки совсем разучились быть женственными! – сетовал он постоянно. – Неужели им нравятся короткие мальчуковые стрижки и мешковатые джинсы и худи? Ты только посмотри на нашу соседку – после родов она так располнела и вообще ничего с собой не делает! Как с ней муж может в одну постель ложиться? Он, конечно, тоже не красавчик – брюхо висит, плешь на голове, да и с зубами надо что-то делать. Как же хорошо, что мы с тобой не такие, правда?

Все наши диалоги о знакомых ВСЕГДА сводились к обсуждению их внешности.

Комментарий психолога

Если бы ты знала, кто такой абьюзер, то еще тогда могла бы распознать его по этим разговорам. Он возводил тебя на «пьедестал», и вроде бы ты выигрывала от сравнений с немками, соседкой и даже другими русскими девушками. Но только возводил он тебя на пьедестал за счет обесценивания других. Потом абьюзер обязательно сбрасывает с пьедестала женщину, поверившую в свою уникальность по сравнению с другими.

Обрати внимание: уже тогда он тебя сравнивал. Хотелось ли тебе тогда оказаться той куколкой с витрины магазина, которую, как товар, выбирает абьюзер? Сегодня одна куклолка лучше, завтра – другая. Все люди для абьюзера – куклы, а он – кукловод. Этаким Карабас-Барабас, шагнувший со страниц детской сказки прямо в твою жизнь, пройдясь грязными сапогами и семихвостой плеткой.

Задумайся, было ли тебе спокойно внутренне, когда этот человек в твоём присутствии ставил женщин одной народности выше других? Было ли тебе приятно рядом с ним, когда он критиковал соседа за отвисшее брюхо и столь неуважительно отзывался о соседке, которая родила ребенка, с отвращением говорил о том, как он с ней может ложиться в постель? И ведь при этом он говорил про постель с другой женщиной, как бы

косвенно, как бы с отрицанием, но и тут сравнение, которое ПОКА в твою пользу. Знай: как мужчина сейчас говорит об окружающих, так он потом будет говорить о тебе. Если все его коллеги – дураки и проходимцы, начальник – идиот, бывшая девушка – мегера и негодница, то жди точно таких же эпитетов в свой адрес, только чуть позже – когда ты уже поймаешься в сети и абьюзеру не нужно будет тебя возвеличивать.

СОВЕТ

Если мужчина сравнивает тебя с другими – насторожись.

Запиши в блокнот то, что он говорит про других.

Подумай, нравится ли это тебе? Ты бы хотела, чтобы он так говорил о людях вашему совместному ребенку? Ты гордилась бы мужчиной с таким мнением о людях?

Если хотя бы один ответ – «нет», знай: ты стоишь на пороге больных отношений.

В Европе с быюти-сферой беда, там нет хороших специалистов, услуги стоят баснословных денег и не пользуются популярностью, поэтому каждый раз, приезжая из Москвы, я была как дорогая машина из салона – надушена, напoмажена и со свежими маникюрами и укладками. В тот же раз я сильно испортила ногти, и пришлось делать наращивание накануне отлета, чтобы он оценил. Длина оказалась непривычной, и из-за этого маникюра у меня никак не получалось

достать раклетницу из коробки.

– Можешь, пожалуйста, помочь? – спросила я и добавила: – У меня ногти.

Казалось бы, это такая мелочь, не требующая никаких усилий от взрослого человека, тем более мужчины. Но его это разозлило. Он начал отчитывать меня, как провинившегося котенка. Говорить, что эта ситуация в очередной раз показывает, какая я несамостоятельная.

– Ты ничего не можешь сделать сама, даже такую ерунду. Как ты живешь, если такие простые вещи вызывают у тебя проблемы?.. Вы, русские, думаете только о том, как не повредить свой маникюр! Ногти, видишь ли, она наклеила! Тебе вообще на все пофиг, главное, что у тебя НОГТИ красивые!

Я стояла как вкопанная, не понимая, что вообще происходит. Он же всегда хвалил мою внешность и то, что я забочусь о себе. Я точно не помню, что он еще наговорил, но в тот момент я чувствовала себя словно школьница, не сделавшая домашку. Отвратительное ощущение, когда твой любимый мужчина включает воспитателя. Я не хотела ругаться и спустила ситуацию на тормозах. Да и ладно, мало ли, может, у него что-то случилось или он не очень хорошо себя чувствует, поэтому так отреагировал. Не портить же из-за такой ерунды теперь праздник детям.

Праздничный ужин начался как ни в чем не бывало. Я не показывала испорченного настроения, хотя мне было очень

не по себе. Стол получился очень красивым: я купила новую фиолетовую скатерть из парчи, расставила нарядные свечи, положила праздничные салфетки, красную икру, заботливо присланную моей бабушкой, приготовила его любимую «Селедку под шубой» и с чувством гордости за свою хозяйственность любовалась этим новогодним натюрмортом. В гости пришла свекровь – она живет неподалеку, и праздники мы справляем вместе.

– Какой шикарный стол! – сказала она прямо с порога и поставила на край кухни огромную вазу с греческим салатом.

