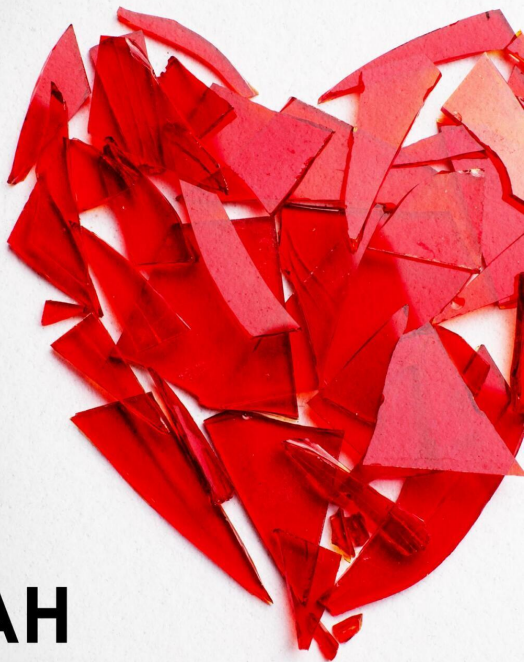


ПАУЛИНА
ЗОЛОТИНСКАЯ



РОМАН С АБЬЮЗОМ

ИЛИ НЕ НАЗЫВАЙТЕ
ЭТО ЛЮБОВЬЮ

18+

Паулина Александровна Золотинская

Роман с абьюзом, или Не называйте это любовью

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69544366

SelfPub; 2023

Аннотация

Абьюз (от англ. abuse – злоупотребление) – в последнее время этот термин на слуху у многих. За этим словом скрывается болезненная ролевая модель агрессор/абьюзер – жертва. Из этой книги вы узнаете, как не попасть в ловушку к агрессору и не стать его жертвой, виды и признаки абьюзивных отношений, а также какими бывают печальные последствия для жертвы. Дипломированный практикующий психолог, специалист по межличностным отношениям, автор многочисленных курсов по личностному росту и личным границам делится с читателем своим опытом проживания различных типов отношений и их этапов – от созависимости и абьюза до построения зрелых и гармоничных отношений, учит считывать «тревожные звоночки» в поведении партнера и умению отличать любовь от созависимости. Книга снабжена подробными комментариями к каждой ситуации, рассмотрены причины попадания в подобные отношения. Для всех, кто

интересуется психологией и личностным ростом. Для широкого круга читателей.

Содержание

Вместо пролога	6
Глава 1. Ровесник и первая попытка серьезных отношений	9
Глава 2. Абыюзер и 10 кругов ада	18
Знакомство	18
Этап дружбы	20
Когда тебя оценили в первый раз...	27
Притирка двух нарциссов	37
«Ах, обмануть меня нетрудно!.. Я сам обманываться рад!»	51
Начало конца	56
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Паулина Золотинская

Роман с абьюзом, или Не называйте это любовью

*Некоторые отношения, возможно,
даже не должны были бы возникать,
и их следовало бы закончить с самого начала.*

Роберт Резник

Вместо пролога

Как часто мы спрашиваем себя: почему это произошло именно со мной?

А как часто мы действительно готовы разобраться, а не клянуть судьбу, злой рок или еще кого-то. Взять на себя ответственность за свою жизнь, за свой выбор, за то, что вы делаете или не делаете гораздо сложнее, чем спихнуть это на звезды, на рок, на судьбу.

Все начинается в детстве. Все начинается с микросоциума – семьи, даже если она состоит из вас и матери. Мне повезло. Мои родители бесконечно в меня верили. Дома я была самой красивой, способной, талантливой, с огромным потенциалом. А родители – это же первое авторитетное мнение о тебе. Другой вопрос, что, приходя в школу, я сталкивалась с жестким игнором от одноклассников, низкой оценкой от учителей и был определенный разрыв между домом и социумом глобальным. Я не могла поставить под сомнения мнение родителей с одной стороны, а с другой – 32 человека в классе тоже не могли массово заблуждаться.

Так было до 10 класса. Конец 1990-х годов. Россия живет в эпоху повышенной турбулентности, но разве это может волновать, когда тебе 15? На пике популярности истории про супермоделей. Я в мечтах о подиуме. Рост и телосложение привлекают внимание скаутов, я попадаю в модельную

школу, родители опять верят в меня на 200% из 100. Были они объективны? Нет. Но с такой поддержкой я перла как бульдозер, отказ был для меня даже не кочкой, а просто еще одной запятой. Я бегала по кастингам, в 16 устроилась преподавать дефиле детям, получила первый контракт. Была ли счастлива? Да! Я воплощала свою мечту. Чему меня научил этот этап?

Даже, если перед тобой закроются 10 дверей, откроется 11-я, при условии движения вперед, часто вопреки всему. Это работает и сейчас, но с годами ресурса в разы меньше, мечты мельче. С годами мы как-то выдыхаемся, что ли.

Вокруг меня были люди с идеальными лицами и фигурами, объективно красивее меня. Моя корона, воздвигнутая родителями, несколько померкла, но не упала. Приходя на кастинги и отборы, я знала, что внешне проигрываю, но возьму харизмой, чувством юмора и эрудицией. Здесь спасибо маме, она вкладывала в нас сестрой все, чем интересовалась сама. Я прочла всю школьную программу с учетом внеклассного списка к 9-му классу, перешла на серьезные и небанальные книги. Мы ходили в музеи каждые выходные, я рано начала работать и общаться с людьми старше, перенимая их циничный юмор и легкое отношение к жизни. Так что недостатки внешности по модельным меркам, я компенсировала индивидуальностью. И это, пожалуй, главный навык того периода.

Вижу цель, не вижу препятствий. На войне все средства хороши, которые не противоречат твоим моральным и внутренним принципам. И главное: меня невозможно не любить. Звучит как слоган от коуча, но в этой убежденности скрыто очень много подводных камней, о которые можно сильно удариться.

Вот с таким багажом я вошла в мир мужчин.

Глава 1. Ровесник и первая попытка серьезных отношений

Мы учились с Виталием в одном классе, мальчик он был одаренный, хорошо учился, играл на гитаре, пользовался успехом у девочек. Мы даже один год сидели за одной партой, но абсолютно не общались.

Я была высокой и скромной, он – низеньким и харизматичным, с влюбленными поклонницами в нашем классе. Из того периода я помню лишь, что у него были красивые глаза и он постоянно забирал мои линейки.

И вот спустя год после окончания школы, мы встретились в компании наших одноклассников. Весь вечер он от меня не отходил, проводил до дома и утром уже стоял под окнами. Он был милый, добрый, отзывчивый и еще были живы воспоминания о его популярности. И я решила: почему бы не поставить крестик и не записать его в поверженные? Звучит по-детски? Конечно. Но даже в зрелом возрасте мы грешим тем, что за счет другого человека тешим свое эго. Почему? От низкой самооценки или от скуки. Плюс к этому мне хотелось бессознательно воспроизвести отсутствие популярности в школьные годы, хоть и с опозданием.

Виталик стал моим рыцарем, он встречал и провожал на работу, привозил мамины пироги, подкармливая меня и еще

пару дев в модельной квартире (я предпочла жить отдельно от родителей, пусть даже в месте более похожем на общагу). Он всегда был рядом, всегда готов быть полезным.

Мы начали жить вместе. Сначала с его мамой, потом с моей. И так продолжалось 8 лет (!). Я успела окончить университет, поработать в России и за рубежом, придумать бизнес и... повстречаться с другими мужчинами. Да, верностью в этом союзе я не баловала. Почему? Потому что мне было все интересно, я хотела всегда больше, чем просто сидеть вдвоем на кухне и смотреть сериал. Меня окружали успешные и интересные люди. Почему тогда я не оставила Виталика?

Ну, все мы в той или иной степени эгоисты, особенно в юности. Он был моей константой, чистым, светлым парнем, которого я по-своему любила. Он был мне больше родным человеком, чем мужчиной. Глядя на других мужчин, интересных и манящих, все же я видела главный плюс своего мальчика – порядочность, он был человеком без порока. За это его и ценила. Ценила за те качества, которыми сама не обладала. И, безусловно, ключевым моментом было то, что он являлся моим запасным аэропортом. Всегда ждущим и готовым на все ради меня. Это позволяло мне не западать эмоционально на других персонажей, а без глубины нет и боли.

Самое ужасное, что я даже не особо скрывала свои происхождения, и, пожалуй, это было очевидно абсолютно для всех, кроме него. Даже моя мама однажды спросила его:

– Почему ты позволяешь ей приходить за полночь, тусоваться непонятно где и с кем?

– Потому что ее люблю такой, какая она есть и... (он немного помолчал). Вы же понимаете, если я начну ее пресовать, шанс пойти вон стопроцентен.

О чем эти отношения? О любви? Нет! О созависимости. Я его не держала, проживала свою жизнь, так как хотела, он выбирал не себя, а жизнь рядом. Скажите честно, если поменять нас местами, такая история до ужаса банальна. Женщина чаще попадает в такую ситуацию и в такие отношения. В чем был мой секрет? Точно не в сексе, его практически не было, а тот, что был – попытки двух неопытных людей понять в чем, собственно, фокус. Я нравилась ему внешне, ему импонировала моя активная жизненная позиция, он гордился мной, ему не было скучно (ох, это точно!). Однажды вернувшись после череды перелетов и работы за рубежом, я заплакала от усталости. Виталик, поглаживая меня по спине как маленького ребенка, предложил:

– Может, ты не будешь работать? Я вот худо-бедно начал зарабатывать. У тебя отложены деньги. Давай, ты отдохнешь столько сколько надо.

Тронутая его заботой (в моменты усталости и грусти мы все изрядно сентиментальны), я решила, что действительно надо передохнуть. В конце концов, зачем нужна константа, если ты в бесконечном забеге?

Виталика хватило на три (!) дня. Я вставала утром, гото-

вила ему завтрак, провожала на работу, занималась домашними делами, готовила ужин, ждала его. И вот сидим мы в конце третьего дня моей самоволки, я играю роль добропорядочной жены, подкладываю салат, наливаю вино, спрашиваю, как прошел день и все в этом духе.

– Знаешь, Поль, тебе так не идет вот это все, – сказал Виталик, дожёвывая кусок курицы.

– О чем ты? – опешила я и села от удивления.

– Вот это порхание по кухне... – он замялся.

– Ну, так это все для тебя, ты делал также, когда работала я и приходила поздно.