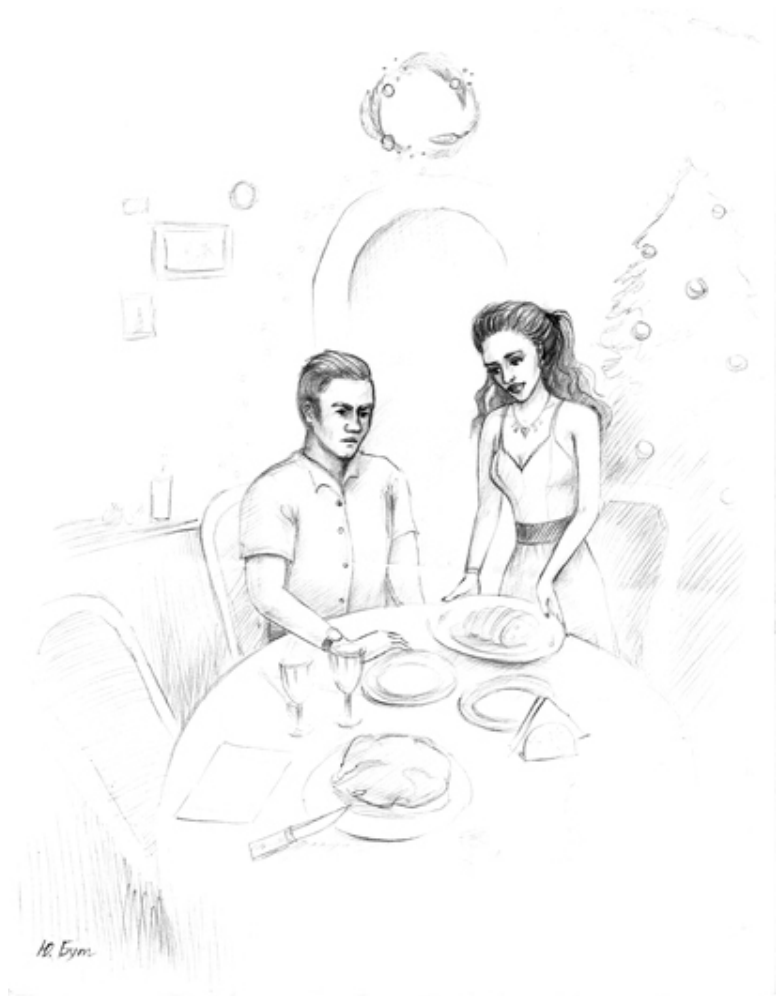
Мы замечательно провели время, много смеялись и болтали с детьми. Как образцовая семья из рекламы майонеза, где все счастливы и дома – полная гармония. Только я еще не понимала, что в нашей семье теперь так же, как в рекламе, как только выключится камера, близкие люди снова станут чужими.

Мне казалось, что все наладилось и остаток вечера мы проведем в мире и согласии. Я торопилась убрать со стола, так как мы планировали пойти пускать салюты. Слово за слово он снова принялся обсуждать наших общих знакомых.

– Бедный Гюнтер! Представляешь, его грымза только и делает, что пилит его: купи это, купи то, мы с тобой никуда не ходим... А куда они будут ходить, если он из кожи вон лезет, чтобы обуь и одеть детей! А эта дура, ты представляешь, заказала на днях себе новые сапоги и диван в гостиную,

хотя они не собирались покупать мебель, у них старому дивану еще и десяти лет нет! Представляешь, теперь ему придется брать кредит. И так всегда! То косметолога оплати, то на маникюр денег дай, то ей пятая черная сумка в гардеробе нужна. Ей что-то в голову взбредет, а он должен ее прихоти оплачивать! Сама-то она не работает!

– Вот видишь, как тебе с женой повезло! – засмеялась я игриво, убирая со скатерти крошки. Захотелось добавить что-то вроде «спортсменка, комсомолка и просто красавица», но, к сожалению, он не смотрел «Кавказскую пленницу». Я подумала про себя, что надо попробовать найти эту картину с субтитрами, как вдруг он ни с того ни с сего начал орать.



18. Eym

Я сначала даже не поняла, что произошло, что вызвало такую реакцию и вообще, что его ор каким-то образом касается меня.

– Ты вечно возвышаешь себя за счет других, напрашиваешься на комплименты! Тебе обязательно надо подчеркнуть, что ты лучше! Это все из-за твоих комплексов! Ты закомплексованная шизофреничка! Да по тебе дурка плачет!

Я уже была не рада, что решила так неудачно пошутить. Наверное, нужно было промолчать или поддакивать ему. Блин, я все испортила, ну вот, кто меня за язык тянул? Просьбы перестать орать хотя бы при детях его распаляли еще больше. Вечер неизбежно претендовал на звание «худшего вечера 2019 года». Если бы в моей памяти была кнопка «Удалить» без возможности восстановления воспоминаний, я бы нажала ее, не раздумывая.

Чтобы как-то прекратить ор и оскорбления, сыпавшиеся на меня, словно из рога изобилия, я ушла в комнату за телефоном, он пошел за мной.

– Давай, напиши своим родителям! Что они сделают? Они далеко! Пиши, давай, жалуйся! Они все равно считают меня идиотом, а ты можешь паковать свои вещи и валить к ним в вашу дыру!

– Не называй Санкт-Петербург дырой, – я старалась говорить спокойно, но голос переходил на высокие истеричные ноты или вовсе пропадал. – Ты был там, ты знаешь, насколько я люблю свой город, какой он красивый, и дырой его на-

звать невозможно!

– Дыра! Вся Россия твоя гребаная – дыра! Поэтому вы все сюда и стремитесь и садитесь нам на шею!

Он орал, что уничтожит меня, что собрал какой-то компромат, что я могу попроситься со своей популярностью и карьерой. Я точно понимала, что никакого компромата на меня у него быть не может, я никогда не делала ничего незаконного и не причиняла никому вреда, но почему-то подкашивались колени. Когда я спросила, что именно и кому он хочет рассказать, какую такую правду, он вдруг резко схватил меня за горло и прижал к стене в детской комнате.

– Давай же, души сильнее! А я пойду в полицию и напишу на тебя заявление! – визжала я голосом, полным решительного страха.

– В полицию? Аха-ха-ха-ха! – он расхохотался и плюнул мне в лицо. – Да я тебя на кусочки разрежу и закопаю так, что полиция тебя не найдет! И никто не найдет: ни родители, ни друзья! Ах да, у тебя же тут нет друзей, они же все в России! Посмотрим, кто окажется на стороне истерички!

...И с этими словами он принялся с упоением царапать себе лицо. САМ СЕБЕ.

Неожиданно у меня случилось дежавю. Я не успела понять откуда, но воспоминания вдруг предстали в моей голове, как кинолента, которую я когда-то смотрела, но забыла. Да, точно, такая ситуация у нас уже была! Странно, что до этого момента я вообще о ней не помнила, как будто мне

кто-то стер память, а теперь она ко мне вернулась. Я помню это свирепое лицо перед своими глазами, как он царапает себе лицо! Все это уже было, но как я могла это забыть? Все эти мысли и картинки проносились перед глазами какие-то доли секунды, и мозгом я понимала, что он делает именно то, чем я его пугала, – наносит сам себе увечья, чтобы потом рассказать всем, что это была я. Только одного он не учел – мои наращенные ногти, которыми невозможно оставить такие царапины.

– Ты понимаешь, что ведешь сейчас себя как баба? – меня одолел истеричный смех, и я включила камеру на телефоне. То ли это профдеформация, то ли инстинкт самосохранения, а может, вообще желание все помнить, вопреки свойству психики забывать все травмирующие события. Наверное, последнее, чтобы потом точно эту ситуацию не забыть.

В этот момент на пороге комнаты появилась старшая дочь.

– Смотри, что мама сделала! – закричал он, показывая на свежие царапины на своем лице.

– Это не я, у меня все снято! – крикнула я, размахивая в воздухе телефоном.

– Тебе никто не поверит! – злобно прошипел он, схватил куртку, наших собак и хлопнул дверью так, что все стекла в окнах задрожали.

Не знаю, что мной двигало в тот момент. Мне кажется, что было просто страшно, а может, и правда, внутренний голос включил режим самосохранения. Вряд ли я покажу кому-то

эти видео, но у меня они должны быть, ведь у нас уже была точно такая же ситуация в прошлом, но я об этом не помнила. Увидев, что все разворачивается по похожему сценарию и в этот раз, я почувствовала, словно меня окатил ледяной душ, перед глазами все всплыло в мельчайших деталях, и, чтобы мне не подумалось, что мне это все приснилось, я решила снять его крики на видео. То есть где-то в глубине души у меня сработал инстинкт. Интересно, почему? Раньше мне и в голову не приходило так поступить.

И все равно, даже после всего этого, я пыталась с ним помириться в ту ночь. Сама. Но мне ясно сказали: «Неужели ты думаешь, что после всего, что ты сделала, я буду сидеть с тобой рядом?» А что я «всего такого» сделала, мне никто не объяснил, и я, как обычно, чувствовала себя виноватой.

* * *

Всего две недели назад я вернулась из Москвы, где так явно осознала, как сильно я его люблю и как хочу сделать все возможное, чтобы сохранить наш брак. А потом я была на конкурсе в Киеве, посвятила ему очень нежную песню, которая называлась «Мир без тебя». Мое утро не начиналось без его эсэмэс, как сильно он любит и скучает, а я в силу очень странных обстоятельств с каждым днем все больше убеждалась, что он абсолютно точно меня любит и что никакой другой мужчина мне не нужен. И как я могла на какое-то время

подумать другое? Какая же я была дура! Каждый вечер перед сном мы созванивались и в подробностях рассказывали о том, как прошел наш день, желали друг другу спокойной ночи, как в самом начале отношений.