– Да, да, понимаю. И все же... я влюбился в тебя как в целеустремленную девушку, а вот это все... Какая тут цель?

Я промолчала. На следующий день поехала на кастинги и снова окунулась в водоворот работы, событий, встреч. Меня разрывало возмущение и досада. Во-первых, мой порыв быть хорошей не оценили, во-вторых, его за язык никто не тянул предлагать мне не работать. Вот такая вот сильная любовь: пока ты на коне, в лучах востребованности – ты интересен, чуть сдал назад – начинается: «Я не это имел в виду или тебе это не идет». Тогда мне казалось, что это было незримым росчерком нашей жизни на «до» и «после». Сейчас же... Сейчас мне кажется, что Виталик, как человек, любивший и знавший меня порой лучше, чем сама я, увидел невозможность такого формата для меня. Не дал заигрывать в игру и врать себе. Он был прав, а я не готова была по-

смотреть правде в глаза.

В моменты затишья, когда у меня ничего не происходило, я начинала измываться над бедным парнем. Из-за нехватки эмоций создавала их искусственно. Закатывала сцены ревности к несуществующему персонажу, придиралась к его брату и мягкотелости самого Виталика, доводила человека, как говорят, до белого каления. И все равно это были не ссоры, он просто мне говорил: «Давай не будем ссориться?»

То о чем в зрелые годы мечтаешь, в юности и при нарциссическом складе вселяет скуку и тягость. Поэтому меня не останавливал этот призыв, и я дожимала, раскручивала конфликт, иногда доводя до абсурда. Один раз Виталий не выдержал и ударил кулаком в стену. Стена осталась стоять, а у него хрустнуло что-то. Пыл мой слетел, я получила свой заряд эмоций и повезла его в травмпункт. Через месяц ссора повторилась точь-в-точь. И мы опять поехали в травмпункт. Все же пришло время договариваться и мне:

– Я не буду больше поднимать эту тему, а ты перестанешь себя калечить, уговор?

– Угу, – понуро кивнул Виталя.

– Я переборщила, конечно, но и ты должен голову на плечах иметь.

Комментарий психолога: абсолютно манипулятивная фраза, обеспечивающая на перенос ответственности на другого за происходящее.

У него были милые веснушки на носу, наверно, именно их я больше всего и любила в его внешности. На голову ниже меня, коренастый, изо всех сил старался не комплексовать из-за своего роста, тайком покупая гриндерсы, потому что там подошва как платформа, хоть три сантиметра, но можно отвоевать себе. Все нам говорили, что Полина красивая, а Виталик надежный, душевный, хороший. И в целом, это было правдой. Меня не трогали его переживания, лишь старалась избегать сцен. Почему-то меня пугали выяснения отношений и его предьявления моего вранья. Любил он меня? Да. Любила ли я его? Нет. Он продлевал мое детство в каком-то плане, дал то, чего я не могла выплеснуть в родительской семье: вволю покапризничать, например. Виталий дарил мне фарфоровых кукол – у меня никогда не было таких красивых, и в двадцать один год я радовалась им как в пять. Возвращаясь с работы, знала – меня ждет ужин и вкусности, которые люблю я. Он встречал меня с работы и часто отвозил утром. Это была бесконечная забота, которую я воспринимала как должное. Много позже, мы оказались с ним на одном острове, будучи уже не в паре, я была измотана и опустошена после череды рабочих и личных неурядиц. Помню, как лежала тогда на солнце, а мне поставили зонт. Только мне подумалось, что как-то сильно печет – мне принесли холодный кокос. Я смотрела на него и спрашивала свое сердце: ну почему мне этого мало? После больших передрыг,

снова очутившись в поле заботы, доброты и любви (он все еще любил меня тогда), мне было нестерпимо грустно осознавать, что вот достойный человек, но мне он не нужен. И забытое чувство, когда все делается для тебя, лавина заботы тогда согрели, и до сих пор я испытываю благодарность за все, что было сделано для меня.

Почему мы так долго были вместе? Я уходила, приходила, жила свою жизнь и знала: Виталий меня примет всегда и люблю. Пользовалась этим, то есть пользовалась им. Мы могли бы так прожить еще очень долго, но его терпение однажды дало сбой, и сразу стала понятна его ценность для меня.

Виталий любил меня, и ему была интересна моя жизнь. Пусть он не ходил со мной на мероприятия, но даже истории и какие-то остаточные огни моей насыщенной и яркой действительности, раскрашивали и его жизнь. Мы вместе путешествовали по Азии (он как студент брал деньги у мамы, я зарабатывала сама), жили одним днем. Он делал мне предложение несколько раз, и я вроде даже была согласна, но как дело доходило до подачи заявления в ЗАГС, мы начинали ссориться (я бессознательно начинала придирааться и скандалить) и откладывали. И все становилось снова хорошо. Кто узнал свою ситуацию? То есть, когда мужчина в целом вас ценит и даже не против поставить штамп, но всякий раз ему что-то мешает... Ага, это вот про это. Уровень ценности партнера, мягко говоря, невысок.

Сделав однажды попытку контроля и настояв на своем,

Виталик потерпел фиаско. Почему он поставил меня тогда (впервые) перед выбором? «Или я или твое общение с этим человеком (речь уже шла про Романа)»! Наверное, впервые он почувствовал реальную угрозу. Быть может, терпение его иссякло. Как бы то ни было, но ставить ультиматум на подъеме интереса, чувств, эмоций к новому персонажу в жизни, не давая ничего взамен (привычную жизнь, от унылости и предсказуемости, которой я бежала) – мероприятие, обреченное на провал.

А потом... потом я влюбилась.

***Комментарии психолога:** первая влюбленность — опыт, который дается для создания шкалы нормальности, начального понимания о своей эмоциональности, эмоциональном интеллекте и ожиданиях от партнера. В этих отношениях непременно будет драма: или вы разобьете сердце, или ваше сердце разобьется. Детство заканчивается именно в этот период, иллюзии начинают убывать. Здесь мы видим, что героиня нашла себе партнера, который отчасти замещает ей семью ее родителей: принятие, поддержка, забота. И это хороший вариант отношений при условии зрелости мышления партнеров. Но, увы, ее не было. Обоюдное. Один не заявляет о себе как о личности, с мнением которой надо считаться, идет на поводу и замалчивает свои эмоции, другой — проживает жизнь, как хочет, не считаясь*

с наличием пары, которую воспринимает как комфортный быт. Девушка просто ждала подходящего случая, чтобы повзрослеть.

Мы видим перенос ответственности, манипуляции, эмоциональные качели на которые героиня посадила партнера (то она с ним в ЗАГС собирается, то придумывает поводы для ревности, зная, что это даже невозможно в его случае – и все это ради того, чтобы слегка себя развлечь).

Совет: если вы сталкиваетесь с таким психотипом, правильным решением сходить вместе к специалисту на семейную терапию. Есть шанс с помощью третьего человека услышать то, что в глаза вам не скажут. Если по каким-либо причинам вы хотите непременно сохранить этот союз, изучите травмы партнера. Желание драмы (а погоня за эмоциями именно этот случай) – создавайте истории, уходите, чтобы вас возвращали (ибо таким людям необходимо давать дозированную боль и достигаторство). Вас должны «завоевывать», а лучше всего «отвоевывать». Но этим можно заниматься, если у вас высокий уровень собственной осознанности и актерский талант, чтобы понимать, где вы ставите спектакль для одного зрителя, а где ваша жизнь. В любом случае, это не может длиться долго.

Глава 2. Абьюзер и 10 кругов ада

Знакомство

Я писала диплом, работала в кризисном центре, участвовала в показах как модель, и на сон у меня было не больше 5 часов. Но именно в таком ритме я чувствовала свою жизнь. И вот осенью я попала на проект цирка Дю Солей, который приехал на два месяца с гастролями в Москву. В пачке и корсете на высоченных каблуках, я стояла в VIP-шатре и приветствовала гостей, предлагая тест-драйв на машинах спонсора проекта.

В один из вечеров туда пришел Он. Невысокого роста молодой мужчина вошел в шатер, держа за руку девочку лет девяти. Как потом он вспоминал, увидел мои бесконечные ноги, очаровательную улыбку и не смог пройти мимо.

Он подошел сам:

– Привет, что за машины? Давай, я прокачу тебя на своем феррари, а потом приеду на тест-драйв?

– Добрый вечер. Хорошая идея, но все же хорошо бы заполнить анкету, чтобы вас могли пригласить.

– Но у меня есть условие. Те, кто садятся в Феррари, кладут трусики на торпеду.

– Не вопрос, если и вы положите штаны на торпеду перед

тест-драйвом.

– Легко! Давай свой телефон.

– Ок, тогда я запишу вас к менеджеру Вадиму и предупреджу, чтобы он не удивлялся. А потом покатаемся на Феррари.

– Какой Вадим? А я думал тест-драйв с вами... то есть... с тобой.

И тут прозвенел звонок, приглашающий на представление.

– Как тебя зовут? Меня – Роман.

– Полина.

– Дай телефон.

– Проходите на выступление, увидимся в антракте.

Он взял за руку девочку, и они ушли смотреть спектакль. Я смотрела им вслед и думала, как он вот так запросто перешел на «ты».

В антракте, только войдя в вип-зону, он сразу направился ко мне.

– Дай телефон.

– Как меня зовут, помнишь?

– Полина, – растеряно произнес он.

– Ок, записывай.

Так начались самые болезненные отношения в жизни.

Этап дружбы

Он начал приезжать к концу моего рабочего дня или передавал через водителя цветы. Мама прозвала его «Цветочный магазин», потому что это были охапки цветов, они стояли в нашей небольшой квартире повсюду, заполнив собой все вазы, банки и даже ведра. Иногда мы встречались поужинать и поговорить. Нам было весело и легко. Мы рассказывали друг другу свои истории, забавные и не очень, делились мечтами.

В свои тридцать четыре Роман имел седину на висках, не был никогда женат, от одних отношений у него росла дочь (с ней я его и увидела в цирке), недавно закончились длительные отношения. Женщина от него ушла, потому что извела себя ревностью и не понимала его графика работы. Он был холост и одинок. Основал свою инвестиционную компанию, много работает, не отдыхает, пытается успевать быть отцом. Все звучало для меня привлекательно и понятно. В конце концов, меня дома тоже ждал персонаж, который бесконечно уточнял, где я и с кем, раздражался на ночные смс, и было бесполезно объяснять, что моя работа иногда подразумевает внезапные замены, отмены, уточнения. И я не объясняла. Если бы Виталик выкатил бы мне требования оставить эту работу, потому что его так не устраивает, я бы выбрала не его.

Виделись мы не часто, во-первых, напомним, я была не

свободна, во-вторых, училась и работала. Но каждая встреча была наполнена юмором, интересными разговорами и легкостью. Он обожал современное искусство, сетовал на пробелы в образовании, мечтал пойти на второе высшее и так интересно рассказывал о картинах, что мне тоже захотелось узнать о современном искусстве больше. Каждый день мы были на связи и писали друг другу и писали. Кто ж знал, что он был королем эпистолярного жанра.

Буквально за несколько недель до нашего знакомства, закусав, я загадала себе сероглазого поклонника. Мне очень хотелось, чтобы он был способен оценить изобразительное искусство, так для меня это отдушина. Гуляя как-то по извилистым улочкам Москвы, наткнулась на бар с названием «ROMA» и прочла его как «Рома». Лишь потом поняв, что это Рим. И вот стоя в цирке, поднимаю глаза на вошедшего в шатер мужчину, вижу серые глаза и типаж, который мне всегда нравился, чтобы вы меня поняли, это типаж актера Рэйф Файнс, времен фильма «Английский пациент». И, естественно, меня триггернуло, когда мужчина представился Романом.

То есть глобально я придумала героя себе сама, и мои фантазии (читаем, как ожидания) уселись в ракету и рванули к звездам.

Я улетела встречать Новый год с Виталиком и друзьями в Стамбуле, и наше общение с Романом как-то незаметно сошло на нет. У Романа начались закономерные для его бизнеса проблемы в конце года, и он утонул в болоте работы.

Ничто так не занимает ум, как путешествия. Я ходила по прекрасному древнему городу, был план того, что нужно успеть посмотреть и где побывать. И незаметно для себя перестала ждать смс. Мы сухо поздравили друг друга с праздником, и пропали с радаров.

Через месяц я улетела во Вьетнам. И там так заскучала от хорошего и такого приторного Виталика, от размеренной жизни, что начала писать Роману. Сама. Для меня никогда не было проблемой проявлять инициативу, но все же надеялась на ответный порыв. Он вяло отвечал, на поздравление с 23 февраля отписался сверхкратко: «Спасибо». А потом проявился лишь на 8 марта, прислав мне массовую рассылку, обезличенное поздравление. Тут у меня забрало упало, и энтузиазм иссяк. Я же была нарциссом, влюбленной в себя, и привыкшей к всеобщему обожанию. Такое положение дел абсолютно не приемлемо для этого психотипа. Самолюбие мое чуть взгрустнуло, послушала слезливые песни и забыла об этой встрече.

Но стоило вернуться в Москву, как мой телефон стал раз-

рывать от фото и смс, которые я успешно игнорировала. Понимаете, когда человек выбирает себя, он не может допустить по отношению к себе пренебрежения. Виталий, другие персонажи держались ровно столько, сколько длился их цветочно-букетный период.

В конце концов, я нарвалась на него, когда он позвонил с нового номера. Диалог выдался на редкость дурацким:

– Привет, почему ты не отвечаешь мне?

– Это кто? (Конечно, я его узнала. Но, как говорят актеры: «Пауза наше все!».)

– Роман. Я писал, слал своего кота, звонил. Ты же уже вернуться должна была из своего Вьетнама. (Лёгкое обесценивание моей поездки? Хм, ну, ок.)

– Знаешь, во Вьетнаме большая влажность, хотя откуда тебе знать? Ты дальше Подмосковья не едешь же (токсичная женщина встrepенулась), так вот телефон стал ужасно глючить.

– Это легко решить. Ты где сегодня? – он игнорировал мой саркастичный тон.

– У меня показ на Цветном бульваре. Закончу не раньше 11. Потом, может, пойду на афтепати.

– Диктуй адрес, привезу новый айфон, чтобы ты была на связи.

Ну, кто откажется от нового айфона? Я соизволила разрешить. (Надеюсь, тут вы улыбнулись.)

Он приехал, вручил телефон, взял за руки и проникно-

венно всматривался в глаза:

– Не пропадай, я разрулил все свои проблемы, знаю, не уделял тебе внимания и время. Готов исправить ситуацию.

– Я не оценила массовую рассылку на 8 марта. Лучше не включай меня в список своих дам, которым что-то, а точнее, хоть что-то надо дать.

И он меня поцеловал. Первый раз. Влюбилась я? Нет. Но это те эмоции, которых я жаждала. Спокойная и размеренная жизнь с ровесником настолько вгоняла меня в скуку, что я искала страстей. Тут было очевидно, что эмоций будет через край.

Мы начали чаще встречаться, я приехала к нему после очередных съемок, мы проспали весь вечер, а потом случился первый секс. Ужасный. Обоюдно нам не понравилось совсем. О чем радостно друг другу сообщили.

Когда ты не знаешь, как может быть, а только оперируешь категориями, как быть точно не должно, как это ни странно, продолжаешь рассматривать возможность таких отношений. Потому что есть шкала: ужасно – очень плохо – плохо – сойдет – рабочая история. И ты, меняя шкалы, глобально ничего не теряешь.

Мы полетели вместе на регату, как было сказано: чтобы переформатироваться. Он взял с собой дочь, пару друзей – и это и была наша команда на лодке. В полете все уже было сильно так себе, они много пили, ругались матом, невзирая на ребенка и людей рядом. Мне, как человеку на тот момент

абсолютно непьющему, было некомфортно, моментами даже стыдно. Я все ждала, что сейчас долетим, доедем, отплывем, и все нормализуется, но это «все» не случилось.

***Комментарии психолога:** героиня игнорировала тревожный звонок, не защищала свои личные границы. Человек, который показывает свое лицо через свое окружение и манеру поведения, явно не вписывается в представления о партнере женщины рядом, но предпочла не замечать, тем самым поставила себя на шаг назад от себя истинной. Скорей всего, резкая потребность быть понимающей и удобной сложилась из-за стресса и детского паттерна поведения. Иногда родители вели себя чересчур весело на своих квартирниках, а мне, ребенку тихому и застенчивому, становилось не по себе, и я пыталась быть предупредительной и беспроblemной.*

Вечером яхты вышли в море. И тут я поняла всю трагичность ситуации. С корабля не спрыгнуть, вокруг – дикие острова, обратно – через 5 дней. На стоянке следующего дня был устроен праздник для всех участников регаты. Роман флиртовал с женщинами, много пил, забыл, что у него не только я, но и ребенок, и в какой-то момент просто растворился в толпе. Окончательно потеряв его из вида, я забрала девочку с мероприятия, и мы ушли на лодку спать. Лежа в каюте, в моей голове был только один вопрос: что я

тут делаю? Как так произошло, чтобы мужчина, смотрящий на меня с восхищением, просто забыл о моем существовании? Мозг отказывался признать простую вещь: тут было много новых людей, нового общения и эмоций, что это тебе не Виталик, ходящий за тобой всюду тенью. Тут или ты становишься ярче всех, или вот довольствуешься ролью няни.

Вопрос «Что я тут делаю?» буквально красной нитью проходит через все наши отношения с Романом, но об этом позже.

Когда тебя оценили в первый раз...

Всю ночь не могла сомкнуть глаз, от мыслей, роящихся в моей голове, от пьяных и орущих горе-моряков, возвращающихся на свои катамараны, от того, что Роман так и не пришел спать... Занимался рассвет.

Я накрывала завтрак. Капитан с женой и дочь Романа поедали сырники и блины, два друга Андрей и Дима пили чаек и минералку, приходя в себя. Все были сверхлюбезны, как будто не было ночного ора на палубе и всяческого непотребства. Первый не выдержал Андрей:

– Пэм, а Роман где?

– Я не знаю, – спокойно ответила я.

– Он не приходил вообще? – включился капитан.

– Нет.

Все переглянулись и потупились. Соседние катамараны начали сниматься с якоря. Стартовал второй день регаты.

В мае солнце в Мармарисе пригревает очень щадяще. В тот день не было ветра и волн, установилась отличная погода, чтобы позагорать. Все растянулись на палубе в желании хоть немного получить приятный оттенок кожи. Тут Дима, который тревожно вглядывался вдаль, воскликнул:

– Идет!

Все вскинулись и увидели шатающуюся фигуру Романа, плетущуюся вдоль опустевшего причала. На яхту он зашёл

зеленого цвета и рухнул на руки друзей. Оттащив его в каюту, снялись с якоря. Нам надо было всех догонять, капитан отдавал указания, мы ставили паруса. Когда ветер был пойман, я спустилась вниз.

В жутком ознобе, натянув на себя две кофты, Роман смотрел на меня выжидающим взглядом. Я принесла ему бульона, настояла подняться на воздух и выпить чая.

Поняв, что молчание затянулось, он произнес:

– Поль, прости меня. Я вчера напился дико и ушел в астрал. Я так тебе благодарен, что ты дочь взяла на себя, что не истеришь, что привела меня в чувство. Я боялся, что ты устроишь мне сцену, пусть и абсолютно заслужено, и мне надо будет оправдываться. Не молчи. Поговори со мной.

– Я не знаю, что тебе сказать. Единственное, чего я не понимаю, зачем ты меня сюда потащил? Чтобы смотрела за ребенком? Ты можешь позволить себе няню, да и твоей дочке эта регата не нужна, если ты с ней не общаешься.

– Мы очень редко видимся с тобой в Москве. И я тебе все обещаю, что поедem туда, сходим сюда. Подумал, что надо начинать хоть что-то предпринимать, иначе тебя потеряю. Я хочу быть с тобой, не хочу тебя потерять. Прости. Я в шоке и совсем не ожидал, что ты вот меня так примешь и поговоришь.

Комментарии психолога: здесь мы видим сплошную манипуляцию. Сначала человек озвучивает реальность, потом

озвучивает намеренье быть хорошим, а потом вроде как намеренье даже переходит в действие, но оно ничего общего не имеет с «хорошим» и направленно исключительно на удовлетворение своих потребностей без учета потребностей партнера. Но звучит так, что вам кажется: он молодец, он хочет, он старается.

Конечно, мне польстило, что он оценил мою выдержку, мою хозяйственность и т. д. Под водопадом лести и подхалимажа я его простила.

В очередной раз, продавив личные границы, дала быть возможным тому, что для героини в принципе не допустимо. Как говорится, то, что плохое с нами случается в отношениях — мы не заслуживаем, но допускаем. Сами.