Он слал мне сообщения, полные нежности и любви. Я чувствовала (или хотела чувствовать), что это тот человек, который меня действительно ценит. Он хороший, сильный, смелый, я чувствую себя с ним как маленькая девочка. Он видел меня в разных состояниях, всегда помогал и поддерживал (как мне казалось) и оберегал от злых людей, которым вечно от меня что-то было нужно. Я до сих пор пытаюсь разгадать, как этот любящий человек мог так со мной поступить. Иногда мне кажется, что это не он, что я все придумала. Но у меня есть видео. На этот раз я не могу ничего списать на свою фантазию. И он тоже не может. Больше не может.

Комментарий психолога

Ты описала сразу две ссоры на ровном месте. Неожиданные. Когда-то ты пошла на то, чтобы оправдать этого человека после такой ссоры «ни о чем». Возможно, ты говорила себе: «Это у него такой характер», «Во всех семьях ругаются», «Это он устал, у него проблемы на работе». Оправдала его. А потом в твое подсознание закралось: «А может быть, это я виновата? Спровоцировала его», «Мне надо быть

мудрее», «Надо найти к нему подход»... И, наконец, тебе было страшно остаться без него, ведь ты только обрела любовь...

Знай: каждый раз, когда ты оправдываешь недостойное поведение мужчины, ты сама себя подвергаешь опасности. Ведь абьюзер, почувствовав безнаказанность, будет заходить в насилие все дальше и дальше. А тебе придется его оправдывать – ведь когда-то ты уже сделала это, оправдала. И эти отношения, как водоворот, могут затянуть тебя в пучину насилия.

Кому от этого будет хорошо? Тебе? Нет, ты явственно ощутила, что тебе плохо и становится все хуже и хуже в этих отношениях. Абьюзеру? Нет, его личность продолжила разрушаться, и он дошел до рукоприкладства. Детям? Их психика столкнулась с картинками, которые они не должны были видеть, – как отец расцарапывает себе лицо, как он орет на мать, душит ее.

Запомни: ты НЕ ВИНОВАТА в этом. Ты хотела как лучше. Вина на абьюзере.

Но ответственность за то, чтобы это изменить, на ТЕБЕ.

СОВЕТ

Если тебе кажется, что отношения идут не туда, ты не понимаешь, что происходит, задай себе вопрос: «Если бы человек ТАК вел себя на первом свидании, в первую неделю ваших встреч, что бы я сделала с этими отношениями?» Многое прояснится.

Комментарий психолога

Абьюзеры часто обвиняют женщин и детей в том, что они «сели им на шею».

Давай разберемся, что не так в этой картине. Для нормального мужчины нести ответственность за женщину и детей, обеспечивать семью – это радостно и почетно. Эта ответственность движет мужчину вперед, к новым достижениям, к раскрытию его личности. Но абьюзер считает свою личность жалкой и ничтожной. Как такую личность раскрывать? Показать свою безобразность? Расписаться в своей несостоятельности? Чтобы не показывать, как он жалок и ничтожен, абьюзер решает снять с себя ответственность и обвинить других. Вот он обвинил тебя, что сидишь на его шее – и ответственность с него снята. Можно тебя не обеспечивать. Или обеспечивать, но попрекать. А это уже возможность проявления насилия, а насилие = удовольствие для абьюзера. «Приехала из дыры», «Вытащил тебя из помойки» – изощренное абьюзивное обесценивание. Он говорит не о тебе, не о твоей личности, а о твоём происхождении, ставя его ниже, чем собственное. Ты, конечно, захочешь доказать, что Петербург не дыра, что твои корни достойны уважения. В этом споре ты не выиграешь, но начнешь отдавать свое время (считай, свою жизнь) и энергию абьюзеру. Именно это ему и нужно. Плюс еще

один повод для ссоры и скандала.

Схватить телефон и начать снимать – кажется таким логичным решением, что ты и сделала. Но хочу сказать, что тебе очень повезло. Часто попытки снять абьюзера на камеру в момент его агрессии приводят к тому, что он выхватывает телефон, чтобы не допустить утечки улик, и переходит к тяжелому рукоприкладству. Ты прошла по «лезвию бритвы». Снимать агрессию абьюзера лучше незаметно. Однако не во всех странах запись, сделанная незаметно, может быть приложена как доказательство – посоветуйся с адвокатом.

СОВЕТ

При проявлении абьюзером агрессии лучше всего покинуть помещение, вырваться на улицу, позвать на помощь, вызвать полицию. Если убежать не получается, иногда помогает закрыться в туалете или ванной и оттуда написать смс знакомым с просьбой приехать и помочь и/или вызвать полицию. Старайся не оставаться с абьюзером один на один – это может быть очень опасно.

Когда мы встретились...

Никогда не забуду тот день. Это было в моем родном Петербурге, кажется, летом. В этом прекрасном городе что весна, что лето, что осень – всегда одна погода, но в тот день светило солнце и заливало наш офис ярким светом. Я вышла в тот день на работу за подругу, просто потому что ей нужна была помощь, а мне было нечего делать.

Я раскладывала документы по папкам и аккуратно ставила их на полки в стеллаже напротив входа. Вдруг открывается дверь, в дверях – он. Такой красивый, в деловом костюме, с армейской стрижкой и аккуратно уложенными волосами, как у Арнольда Шварценеггера, аккуратно оформленные и коротко постриженные борода с усами. Обычно в романах описывают, как мужчина обомлел от красоты женщины и потерял дар речи. Тут обомлела и потеряла дар речи я. Он не спеша заходит, улыбаясь самой обаятельной на свете улыбкой, а я понимаю, что готова рожать от него детей. Наверное, это сейчас звучит так странно, но, поверьте, в тот день все было именно так. Увидев его широкую спину, накачанные плечи и большие натруженные ладони, я как будто перенеслась в другую реальность, где эти руки меня обнимали, спина защищала, а в его темно-карих глазах я просто тонула...

– Привет! – его приветствие на английском заставило меня вернуться в реальность. – А Анна ко сколько будет?

Анна – это моя подруга, то есть начальница нашего офиса, которая и попросила меня помочь. Ну что ж, помощь явно пригодилась. У нас гости, а ее до сих пор нет.

– Привет! Я Алиона, будем знакомы. Сейчас я ей позвоню и все узнаю.

– Отвлеки его, я в пробке торчу, – что-то типа этого сказала мне подруга по телефону, и я обрадовалась, что смогу провести с этим красивым, холемым, интеллигентным мужчиной время наедине.

Мы проболтали с ним все два часа, что ждали подругу. О странах, истории, искусстве, на какие-то бытовые темы... Короче, обо всем на свете! Какой же он был классный! Внимательно слушал, имел свое мнение, а как красиво строил предложения! Он производил впечатление человека образованного, эрудированного, умного и надежного.

После работы он пригласил меня на ужин. Я тогда не ела после шести и заказала кефир, чему он очень удивился.

– Не встречал еще девушек, которые отказываются от ужина в ресторане, – с улыбкой заметил он.

Эта фраза мне польстила. «Значит, я не такая, как все!» – подумала я про себя и улыбнулась.

Мы провели за разговорами весь вечер и не заметили, как пробила полночь.

– Ой, мне пора домой! Родители волнуются, – засуетилась я.

– Я провожу, – предложил он.

Нет, он не предложил, он констатировал факт, типа это не обсуждается. Это было так мужественно. Потом он открыл передо мной дверь, раскрыл надо мной свой синий зонтик, я инстинктивно взяла его под руку, и мы пошли по Невскому в сторону моего дома.

На следующий день он улетел к себе в Европу, и мы начали общение по переписке, каждый день – по четыре-пять длиннющих писем, словно нам хотелось знать друг о друге все до мельчайших подробностей. Я очень скучала.

Комментарий психолога

Такая реакция на мужчину обычно продиктована бессознательными «паттернами» – образцами восприятия.

Например, этот мужчина мог оказаться похожим внешне на отца или напоминать мимической маской маму или киногероя, по которому «сходила с ума» в подростковом возрасте. Кстати, киногерой мог быть бандитом, а мама или папа обладать абьюзивными чертами внешности. Но неисцеленная после детско-подростковых травм психика воспримет такого мужчину как «родного», «своего». Возникает та самая «космическая связь».

Хотя, если вдуматься, личность человека еще совершенно не известна. Можно ли ему доверять – непонятно. И тот же самый человек после выхода

из абьюза и проработки может представляться уже «отвратительным».

После абьюза женщины смотрят на фото человека и думают: «Боже, что я с ним делала? Какой противный и ужасный!»

Знай: такая фиксация твоего внимания, влечения может быть настолько обманчива, что ты рискуешь попасть в капкан.

Обрати внимание, в кафе он сразу СРАВНИЛ тебя с другими женщинами. Он говорил не о твоей личности, а о том, какова ты на фоне других, с кефирчиком.

Более того, косвенно он намекнул, что вообще-то все остальные женщины не прочь «пожрать» за его счет. Кем он их выставил, чтобы подчеркнуть твою значимость? Так он потом и к тебе будет относиться, будет говорить, что ты много ешь, причем за его счет.

Ты поспешила впустить незнакомого мужчину в свое пространство, взяв его под руку. Чего ему это стоило? Одного ужина в кафе? И ты уже держала его за руку. Тем самым задала потолок своей ценности для него.

СОВЕТ

Если мужчина привлек твое внимание – это не значит ничего. Только то, что, если он проявит к тебе внимание, нужно присмотреться к нему тщательнее. Еще тщательнее! Чтобы пелена неосознаваемых паттернов не застилала истинной личности человека.

Не спеши касаться мужчины и позволять ему тебя обнимать за талию, целовать и проявлять другие телесные знаки внимания, кроме предусмотренных

этикетом. Мужчина должен заслужить доверие и право приблизиться к тебе, а ты должна лучше узнать его. Ведь в первые дни знакомства это всего лишь чужой непонятный мужик. Даже если внешне он показался симпатичным. А болтать языком на этапе соблазнения могут многие мужчины. У мужчин такой врожденный талант. Твоя задача – не верить болтовне, а лишь сверять соответствие слов и дел и присматриваться к тому, что не так в этом мужчине. Ведь он будет стараться показать себя с самой лучшей стороны, а твоя задача – найти изъяны.