К концу второго дня мы бросили якорь и решили на лодке добраться до марины (платной стоянки для яхт — прим. автора), и поужинать в ресторане нашей командой. Лодка была небольшая, с трудом вмещала всех. Мы с Романом усаживались в нее последними. Видя, что места практически нет, я присела на колено нашему капитану (человеку немолодому). Роман, спускавшийся по лестнице в лодку спиной, обернулся и, увидев, где я села, вдруг как закричит:

– Да идите вы все!

И выпрыгнул обратно на палубу. Все переглянулись в замешательстве и уставились на меня. Пришлось подняться

обратно и найти беглянку «drama queen».

– Как ты могла сесть к нему на колени? Ты что его женщина?

– Прости, я не подумала. Мы дурачились, и он в шутку предложил, я в шутку села. Абсолютно понятно, что так плыть было бы нереально.

– А если бы реально, то поплыла бы!!!

– Перестань! Прости, я не подумала.

– Никогда так не делай! Никогда!

И мы вернулись, держась за руки, к всеобщему облегчению. С того вечера Роман постоянно был рядом, а когда я отравилась, лечил, не брезговал выносить ведра после меня. Окружил вниманием и заботой, заказал шубу (потому что я всю зиму пробегала в пальто).

Острое желание быть полезным и внимательным? А до этого все видел, но предпочитал игнорировать? Это флажок, который тоже надо учесть.

На закрытии регаты, окрыленная переменами в нашем общении, я достала босоножки на невероятной шпильке. В целом, это было не по погоде, вечером дул сильный ветер, все были в толстовках и кедах. Выйдя из лодки во всей красе своих удлинившихся ног, собрала общий командный возглас: «Ух, ты!» Этот эффект был мне и нужен. Дойдя до места всеобщего сборища и пресс-волла, увлекла Романа фотографироваться, и так себя раскрепощенно вела и дурачилась на камеру, что мы сорвали аплодисменты. Весь вечер мужчина

не отпускал моей руки, постоянно спрашивал, не устала ли я, и как только я кивнула, сразу попрощался со всеми и повел меня в каюту.

Мы вернулись в Москву, абсолютно влюбленными, как мне казалось.

Женщина проецирует свое состояние на партнера и живет с иллюзией, что их ощущения и чувства симметричны. Конечно же, и я не избежала этой ошибки.

Мы все так же редко виделись, много работали, но наши встречи начали носить интимный характер, и мы научились получать друг от друга удовольствие. Это было не про оргазм, а про приятные чувства объятий и единения. Мне нравилось, как он меня укрывает одеялом, основательно и скрупулёзно, как целует в макушку или в лоб, засыпая, что всегда держит меня в объятиях, не отпуская ни на секунду.

Через месяц я улетела в Грецию на съемки. Мы переписывались и созванивались 10 раз в день. Он писал: «Ну когда ты уже приедешь? Время как будто остановилось. Встречу тебя на феррари, сядешь за руль, ты же так любишь скорость. Мне все говорят, я поникший хожу, но как им объяснить?»

Я ждала его смс и звонков, не выпускала телефон из рук, он писал утром и вечером, но ждала его смс всегда. Мне не терпелось вернуться, взять его за руку, заснуть в обнимку. Мне тогда подумалось: может порадовать его сюрпризом? Хорошее намерение, которое редко оправдывает ожидания.

И я вернулась раньше срока. Поехала не домой – к маме и Виталию, а к Роману. 8 утра. Суббота. Начало июня... Бегу в легком платье... Раз, два, ступень... три... Вот дверь, звоню... Тишина... Его машина под окнами, окна открыты (когда его не было дома, все тщательно закрывалось). Прислушиваюсь. В полной тишине спящего дома я слышу, как скрипит ламинат под поступью. Кто-то крадется к двери. И... не открывает.

В 25 лет я все еще пользовалась правилом «НАС НЕ ОСТАНОВИТЬ». Я залезла на парапет сталинского дома (его квартира была на первом этаже и с решеткой) и бросила в открытое окно банку крема и бутылку шампуня. С грохотом они покатались по полу, но никто не выглянул.

Сейчас я вспоминаю и удивляюсь своим хладнокровным действиям в той ситуации. Сев в такси, я выключила телефон и поехала домой спать. Проснулась к вечеру. Не было ни горечи разочарования, ни сожалений. Вывод был прост: он был не один. Мне это не подходит. Потому что я сама такая, и знаю, о чем это говорит.

Мама была рада моему внезапному появлению, Виталик был на смене, и я с удовольствием растянулась на диване перед телевизором. Щелкала пультом и думала, чем себя занять до следующей рабочей недели. Потянулась к телефо-

ну посмотреть заметки... включила, и он зазвонил в руках.
Звонил Роман.

– Алло.

– Ты в Москве?

– Тебя это больше не касается.

– Ты приезжала?

– Ну, ты был не один... Прости, что разбудила.

– В смысле я был не один?! Я напился вчера и спал как убитый. Просыпаюсь и вижу банку твоего крема и шампунь на полу. Спросонок подумал, что ты дома. Потом вспомнил, что у тебя нет ключей. Это, кстати, надо исправить.

– Избавь меня от сказок, я не в том возрасте. Там, где ты учился врать, я преподавала.

– Пэм, заканчивай! Я под твоим домом. Спускайся.

– Зачем?

– Как зачем? Я ждал тебя каждый день этой недели!!! Скучал, места себе не находил. И вообще, я всем уже сказал, что женюсь!

– Поздравляю!

– И я тебя поздравляю! Выходи с паспортом, поехали в ЗАГС.

Один из главных признаков абьюзера — быстрое желание брака, детей. Взять свою жертву под полный контроль с порога.

– Смешно.

– Ты можешь спуститься?

И тут я совершила свою первую глобальную ошибку! Это был этап, когда мои чувства и эмоции были мне подконтрольны, я выбирала себя, могла отказаться от любого сценария развития мне не подходившего. Но желание потешить свое эго... Как говорит герой Аль Пачино в фильме «Адвокат дьявола»: «Мой самый любимый грех – тщеславие».

Играя на эго человека, можно им манипулировать бесконечно долго, просто подбирая ситуации и поводы. Именно в таких моментах родительский посыл «ТЫ ЛУЧШАЯ» работает против человека. Ты сразу думаешь: «Ну, да я знаю, что лучший! Давай, расскажи мне об этом еще раз и не забудь ударить челом в пол перед Великим!»

И падать с этого высокого трона, ой, как больно...

Я села в его машину. Огромный букет роз, крепкие объятия.

– Все я не могу больше. Не хочу с тобой расставаться. Вот тебе ключи, поднимайся, возьми самое необходимое на день, остальное все купим. Ты переезжаешь ко мне.

– Уоу... притормози!

– А как же эти твои слова, что настоящий мужчина – «пришел, увидел, победил»? Я решил, ты моя женщина. Нам точно хорошо вместе. Я сделаю для тебя все!

Согласитесь, все это напоминает сцену из какого-то фильма. Так ярко, так эмоционально. И на такие моменты большинство женщин и падки. Кто хочет жить обычно и буднично? Никто. В 25 лет так точно. Где-то к 40 годам, при условии

насыщенной молодости, ты приходишь к тому, что хочешь хороших и спокойных отношений без американских горок, страстей, не нужных драм. Но в 20 лет... ты хочешь испытать весь спектр возможных для тебя эмоций, у тебя есть это дурацкое любопытство попробовать как можно больше, ты уверен, что там за поворотом абсолютно точно должно быть интереснее и лучше.

И моя крепость пала. Так просто и легко. Мне посулили конфету, даже не коробку сладостей, а всего лишь одну, и я отдала свое сердце. Вся ценность его предложения свелась к совместному проживанию и ключей от его квартиры, как будто от дверей рая. Мне было так мало надо, чтобы уверовать в его готовность, если не на все ради меня, то на многое. Впоследствии я поплатилась за свое легкомыслие, за то, что привыкла к тому, что человек хочет быть со мной, выбирает меня при всех моих нюансах, и это воспринимается как должное. В парадигме моего сознания была установка: хотеть быть со мной естественно, делать для этого все возможное – тоже. Мысль, что человек может тебя использовать в своих целях и закрывать собой свои дефициты, вообще не приходила в голову. Почему? Потому что не любить меня невозможно! Наивно и самонадеянно, а главная проблема этого заблуждения в том, что этим потом объясняется то, что объяснить по-хорошему и логично нельзя. Чтобы человек потом не сделал, ты себе говоришь: «Ну да, ошибся, но он любит меня» и проваливаешься в болото. Женщина

способна объяснить и оправдать слишком многое этим чувством или его иллюзией.

Притирка двух нарциссов

Я бросила Виталия. Очень резко и жестко. Он пришёл с работы, и я ему сказала, что, мол, собирай свои вещи, хочу побыть одна, без отношений, без тебя и вижу свою жизнь иначе. Можете представить чувства парня? Меня они не волновали абсолютно. Мне хотелось нового, неизвестного, опасного и интересного пути.

Выдворив одного, я собрала сумку, помахала опешившей маме рукой, села в присланную машину и отправилась в свою новую жизнь. Надо отдать маме должное – она не вмешивалась с 16 лет в мою жизнь, давая свободу выбора, не давая оценок, доверяя мне самой принимать решения в своей жизни. Она часто любила повторять, что запретами мы лишь усугубляем ситуацию, и что надо давать человеку возможность попробовать себя на прочность и научиться нести ответственность за свой выбор. Все эти мудрые слова остаются лишь словами, пока ты не сталкиваешься с суровой действительностью.

Очень скоро Роман поднял вопрос о наших графиках. Выглядело это следующим образом:

– Любовь моя, мы так редко видимся, буквально встречаемся переночевать вместе. Я бы хотел, чтобы ты занималась собой, нами, нашими планами, досугом, делами. Хочу ехать домой и знать, что ты меня тут ждешь. У меня очень стрес-

совая работа, не хочу еще прибавлять беспокойство о тебе. Мне будет спокойнее, если я буду знать, где ты.

– Я согласна, что с модельной сферой надо заканчивать, она изжила себя, но мой магазин подарков только начал приносить деньги.

– Ок, сколько он может приносить максимум?

– На сегодня чистая прибыль – 100 тысяч рублей (курс тогда был 30 рублей за доллар).

– Я буду давать тебе эту сумму на личные твои расходы, плюс деньги на общие траты.

– Это похоже на зарплату жены, – улыбнулась я своей шутке.