Первый совместный отдых

Это было как в кино, знаете, в таких ванильных, романтических комедиях, где красавчик-мужчина удивляет свою женщину невероятным сюрпризом! Мы были знакомы чуть больше двух месяцев, и он предложил провести отпуск вместе.

– Прилетишь ко мне в Германию, а потом вместе поедем дальше! – написал он мне в очередном письме, но больше ничего не рассказал. – Это будет сюрприз!

Комментарий психолога

Это не совсем подходит к данной ситуации, потому что ваша встреча была не первой, но считаю очень важным поговорить о следующем. Если речь идет о первой встрече с мужчиной, ехать К НЕМУ – это как если бы яйцеклетка бежала навстречу сперматозоиду. Это противоестественно. По природным законам, мужчина должен проявлять внимание и не только оплатить дорогу, но и приехать к тебе – показать, что он готов потрудиться и поднять пятую точку со стула. Если ты первая поехала к мужчине, знай: твоя ценность в его глазах стремительно падает. Этим приемом активно пользуются абьюзеры и нарциссы, особенно проживающие за рубежом. Ты приехала

первой, а потом рискуешь бегать за ним всю жизнь. Еще ужаснее для будущих отношений, если женщина едет за свой счет. Не стоит оправдывать поездку тем, что «Я еду отдохнуть, а заодно познакомлюсь с мужчиной поближе» – ты сама себе создаешь будущие сложности, а возможно, летишь в ловушку нарцисса, вокруг которого крутится мир.

СОВЕТ

При знакомстве и развитии отношений с мужчиной води себя так, будто ты HR, а он соискатель на собеседовании. Ты когда-нибудь видела, чтобы HR ездил за кандидатом? Ну есть, конечно, хедхантеры, но если ты не планируешь всю жизнь бегать с ружьем за мужиками, то это явно не твой путь!



10. E. 100

Мое сердце бешено заколотилось в предчувствии романтического отдыха. «Никто для меня такого не делал! – думала я, вместе с тем полностью обесценивая все мои предыдущие поездки на море с родителями. – Но это не то, это другое! Родители, они на то и родители, а тут мужчина делает так же!» – если бы мое сердечко могло визжать, то оно в тот момент это бы сделало.

Я летела в Германию с чувством, которое дети испытывают, когда заглядывают под елку. Ожидание волшебства. «Он сказал, что у него есть для меня сюрприз. Мы летим отдыхать. Но куда – он пока не скажет. Он сам купил нам билеты, забронировал отель...» – крутилось в моей голове. Это мечта для любой девушки, а уж для такой романтической натуры, как я, и подавно. Он встретил меня в аэропорту с цветами! Европейец. С цветами! Кто знает, как в Европе относятся к цветам и таким встречам, тот понимает, о чем я. Как же я скучала по нему! Он удивительный, не такой, как все!

Вот тут я позволю себе сделать отступление. Почему, скажите мне, мы придаем такую значимость цветам? Не то что я их не люблю, отнюдь! Но просто я заметила такую закономерность, что женщины (и я в их числе) сразу ставят на какой-то пьедестал человека, пришедшего на свидание с букетом: «Он подарил мне цветы! Представляете?»

Что это? Что нами движет? Цветы не должны быть каким-то мерилom его интеллигентности или воспитания, не

стоит придавать им такое значение. Но это мои мысли сейчас, а тогда... Тогда я растаяла при виде его: ухоженного, в пиджаке, с улыбкой и букетом цветов. «Он меня любит! Я для него многое значу!» – ликовала моя внутренняя девочка и еще больше убеждалась в собственной привлекательности и его чувствах.

Комментарий психолога

Уже не в первый раз ты говоришь, что чувствовала себя рядом с ним как ребенок, как в детстве, сравнивала поездку к нему с поездкой на море с родителями, чувствовала маленькой девочкой... Этими словами ты передала самую суть абьюзивных отношений. В абьюзивных отношениях женщина находится не в роли жертвы в классическом понимании этого слова. (Жертва – это состояние, в котором человек получает удовольствие оттого, что у него не получилось: «Я же говорила, у меня не получится – вот, не получилось». Жертва получает такое странное удовольствие от собственных неудач.) В абьюзивных отношениях женщина находится в роли РЕБЕНКА.

На абьюзера примеряется образ значимого взрослого из детства, как правило, того, чью любовь нужно было заслуживать. Весь абюз строится на том, что женщина пытается дополучить от абьюзера безусловную любовь, недополученную от родителя в детстве. А абьюзер находится в роли взрослого

МАНЬЯКА, который пользуется беспомощностью «жертвы-ребенка», манипулирует: то даст конфетку, то отнимет. То приблизит, то накажет. И получает удовольствие от насилия, пока «жертва-ребенок» пытается любой ценой наладить отношения. **Если сравнить лица абьюзеров и родителей или бабушек-дедушек, порой невооруженным глазом видно сходство мимической маски. Однако рассмотреть это может или специалист по внешности, или ты сама, когда выйдешь из абьюза. В абьюзе глаза как будто завязаны.**

СОВЕТ

Чтобы жить в счастье и спокойствии, проработай сама или со своим психологом такие части твоей личности, как «внутренний взрослый» и «внутренний ребенок». Важно, чтобы они находились в здоровом взаимодействии.