Роман обнял меня за плечи и прошептал:

– Я могу, хочу и буду делать для тебя все, ты ни в чем не будешь нуждаться, хочу видеть тебя счастливой, веселой и ненапряженной. Сейчас привезут часы, выбери те, что понравятся.

И я выбрала. Черные с черными бриллиантами, достаточно массивные. Любуясь ими на своей руке, я смотрела, как секундная стрелка отсчитывает мое счастливое время.

– Тебе они нравятся? Станный выбор. Выбери еще вот те розовые, они более девчачьи, что ли.

Комментарии психолога: мы видим обесценивание выбора, навязывание своего мнения. Но когда его навязывают через бриллианты, мы все думаем «Ой, не останавливайся, па-

рень!»

Моя жизнь начиналась теперь в девять утра: просыпаясь и сладко потягиваясь в кровати, я улыбалась непривычно-праздному графику. Когда ты работаешь с пятнадцати лет нон-стоп, такое время кажется райским.

Роман уходил рано, часто еще не было восьми, он целовал меня спящую, оставлял деньги на столе и тихо испарялся. Наполненность моих дней зависела только от моей фантазии: я занималась конным спортом, ухаживала за собой в спа и салонах красоты, ходила на выставки, ездила за покупками и к 6 вечера возвращалась домой. Мне надо было приготовить и накрыть ужин. Я научилась готовить блюда японской кухни, сходила на курсы сомелье, накупила посуды для сервировки стола, короче говоря, ждала каждый вечер во всеоружии, играя роль жены. Сейчас вспоминая тот период, мне кажется, что все было для меня игрой. Я как бы примеряла предложенное платье, не подразумевая его носить.

Мы жили душа в душу, переписывались в течение дня, ездили загород в дом к его маме, ходили на разные мероприятия, дегустировали кухню в новых ресторанах, ходили на выставки, где я в сжатой форме рассказывала ему все, что сама знала, он мне открывал мир современного отечественного искусства. Интуитивно настроила себя на его волну, встроила себя в его график.

Однажды, возвращаясь домой от его мамы, проезжали ав-

тосалон, и вдруг он свернул:

– Давай поменяем тебе машину? Ты какой мерседес хочешь?

– Я хочу купе BMW 6.

– Бмв? Ну, ок, только купе – это не безопасно, давай 6, но икс 6.

Это, как и с бриллиантами – ты не отстаиваешь свою мечту, пусть даже это и марка машины, а радостно соглашаешься.

Звоночки были каждый день, те самые – тревожные. Почему я их не замечала? Потому что сама была жесткой и была абыюзером в предыдущих отношениях (только с маленьким размахом).

Однажды, вернувшись в неурочный час, не смогла припарковать машину у подъезда. Оставила ее в другом дворе и пошла домой. У подъезда столкнулась с Романом:

– Почему ты пешком? Где машина?

– Видишь, все места заняты, я оставила ее во дворе.

Его серые глаза стали почти прозрачными и еле сдерживая негодование, он процедил сквозь зубы:

– Меня не волнует (нецензурная лексика заменена). Машина должна стоять тут.

Я пожала плечами, обошла его и направилась домой. Под-

нимаясь по ступеням, почувствовала волну возмущения и разочарования. Привыкшему к самостоятельной жизни, зарабатывающему на все свои желания человеку, безмерно тяжело начинать жить под диктовку. Плюс ко всему, в моей семье абсолютно не было принято ругаться матом, f Роман мог позволить себе вставить в речь адресованную мне. Меня корбило, выбивало из равновесия. Хотелось вжаться в стену в тот момент, как будто бранные слова – это пули, летящие в меня, и я от них уворачиваюсь. Все мы знаем эти слова, но в состоянии сдерживать их и употреблять сильно по случаю. Если человек не отслеживает, что он говорит и кому, то тут или его уровень воспитания очень низкий, или вы в его шкале ценности далеко не на первых позициях.

На следующий день я уехала на своем старом шевроле. Почему? Тогда я еще могла отстаивать свои личные границы, показывать, как со мной нельзя. Звонок не заставил себя ждать:

– Пэм, почему ты уехала не на бмв?

– Я уехала на своей машине. На той, которую я паркую, где хочу и как хочу, беря за это ответственность, и за которую меня не будут отчитывать.

Повисла пауза. Я слышала его дыхание и, мне казалось, что слышу, как скрипят шестеренки его мозга.

– Прости, я был не сдержан. Пожалуйста, не едь больше на шевроле, я хочу, чтобы ты ездила на безопасной и комфортной машине. Кстати, я подключил спутник, если вдруг

что-то случится, у сидения слева есть тревожная кнопка.

Как вы уже, наверное, догадались, в очередной раз все эти слова я слышала, как заботу, а не контроль. Мне нечего было скрывать, жила в тот момент бесхитростно, любила его и не смотрела на других мужчин.

Давление Романа набирало обороты. Однажды мы пришли на выставку к нашему знакомому художнику...

Какой прекрасный вечер, я счастлива. Мы молоды, богаты, друзья, вечеринки. Нас везде ждут, нам все рады. Хочется порхать!

Я смотрю на себя в зеркало и улыбаюсь отражению... До чего ж я хороша! Мои длинные вьющиеся волосы собраны в элегантную прическу, шелковое платье... любоваться собой – не преступление, а дар. Надо найти Романа и уговорить улизнуть отсюда и поехать потанцевать.

Тут меня кто-то берет за руку. Это Макс, художник.

– Пэм, дорогая. Как здорово, что вы пришли! Тебе что-нибудь приглянулось? Или может Роману?

Мне неприятно его касание, в моем некогда ветренном сознании появилось новое восприятие себя, которое диктует мне принадлежность одному мужчине. И даже легкое касание чужого воспринимается, как будто бьют током. Аккуратно вытащив свою ладонь из длинных пальцев художника, улыбаюсь и что-то щебечу про то, как все прекрасно. И тут за спиной раздаётся громогласное:

– Мы уходим! Сейчас же!

– Роман, – попытался вразумить его Максим. – Ты чего?

– Милый, что случилось?

Оттолкнув плечом опешившего художника, Роман рванул к выходу, увлекая меня за собой.

– Не смей мне изменять! – кричал он в исступлении.

– Я ничего не сделала...

– Ты обнималась и зажималась с ним! Он никто! Если я не покупаю его картины, никто не покупает. Если я захочу, его просто не будет!

– Перестань, пожалуйста.

Он долго еще кричал, про ничтожность воображаемого конкурента, про мою опрометчивость и неразборчивость в связях. Сейчас вспоминаю это с улыбкой, но тогда мне было несмешно, обидно и горько. Несправедливость обвинения меня ранило неопишимо. Мне бы задуматься, что служит причиной такой неадекватной реакции? Часто, человек, который сам допускает для себя измену, видит это в своем партнере, как бы проецируя свой паттерн поведения на другого. Но я объяснила все происходящее проще: он так меня любит сильно.

Дома он лег на диване. Это такая прекрасная манипуляция, которая навешивает на другого чувство вины, создает максимально некомфортную атмосферу и, в конце концов, вынуждает сделать хоть что-то, чтобы нормализовать ситуацию. В ночи, когда попытки уснуть потерпели сокрушительное фиаско, я подошла к храпящему Роме и сказала:

– Прости меня. Я, правда, не подумала, как это смотрится со стороны. Прошу тебя, пойдем спать вместе.

И он снизошел. Взял меня за руку и молча повел в кровать.

Таких историй было еще много. Закономерно, что в определенный момент мы перешли на следующий уровень.

Однажды полетели в Турцию на мероприятие. Его компания спонсировала гольф-турнир. Все было очень официально и сдержано. В последний вечер уикенда мы сидели за большим столом со всеми участниками соревнования, и Роман выступал с речью. Пока он вещал, телефон разрывался от смс. Одно за другим всплывали сообщения: «Перезвони!» / «Деньги послали» / «Встречу перенесли» и т. д. И вдруг пришло удивительно длинное, занимающее весь экран, смс: «Ну, где ты там родненький? Скучаю. Жду нашу встречу. Безумно хочу целовать тебя!»

Только я дочитала до конца, подошел Рома. Мое лицо явно изменилось и выражало гримасу отвращения. Пробежал глазами по экрану, он с насмешкой произнес:

– Одна ненормальная пишет мне второй год. Не хочется ей хамить.

– То есть нашему другу-художнику ты хамишь легко, а тут какие-то проблемы?

– Она – женщина.

Я почувствовала, как устала. Это был не первый такой эпизод. Как-то вешая дома картину, никак не могла выбрать

лучшее место и попросила его сфотографировать на свой телефон с разных ракурсов. Пролистывая полученные фотки, наткнулась на фото девушки с глубоким декольте... на нашем диване.

– Кто это?

– Моя подруга.

– Почему я ее не знаю?

– Мы редко видимся.

– То есть вы видите исключительно у нас дома, когда меня нет. Интересная закономерность.

Тогда он сильно занервничал, начал наматывать круги вокруг дивана и меня (Явный признак неуравновешенности – вышагивать свой гнев):

– Ладно, я тебе расскажу! Когда ты улетела на Новый год в свой Стамбул, а я остался тут разруливать проблемы, мне было очень плохо. Вечером зашел в церковь к знакомому попу. Эта его дочь. Мы там столкнулись, вместе ждали ее отца, разговорились, и она очень мне помогла.

– Так помогла, что ты пригласил ее домой на чай? – я рассмеялась.

– Да. А что?

– И решил запечатлеть ее на диване с декольте...

– Ты мне не веришь!

– Ну что ты! Это очень забавная история. Продолжай.

– На что ты намекаешь? Я с ней не спал! Посидели, и она поехала домой.

– Ты невинный агнец, заблудший в храм, и нашедший успокоение на мягкой груди участливой прихожанки. Это так прекрасно, что можно писать роман.

– Ты злая и не верящая в Бога. Для тебя нет ничего святого! Я не могу спать с дочерью священника. Это как переспать с монахиней. Я верующий человек, воцерковленный, между прочим.

Это был для меня забавный разговор. В тот момент мое эго не допускало даже мысли, что мне могут предпочесть другую. Тем более, с настолько заурядной внешностью. Я рассказывала эту историю, как анекдот. Но спустя каких-то 4 месяца, сидя на званом ужине в Турции, мне было уже не смешно от этих сказок. Комок слез подступил к горлу. Не оглядываясь на его оклик, я вышла из ресторана.