Напиши, что ты чувствуешь:

По дороге мы смеялись, шутили, он в подробностях интересовался моей жизнью, хотя я все описывала ему в письмах. И все равно он задавал вопросы, смотрел на меня, пока я отвечала, и улыбался. Казалось, он хочет знать обо мне абсолютно все: от событий до мыслей и чувств. «Какой он внимательный и романтичный! Как же мне повезло!» – думала я про себя и смотрела на него влюбленными глазами.

Дома я подарила ему подарок – наше совместное фото

на холсте в красивой раме. Я подбирала ее в специальной мастерской под его интерьер (он присылал мне фото своей квартиры).

Я была уверена, что такой подарок он оценит – он такой же романтик, как и я, а на фото мы оба вышли ну очень симпатично и напоминали брачующуюся пару. «Это так символично!» – трепетала я, доставая подарок из большого бумажного пакета, в котором я его везла из Санкт-Петербурга.

– Вау! Как красиво! Давай повесим эту картину вот сюда! – и он поднес ее к самому центральному месту в гостиной. – Да, здесь она будет отлично смотреться! Спасибо! – сказал он с неподдельной радостью и поцеловал меня.

Да, возможно, кому-то такой подарок покажется детским или наивным, но вы же помните, я говорила, что очень люблю романтику. Для меня идеальные ухаживания – набор клише из фильмов для девочек. Но я этого не стесняюсь – каждому свое. Мой подарок ему точно понравился, а это значило, что мы с ним на одной волне.

Комментарий психолога

Будь осторожна с подарками по типу совместных фото в начале отношений. Для здорового мужчины это может выглядеть как посягательство на его границы, что даст ему право прекратить отношения. А вот для нарцисса это сигнал, что ты «клюнула».

СОВЕТ

В начале отношений при выборе подарков скорее опирайся на интересы и увлечения мужчины. Для него это будет означать, что ты ценишь его личностную неповторимость, а это важно каждому человеку.

Лучше воздержаться от дорогих подарков, главный подарок для мужчины – твое внимание, готовность уделить ему время и ВОЗМОЖНОСТЬ для мужчины ухаживать за тобой и претендовать на то, что ты можешь выбрать его из всех других мужчин в этом мире.

* * *

У него был большой пес, к которому он относился, как к ребенку. Было так здорово наблюдать, с какой нежностью и уважением он с ним общается, сколько времени ему уделяет! «Наверняка он будет хорошим и заботливым папой!» – промелькнуло у меня в голове, когда мы гуляли по лесу, ловя яркие лучи осеннего солнца. Пес резвился, бегал, прыгал на нас (если честно, меня это немного напрягало, так как мой папа, например, не разрешал нашей собаке Долли так себя вести. Но я списала это на молодой возраст пса и решила не говорить, что мне неприятно).

Комментарий психолога

Каждая история абьюза содержит в себе ступени. Ступени, по которым жертва спускается в абьюзивный ад. Эти ступени – промолчать, списать что-то на что-то, отложить разговор на потом и не говорить, когда неприятно. Так мы теряем себя в отношениях и все больше отдаляемся от счастья быть собой.

СОВЕТ

Не терпи, не подстраивайся. Неприятно – говори сразу и увидишь, способен ли человек тебя слышать, обсуждать, уважать твои границы.



Отношение абьюзера к животным своеобразно. Некоторые абьюзеры могут проявлять к животным явную жестокость, но это редко. Чаще они обожествляют животное, делают его смыслом своей жизни. Животное послушно и позволяют абьюзеру ИМЕТЬ и ПОВЕЛЕВАТЬ. Так же и с детьми. Пока личность ребенка проявляется неявно, абьюзер может терпимо обращаться с ребенком и даже проявлять что-то похожее на нежность. В это время он воспринимает ребенка как часть своей личности. Но когда ребенок становится СОБОЙ, растет и развивается – абьюзер

может начать его ломать и «дрессировать».

СОВЕТ

Не строй предположений о том, как человек будет общаться с тобой, исходя из его «любви к животным». Людей он может ненавидеть, потому что личность человека сложнее подчинить. А животных «любить», потому что они послушны.

Хочешь ли ты быть «послушной» всю жизнь и оказаться на месте домашнего животного? Едва ли. Ты будешь сопротивляться его попыткам тебя «дрессировать», и он будет тебя ломать. Смотри, как абьюзер относится к другим людям, к бывшим женщинам и к себе самому – это более показательно.

Мы держались за руки, и каждые пять минут он то и дело норовил меня обнять и поцеловать. С ним было так уютно, комфортно, спокойно... и я чувствовала, как радость и любовь разливаются по всему телу, мне хотелось улыбаться каждую минуту!