Полумрак коридора гостиницы, ощущение ватных ног. Где мои слезы? Почему они не льются, а лишь застряли в горле? Дверь, раковина, холодная вода... Прийти в себя! Что со мной? Все как в тумане. Съезжаю по стенке на пол, голова предательски кружится и не хватает кислорода. Открывается дверь. Вижу его ботинки, не могу поднять взгляд, мне как будто гири повесили на веки... он проходит мимо, разуваается, идет в ванну и... спотыкается об меня. Дальше я ничего не помню...

Мы вернулись в Москву. Есть такой тип людей, которые от стресса теряют вес. За сутки переживаний я похудела на 3 кг. Обессиленная, опустошенная, я мечтала просто упасть в свою кровать. Я лежала целый день, просто не могла раскрыть глаза и все спала и спала.

Очнулась от того, что мою руку целуют и надевают на палец кольцо.

– Выходи за меня. Это кольцо уже давно лежит у меня, мне все хотелось организовать что-то красивое. Дурацкая работа и нервотрепка. Прости, что так буднично.

Я молчала. За окном моросил дождь, в Москву пришла осень. Вспомнила, как ждала летом предложения. Есть такой момент в паре, когда этот вопрос висит в воздухе. Иногда от сложившихся обстоятельств, иногда от накала эмоций, иногда как само собой разумеющееся. Летом всю неделю ждала его по вечерам, готовила ужины, а в пятницу, каким бы усталым он не приходил, мы шли в новое место. Я всегда предлагала остаться дома и не мучиться, но неизменно получала один и тот же ответ: ты всю неделю меня ждешь, мы почти не общаемся, не видимся. Хотя бы вечер пятницы должен посветить тебе. Согласитесь, это подкупает. По воскресеньям мы заказывали ужин домой, он делал мне кальян, мы смотрели кино в обнимку. В будни он мог написать, что едет в

спортзал после работы и будет поздно, а потом внезапно появлялся на пороге:

– Ехал в зал и думал, что спорт – это хорошо, но ты меня ждешь. А это важнее. И мое сердце замирало от счастья. В такие дни все эти истории со смс, «монахинями на диване» становились неважными. В конце концов, думала я, какая разница? Машины и бриллианты он дарит мне, ночевать приходит ко мне, все планы строит со мной и, если какая-то женщина себя ценит ровно на перепихон в переговорке, то это точно не моя проблема.

И когда мы летали в Милан на мой день рождения, я была уверена, что мне там сделают предложение и предвкушала этот момент. Поэтому, открыв коробочку «Картье», и увидев там кулон, не сдержалась и разочарованно выдохнула, еле выдавив: «Спасибо», чем ввергла мужчину в панику. Он долго переспрашивал, неужели кулон такой некрасивый? Как ему было сказать, что вообще-то ожидалось помолвочное кольцо, а не кулон. По-детски и наивно? Тогда еще остатки капризного и избалованного ребенка сидели во мне и диктовали настроения. Вот тогда я ждала предложения. Хотела ли я замуж? О, нет. Это было важно услышать для подтверждения своей значимости, как медаль при забеге.

Лето прошло, унеся с собой иллюзии (как мне казалось, все). Крутя кольцо с большим камнем, ничего не чувствовала, пыталась воссоздать радость, удовлетворение, но нет. НИЧЕГО.

– Ты так и будешь молчать?

– Я не знаю, что сказать. Кольцо красивое. Замуж я не хочу.

– Ты обиделась на меня из-за глупой переписки, которая послужила причиной затянувшегося конфликта. Ты ставишь на одну чашу весов нашу любовь, а на другую какую-то писанину. Все неважно. Главное – это ты и я.

И опять мне показались эти слова весьма убедительными. Мне очень хотелось верить в то, что так все и есть. В эту ночь мы заснули крепко обнявшись. Целуя мои волосы, крутя кольцо на пальце, он повторял: ты моя, моя любовь, мой смысл, хочу от тебя дочь. Назову ее Полиной. Будет у меня Полина большая и Полина маленькая. Я буду самым счастливым.

Через неделю его арестовали...

***Комментарии психолога:** игнорируя свои чувства и отрекаясь от элементарного самоанализа и саморефлексии, практикуя философию «страуса с головой в песке», мы усугубляем стресс. Отсюда невозможность радоваться тому, что по идее создано для этого.*

Абьюзер заставляет вас сомневаться в собственной адекватности, приводит «здравые» аргументы, которые все очень хорошо объясняют, особенно его правоту. В оторопи женщина перестает критично мыслить, установка «мужчина – глава семьи» дарят ему безоговорочный авто-

ритет, что чрезвычайно пагубно сказывается на восприятии действительности женщиной.

Контроль под прикрытием заботы — парковка машины, контроль времени, манера одеваться, контроль общения. Добавляем к этому ревность и манипуляцию на ее почве и получаем абсолютное лишение выбора, а затем и воли жертвы.

«Ах, обмануть меня нетрудно!.. Я сам обманываться рад!»

Я никогда не интересовалась работой мужчины. Для меня было естественным, что каждый отвечает за свое поле жизни, и так же естественным для меня было то, что люди зарабатывают деньги законно. Когда мне позвонил адвокат Романа Давид, пухлый и флегматичный армянин, я никак не могла понять, о каком мошенничестве идет речь, лишь уловила, что Роман под следствием в СИЗО.

Спустя 3 дня его привезли домой фсбэшники. Взяли с меня расписку, что я гражданская жена, не буду давать ему свой телефон, оставили телефон для связи с ними и предупредили, что будут приходить с проверкой в неурочный час. Домашний арест стал возможен лишь потому, что Роман согласился сотрудничать со следствием. Слушая все это, как будто не понимала. Вроде на одном языке говорим, а вроде, как и нет. Когда все ушли, мы бросились друг другу в объятия.

– Я так испугалась за тебя, Роми!

– Не переживай, все решается. Посидим дома, партнеры занесут кому надо, и все будет норм.

Но партнеры не занесли. Счета заблокировало ФСБ, конторы, которые приносили деньги, были забраны пресловутыми партнерами, телефоны замолчали. Образовалось выжженное поле. Я вышла работать в шоу-рум, чтобы баналь-

но зарабатывать на еду и оплату коммуналки. Продала машину, чтобы оплатить адвокатов, сдала бриллианты, чтобы закрыть долги. Только обручальное кольцо осталось неприкосновенным. Роман наотрез отказался от этой идеи. К слову, ему было очень важно делать подарки, самоутверждаться, так он чувствовал себя героем. Его любимой фразой тогда было: «Ты мужчина тогда, когда твоя семья обеспечена. Не можешь заработать? Иди и укради. Главное – это благополучие близких».

Вот опять момент, когда человек в открытую говорит о своих взглядах на жизнь, но разве можно думать о своем мужчине, как о воре? И я додумывала, что это преувеличение, чтобы мысль выглядела ярче. То есть нежелание слышать правду и ее принимать вышли на уровень, когда придумываешь свою реальность.

В общем и целом, все ситуации, в которые попадаем, мы создаем сами. Иногда своими конкретными действиями, иногда нежеланием разбираться и выходить за рамки комфорта, иногда просто допуская возможность действий другого человека по отношению к себе.

Наши будни проходили однообразно: я уезжала на работу, Роман мыл полы, ждал адвоката, иногда его возили на допросы. Вечерами мы смотрели кино. Иногда к нам приезжала его дочь.

Девочка была милой и доверчивой, как и все дети. Пухленькая и немного неуклюжая, она безмерно раздражала

своего отца. Роман, как и все абьюзеры, хотят видеть везде и всюду подтверждения своей исключительности. То есть я должна смотреть только на него, улыбаться только ему, все время посвящать ему, никаких друзей (лишняя и бесполезная трата времени), работы тоже желательно не надо, ибо там непонятные люди, много сил и ресурса уходящего не в него, ребенок же должен быть идеальным: спортивным, отличником, эрудированным, которому все по плечу. И если я худо-бедно проживала жизнь по его установкам, то бедная девочка не могла соответствовать в полной мере ожиданиям отца.

Помню, как он мог легко назвать ее или свиньей, за не помытую вовремя голову, или свиноматкой – из-за лишнего веса, были слова «тупая как твоя мама».

Сначала я старалась не реагировать. Говорила себе: ребенок не сирота, у нее есть мать, это ее отец. Не вмешивайся.

Когда он заводил разговоры о совместных детях, у меня потели ладони. Никогда не была так рада своему диагнозу, ставящему под сомнения саму возможность материнства, как в тот период. Одна мысль, что моего ребенка будут так шпынять, вызывала оторопь.

Однажды, я не выдержала:

– Перестань. Девочка не может тебе ответить. Только трус может обижать того, кто не в состоянии дать симметричный удар. Я никогда не стану рожать от тебя детей. Потому что, если бы это была моя дочь, я могла бы тебя убить!

Он подошел ко мне вплотную, сжал локоть и уперся лбом мне в голову:

– Не смей со мной так разговаривать.

Но меня уже было не остановить. Когда долго копится негатив и обиды, достаточно добавить каплю.

– А то что? Не забывай, под арестом ты, а не я. Только попробуй сделать мне что-то. Я уйду. И ты останешься совсем один. Смотри, где твои друзья? Где твои поклонницы, монахини, подружки? Кому нужен зэк, да еще и нищий? Никому. Вот реальное отношение людей к тебе. Когда с тебя нечего взять, ты никому не нужен. Но ты не волнуйся, рано или поздно ты выйдешь, заработаешь обратно свои миллионы. И очередь из твоих дам низкой социальной ответственности выстроится обратно.

– А ты сука... – тихо прошипел он.

– Еще какая! Ты меня такой делаешь, ты по-хорошему не понимаешь. Только, когда с тобой говорят на твоём языке.

Я собрала ребенка и отвезла ее матери. Девочка была рада уехать и, лишь подъехав к дому, загрустила:

– Не уезжай. Пойдем к нам? Ты вернешься, и он будет на тебя орать.

Так по-детски мило девочка пыталась придумать, как сделать так, чтобы не было за меня страшно. Я вернулась.

На удивление меня встретили дружелюбно, со свечами и кальяном, заварили чай.

– Давай не будем ссориться? Просто нам хорошо вдвоем.

Не будем пока брать дочь к нам. Мне надо выйти, съездим на море, поженимся, переедем в большую квартиру. Я люблю тебя. Скоро Новый год. Давай поставим елку?

И мы поставили елку, я купила всем его родственникам подарки, накрыли стол. Под бой курантов у нас было одно желание на двоих: пусть это все, наконец, закончится.