– Ты всегда улыбаешься! – сказал он с восхищением и притянул меня к себе крепко-накрепко.

В моем животе порхали бабочки!

До вылета оставались считанные часы, совсем скоро его друг повезет нас в аэропорт, а я так и не знала, куда мы летим. Я сгорала от нетерпения и готова была прыгать и хлопать в ладоши, как ребенок. Просила его хоть намекнуть, но он только отшучивался.

Мы бегали по квартире, он удирал от меня, я догоняла и

требовала немедленно мне сказать, куда мы летим. Я схватила подушку, он тоже, завязалась шуточная драка. Мы повалились на пол, устроили настоящую кучу-малу из подушек и всего, что попадалось под руку. Мы заливались смехом так громко, что, казалось, весь мир сейчас смеется вместе с нами. Нас прервал звонок в дверь.



H. Byrne

Все еще смеясь и пошатываясь, он открыл дверь. Приехала его сестра, чтобы забрать собаку на время нашего отпуска. Я подошла в прихожую поздороваться и проводить ее в гостиную.

Так как он, судя по его словам, переехал на новое место всего пару недель назад, сестра еще не успела посмотреть, как он обосновался. Картина, подаренная мной, висела прямо перед входом в гостиную, на самом видном месте. Это было первым, что бросается в глаза, когда ты заходишь в комнату.

Она вошла и оцепенела, удивление скрыть не получилось, а, возможно, она и не пыталась этого сделать.

– Красиво? По-моему, эта картина здесь отлично смотрится! – я постаралась выйти из неудобного, как мне казалось, положения.

– Это прекрасная фотография, – сказала она, опомнившись... – Только лично я не одобряю такие фотосессии, ведь вы не женаты, а ты тут выглядишь как невеста. Это неправильно.

Почему-то в моем сердце кольнуло и мерзкое чувство тревоги забегало по коже. Мы натянуто улыбнулись друг другу, она взяла собаку, попрощалась с нами и уехала.

У меня не выходила из головы ее фраза «Вы не женаты, такие фотосессии я не одобряю». Понятно, что мы не женаты, но красивое общее фото-то чем ей не понравилось? Что

значило ее опрокинутое лицо при виде картины? К чему она вообще это сказала? Конечно, не женаты, мы же только начали встречаться, и она об этом знает. Очень странно. В моей голове были тысячи вопросов, и я решила обсудить их с ним. Он продолжал отшучиваться, как будто мы до сих пор играем, но по его лицу было видно, что я зашла на какую-то очень хрупкую территорию.

Не знаю, с чего вдруг, но я выпалила: «Скажи мне, что ты разведен!» Он промолчал. Ответ был не нужен. Меня как будто облили ледяной водой. Это было бессмысленно, но я повторила глядя ему прямо в глаза: «Скажи мне, что ты разведен!»

– Я в процессе, – ответил он уверенно и тут же быстро добавил, видя мой ужас в глазах. – В Германии очень долго разводят, это сложная процедура, которая занимает больше года.

Потом было очень много весомых аргументов, я пыталась внимательно его слушать, но в ушах звенел бессмысленный набор слов. Снова и снова я пыталась сконцентрироваться на сути, но понимала лишь отдельные слова, общий смысл пролетал мимо.

– Почему ты не сказал? – перебила я его, а мои ноги подкашивались.

Я всеми силами пыталась его понять, но почему он скрывал это?

– Так ты меня не спрашивала!

В тот момент земля стремительно ушла из-под ног, в глазах вдруг резко стало темно, и я отказывалась принимать реальность. Мне было очень больно и обидно, я чувствовала себя обманутой.

Хотя... если войти в его положение, ему же тоже тяжело, а я действительно не спрашивала. Кажется, я зря так вспылила. Зову его. Он обиделся и не разговаривает со мной. Ну зачем я так его обидела, он же старается для нас. Развод в Германии наверняка отличается от развода в России. Он, наверное, боялся сказать. Ну конечно, он не сказал, потому что не хотел меня потерять. Я иду к нему мириться. Мы все сможем решить, мы же вместе. Совсем скоро за нами приедет его друг. Я обнимаю его. Не хочу больше таких недомолвок.

Комментарий психолога

Отмечу сразу несколько важных моментов. Первое – в абьюзивных отношениях очень часто есть кто-то еще. Кто-то, кто помогает абьюзеру абьюзить тебя. Это могут быть его мама, его сестра, а порой его взрослые дети. В данном случае – сестра. Обрати внимание, почему-то она считает, что вправе указывать абьюзеру, какие фотографии вывешивать, а какие нет. Влезает в его семейные отношения. Диктует свою волю у него в доме. Значит, этот человек не прошел отделение от подавляющих его родственников и взросление. И в лучшем случае он будет жертвенным, а в худшем –

абыюзивным, что гораздо чаще встречается.

СОВЕТ

Если парень обо всем, что между вами происходит (свидания, подарки, ссоры, примирения), докладывает своей маме или, например, сестре – это звонок. Очень громкий звонок о том, что тебя в отношениях с ним могут ждать большие неприятности.

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.