А второго января он меня ударил....

***Комментарии психолога:** абьюзер – это определенный склад человека. Невозможно быть абьюзером с женой и не третировать ребенка. Главным маячком для определения служит отношение мужчины к тем, кто слабее и ниже статусом. Смотрите на отношение к старикам, детям, животным, на общение с обслуживающим персоналом. Есть разница между плохим воспитанием и агрессией. Не путайте.*

Начало конца

Все мы думаем, что вот это со мной никогда не случится. В моей действительности привычной в принципе не было даже мысли, что на меня мужчина может поднять руку. В детстве меня наказывала только мама, если отцу что-то не нравилось, он сообщал об этом матери, и та уже наводила порядок. В мозгу закрепились абсолютно четкая установка: мужчина заботиться, охраняет, балует, любит. Мужчина – это безопасно. Должно быть. Но, увы. Спустя много лет, пытаясь воссоздать события того дня, меня мучало глобальное непонимание. Что во мне сломалось так сильно, что после этого кошмара я не ушла?

Тот день ничем не отличался от сотни других таких же дней, проведенных под арестом. Шли новогодние фильмы, мы пили зеленый чай. Вдруг на столе брякнул телефон, и на экране высветилось: «Как ты, любимчик?»

Волна возмущения подступила к горлу. Опять? Даже сейчас? Когда я, единственный человек, кто остался рядом не на словах, а делом, он продолжает свои переписки?

Я схватила телефон, он его отобрал. Начал от меня убежать, и я кулаком ударила его в спину...

Дальше все как в тумане. Он разворачивается и толкает меня, я лечу на журнальный столик, он бьет меня ногой, падает по ребрам, адская боль... Тишина.

Видимо я вскрикнула громко, он бросился меня поднимать, боль нарастает до дурноты, в глазах темнеет. Положив меня на диван, он бежит по кругу, схватившись за голову и кричит: «Что ты с нами сделала?»

Кроме боли и горячих слез по щекам я ничего не чувствую. Внутри зародилась черная дыра, которая поглощает все мысли и чувства.

Он падает на колени, целует мои щеки, держит за руку и шепчет: «Прости, прости, прости! Я клянусь тебе матерью и дочерью, что больше не напишу этой женщине ни слова. Только прости!».

Все последующие дни мы спим на одном боку, я почти не встаю, каждое движение для меня сопровождается болью. Он – сама предусмотрительность и забота. Мы не обсуждаем, что произошло, эта тема становится нашей болевой точкой, на которую ни у одного из нас не хватает мужества взглянуть честно.

Лишь отрывки этого воспоминания говорят мне, что мы оба поняли – это есть начало нашего конца. Самая циничная мысль за всю мою жизнь промелькнула именно тогда. Как будто глядя на все происходящее со стороны, мое второе «Я» ухмыльнулось и вынесло вердикт: «А как ты хотела? Если ты бьешь, то будь готова получить сдачу. Прикрываясь своим

женским полом, распускать руки на того, кто скован общественными рамками, и ответить, как бы не может, ты тоже поступаешь нечестно. А вот теперь ты знаешь: бей и знай, что тебе могут ответить. Выработывай реакцию, чтобы уворачиваться, развивай силу и ловкость, чтобы довести дело до конца и не быть поверженной. Пока не умеешь драться, не берись».

Мы стали часто молчать.

Тем временем дела становились чуть лучше, он стал пытаться работать через доверенных людей, процесс с обвинением затягивался, к нему как будто потеряли интерес. Адвокаты говорили: «Сидите дома, вам что плохо? Солдат спит, служба идет. В вашем случае – срок. Рано или поздно будет суд, и даже, если Романа признают виновным, срок под домашним арестом зачтут, и глядишь, на этом все и закончится. Дом – не нары».

В целом так и есть. Было. Роман начал подключать меня с кем-то встретиться, переговорить, успокоить, отсрочить платежи, долги и т. д.

С кем я только не пообщалась за то время: и фсбэшниками, и бандитами, и адвокатами, и обнальщиками. Все они были на одно лицо, только, кто-то в классическом костюме, а кто-то в спортивном, кто-то в форме, а кто-то в «Бриони». И все они хотели одного – денег.

Было несколько особых встреч. Сначала я встретилась с бывшим старшим партнером.

Встречу назначили мне в гостинице «Украина», крайне злачное и криминальное место в 2011 году. Пришла я одна, а там 4 человека. Самый взрослый и был партнером – человек лет 50, с тяжелым взглядом и хриплым голосом, смерил меня взглядом и спросил:

– Господи, сколько тебе лет, деточка?

– 28.

– Слава богу, не 17.

– Слава богу. Роман просил узнать...

– Ты давно его знаешь? – прервал он меня, попутно сделав жест самому молодому, и тот мне налил чай.

– Год... – растеряно ответила я.

– Год, – тихо повторил дядечка. – А до его ареста?

– 6 месяцев.

– Ты его совсем не знаешь. Давай так. Любовь – чувство вызывающее уважение. Ты, я вижу, человек чистый, наивный. Не хочу тебя втягивать в эту историю. Иди домой. Скажи своему Роману, что машину, которую я давал ему – надо вернуть, инкассационные машины тоже. Мы в свою очередь продолжим решать его вопрос. На заблокированных счетах и наши деньги тоже. Мы очень заинтересованы в их разблокировке.

Меня сконфузило его обращение со мной как с ребёнком, я поспешила ретироваться и, приехав домой, не знала, как сказать Роману, что со мной не захотели разговаривать. Передать разговор, конечно, пришлось. Рома был возмущен и

орал на меня: «Ты что не могла ему сказать, что пока он меня не освободит, то хер, что получит?»»

– Милый, он не стал со мной разговаривать. Высказав свою мысль, он встал и ушел. Не бежать за ним в след же?

– Какой прок от твоего ума, если ты такая...

Какая такая, предпочла не расшифровывать. От обиды и стресса ушла в ванну. Горячие слезы текли по моим щекам, невероятное чувство одиночества и страха стало для меня естественным.

Потом была еще одна встреча, когда ездила поздравлять с праздником человека с официальным криминальным прошлым. Повез меня помощник Романа – Вадим, человек невероятной доброты и порядочности, но крайне простой. Он довез меня до кафе в спальном районе столицы и остался ждать в машине у входа. Моя задача была передать презент и заручиться поддержкой.

Захожу в кабак, меня провожают в отдельный зал, открываю дверь и застываю на пороге. Сидит настоящее ОПГ. Тут не надо быть сверхумным человеком, чтобы понять, кто эти люди и чем они занимаются. Да и разговор их застаю как раз на том слове, что «притопил, я его в проруби, значит...»

Рассказчик останавливается, все смотрят на меня.

– А привет, привет. Ты одна? – раздается из глубины зала скрипучий голос главного. Высокий и широкоплечий, со шрамом через всю щеку, он напоминал пирата из кино. Мы общались с ним по телефону и встречались несколько раз

лично за последний год, но он всегда был один, без свиты. Прошедший Афган, имеющий статус вора в законе, Гриша Гиблый был суров и принципиален, жил по законам воровского мира. Я знала, что некоторые молодые и безбашенные его подопечные иногда в тихую от него проворачивают сделки и обманывают братву, а Роман им в этом способствовал. Они понимали, что, если узнает дядя Гриша, им несдобровать, и заключили с Романом пакт о неразглашении финансовых дел, и теперь были скованны этим пактом, а по большей частью, страхом. Ведь начни они жаловаться на Романа, придется раскрыть всю схему, а у самих руки были не чистые. Роману-то чего – он уже сидит, а вот им может прилететь во всей строгости воровского братства.

– Да. Роман же не может выходить. Вот передал подарок и...

– Подарок? Он лучше б денег передал. Не передал?

– Денег нет.

– Понятно. И что же мне с вами делать? Да ты проходи, садись. Знаешь, ты одного возраста с моей дочей...

– Да. Царствие ей небесное.

– Да. Помню и ценю, что ты пыталась мне помочь и найти сиделку ей... не успели. Ну да, ладно. За то, что ты тогда не отошла в сторону, а была со мной, тебя никто пальцем не тронет. Но ты должна знать, Роман много должен. И присылая тебя сюда, он шел на риск. И еще, скажу как отец. Я был женат 2 раза. Ни одна моя женщина никогда не знала и не

принимала участия в моих делах. Мой разбой – моя ответственность. То, что у тебя есть мозг, не дает право Роману подставлять тебя. А по-хорошему, если предположить, что ты в курсе абсолютно всех его дел, то проще тебя грохнуть. А теперь сядь рядом, давай выпьем за то, чтобы следующий год был удачным.

– Спасибо, я не пью.

– Умница. Чай выпей или сок. Не бойся, ты часть семьи теперь. Будет обижать кто, скажи, даже если это Роман.

Вышла я через час, села в машину. Вадим завел машину и спросил:

– Что ж так долго? Все в порядке? Почему вы такая бледная?

– Поздравляла. Неудобно было уйти. Да, теперь я в порядке. Привыкаю к новым семейным связям.

Он, конечно, ничего не понял, пожал плечами, и мы поехали домой.

Комментарий психолога: *ключевое и главное: абьюзер всегда преследует свои интересы, манипулирует без малейших мук совести, прикрываясь большим чувством и совместным будущим, естественно, сверхсчастливым, и решает свои задачи себе во благо. Обесценивает все, что вы делаете, чтобы, не дай бог, у вас не сложилось мнение, что вы что-то можете.*

Ну а конфликты двигаются по известному замкнутому

кругу: напряжение — конфликт — примирение — затишье — напряжение. Со временем уходит момент «затишье», временные рамки схлопываются, и вы начинаете жить в долгом напряжении, потом в сильном конфликте (градус набирает обороты с каждым разом), и заканчивается все примирением (а оно становится все незначительным: сначала бурным, с охапками роз и подарками, потом просто сводится к навешиванию вины: сама довела). И опять наступает напряжение, как предвестник нового конфликта.

Ни одна психика долго это не может выдержать. Человек теряет себя и ломается.

И очень важный момент, не обязательно, чтобы конфликт носил физическую расправу. Он может быть исключительно моральным, и довести при этом жертву до суицида. Кстати, рано или поздно физика подключается. Жертва теряет личность, абьюзер наращивает мощности и начинает обращаться с ней как с вещью.

С каждым днем я чувствовала, как меня затягивает в трясины и моя жизнь просто на глазах растворяется в каком-то персональном маленьком аду. Люди, с которыми лучше не пересекаться, стали моими постоянными собеседниками, я чувствовала, что за мной следят, и не знала на кого думать — на бандитов, полицию или Романа. Между нами повисла натянутая струна, мы не ссорились и не разговаривали. Я часто плакала. Настроение Романа напоминала американские гор-

ки, то все очень плохо и агрессивно, то безудержное веселье и радость.

В один из таких приступов контрастов он бросил в меня ключи от машины и попал в ногу. На ключах весел брелок – венецианская маска, и она очень четко отпечаталась на моей ноге. Кусок метала, который швырнули с такой силой, что образовалась гематома с кулак. Я приложила замороженный кусок мяса, чтобы хоть немного унять боль. Он выхватил его и швырнул в кухню, попал в микроволновую печь и разбил стекло вдребезги. Я молча сидела в углу. Есть такой защитный механизм у психики, когда ты как бы абстрагируешься от происходящего и смотришь на все происходящее со стороны. Многим позже я слышала об этом процессе от многих жертв домашнего насилия. Этот механизм позволяет нам не сойти с ума в моменты наивысшего напряжения и стресса.

Вспышка гнева прошла так же внезапно, как и началась. Роман подошел ко мне, сел на корточки, поднял мое лицо за подбородок и вкрадчивым голосом сказал:

– Я понимаю, что ты устала. Я тоже моментами не вывожу. Помнишь, ты говорила, что мечтала всегда о собаке? Я заработал деньги (читаем: украл очередные), бери деньги и покупай, какую хочешь. Сразу оговорюсь: это будет твоя собака, я ни кормить, ни гулять с ней не буду.

Я смотрела в его холодные серые глаза и не могла понять, где мы свернули не туда, где тот человек, который боялся отпустить мою руку, уставлял всю квартиру цветами, зава-

ливал подарками? Взяв меня за голову, он сжал ее руками и поцеловал меня в лоб. И ушел.

Я сидела на полу, прижимая нарастающий синяк на ноге рукой, пытаюсь осмыслить свою жизнь в моменте. По ночам он прижимался ко мне, обнимал и шептал: «Я люблю тебя, без тебя все остальное бессмысленно. Ты – мой маяк нормальности этой жизни».

А через несколько дней срывался из-за пустяка, орал матом, кидался вещами. И продолжал писать женщинам: бывшим сотрудницам, знакомым и подругам. Те, кто были поумнее, заблокировали его, те, кто был не устроен или рассчитывал с него что-то получить поддерживали эти переписки.

Когда я говорила ему, что мне неприятна эта писанина, меня упрекали в галлюцинациях, надуманности и глупости. Ключевая фраза: «Тебе мерещится везде измена». Дальше объяснялось, что есть старые незакрытые сделки или клиенты, которых можно достать только через этих дам, и чтобы девушки поспособствовали более охотно, он пускал вход привычное общение. Когда тебе повторяют из раза в раз, что у тебя паранойя, ты невольно начинаешь сомневаться в собственной адекватности. И, чтобы хоть немного обрести границы реальности, ты залезаешь в телефон или скайп. И... находишь подтверждения – тебе не кажется, и это не рабочая переписка, и даже не дружеская.

Я бросала в сердцах телефон, садилась в машину и уезжа-

ла к маме. По дороге обливаясь слезами и соплями в мыслях о жалости к себе. Не проходило и суток, как я возвращалась. Роман брал телефон у своего адвоката, звонил мне или просто писал целые скатерти текста, где клялся в своей любви, потом обвинял меня, затем переходил к шантажу, и в итоге все сводилось к фразе: «Ты нашла повод меня бросить в этой ситуации и не испытывать мук совести!»

Комментарии психолога: *самая действенная манипуляция: навешивание вины. Давить на жалость и потом обвинить в бездушии, например. Человек испытывает целый коктейль из эмоций, которые толкают его на уступки.*

В такой фазе жертва не может уйти. Есть попытки, но они не реализовываются до конца без мощной поддержки окружения или доверенного лица. Более того, часто они создаются самой жертвой, чтобы успокоить свое подсознание иллюзией контроля и обманчивым наличием сил и возможностей что-либо изменить.

Но я возвращалась не только поэтому. Уже плотно сидела в кресле жертвы. Как сама и говорила: ехала и себя жалела. Это чувство может оправдать все, что происходит в нашей жизни. Именно поэтому очень многие оказываются в позиции жертвы, ибо это не требует никаких действий, а ты получаешь свой кусок внимания, эмоции и объяснение, почему так происходит в твоей жизни. Ответ: потому что я такая

бедная и несчастная, и это все может происходить только со мной. Вопрос исключительности еще один из столпов жертвы. Так как страдает, жертвует она, не может никто.

Конечно, во мне просыпался голос моей личности, который нет-нет, да задавал неудобные вопросы. Например, как долго мы так будем жить, и чего именно я еще жду. Ответ был всегда один: вот сейчас суд, он выйдет на свободу, и наши пути разойдутся без лишних трагедий.

***Комментарии психолога:** самообман в каждом слове, если человек все для себя решил, он не ждет лучшего или подходящего момента. Героиня лишь тешила себя надеждой, что, вот, мужчина выйдет из-под ареста, и мы начнем жить «как раньше». Правда в том, что и при здоровых отношениях «как раньше» не работает, а уж с абьюзером так тем более.*

Возвращаясь раз за разом, я все больше убеждала себя, что это точно временно. Нужно дождаться суда, освобождения и вот тогда уходить. Чтобы скрасить это ожидание я все же завела собаку. Купила белоснежного щенка лабрадора. Она была самым белым щенком в помете и, как оказалось, единственным аллергиком. Ее шерсть была такой белоснежной, что светилась на солнце. И я назвала ее в честь греческой богини, дочери Аполлона – Фебой. Лучезарная – так переводится с греческого ее имя.

Роман проникся к щенку, а по-другому, казалось, быть не может. Песик был умный, писал на пеленку, ластился к нему и был удивительно хорош. Ну, хоть, собака отвечала его ожиданиям! Однажды он сказал:

– Ты знаешь, у меня никогда не было такой красивой собаки. Я даже не знал, что они вот такие бывают.

Он даже поехал с нами на первую выставку. Фебе как раз исполнился год.

Вокруг было много собак, запахов, с нами были наши заводчики и тренер. Собака была очень взволнована и плохо слушалась. Пока мы ждали своей очереди, Феба запрыгнула к Роману на колени, чем вызвала волну восхищения. И вот они сидели вдвоем на стуле, окруженные толпой зевак и всеобщего восхищения, а Роман был невероятно горд и наслаждался этим вниманием, как будто это он сейчас выйдет на манеж. Нас позвали на арену. Феба бежала рядом со своим тренером и выполняла команды. В последнем круге сорвала стойку и выбыла из конкурса. Роман был взбешен, он взял ее на поводок и потащил к дверям. Щенок, естественно, не понимал, почему мы так резко уходим, я бежала рядом и просила отдать мне поводок и собаку. В какой-то момент, уже на улице, он сильно крутанул ее на месте и попал поводком в глаз. Щенок запищал и бросился ко мне в ноги. Я подхватила ее на руки и побежала к местному врачу, который был прикреплен к соревнованиям. Ветеринар осмотрел глаз, сказал, что повреждений не видит, но есть ушиб. Собака будет

щуриться пару дней, но потом, безусловно, лучше показать еще раз врачу.

Как уже было заведено, Роман извинялся, купил собаке игрушек и вкусняшек и обвинил меня. Я мало занималась собакой, и зачем вообще надо было ездить, если песик не готов.

И я, тоже по традиции, просто промолчала. На глазах превратилась в безропотное существо, которое всеми способами пытается избежать конфликта, попутно предает себя и тех, кто ей дорог. Сейчас не могу представить ситуацию, при которой человек рядом плохо обращается с моей собакой, пусть и единожды, и остается в моем окружении. Дети и животные – лучшая лакмусовая бумажка сущности человека.

Однажды, когда Роман с помощником Вадимом и адвокатом уехали на дачу показаний, я была дома одна. В квартиру позвонили. Меня уже приучили, что мы не только не открываем дверь, но мы к ней даже не подходим. Через пять минут (напомню, мы жили на первом этаже) начали стучать в окно. Послышался голос:

– Девушка, позовите Романа, я хозяин квартиры, со мной милиция. Откройте дверь!

Но я знала, что просто милиция к нам заходить не имеет права, мы под наблюдением ФСБ. Поэтому я закрыла окна, выключила свет и написала Вадиму.

Люди с улицы опять вернулись к двери и начали пытаться ее выломать. Я схватила собаку и заперлась в ванне. Позво-

нила адвокату.

Роман вскоре приехал и сообщил, что нам надо съехать с квартиры, что ее забрали за долги какие-то люди. Так мы остались без последнего жилья. Съехали в съемную квартиру. На все мои вопросы он отмахивался:

– Не лезь, это мои дела и тебя не касаются!

– Как же не касаются, ломаются в дом, угрожают.

Но он лишь скрипел зубами и уходил от ответа.

Наступило лето. Возобновили допросы, дело начало активно двигаться к суду. Днем Роман ездил уже в офис, дома появлялся глубокой ночью. Часто мы стали спать в разных комнатах.

Я начала искать работу. И как-то вечером так совпало, что мне позвонили, когда он был дома.

– Куда ты собралась?

– Мне предлагают работу в кризисном центре.

– Мы же договорились: я работаю, ты отвечаешь за семью.

Сейчас будет суд, вся эта канитель закончится, пойдем по врачам, будем решать вопрос с деторождением. Где тут место работе? Не придумывай.

– А если что-то пойдет не так?

– Я подстраховался. Меня познакомили с одной дамой, она депутат, имеет выходы на суды. Дочь у нее решит вопросы с прокуратурой. Я уже дал денег. Так что не придумывай.

День суда выпал на мой день рождения. Утром мы собирались в суд.

– Смотри, мы сейчас в суд, потом я в офис порешаю дела и вечером пойдем в ресторан. Забронируй что-нибудь личное.

– Хорошо, на двоих?

– Да сколько уж можно-то вдвоем. Бери стол на десять человек. Позовем художника нашего, адвоката, друзей. Тебе 30 лет! Это надо отметить! И да, собери мне на всякий случай сумку с собой.

– Зачем? Ты же сказал, что все оплатил.

– Всегда должен быть запасной план.

– Мне не нравится такое рассуждение.

– Перестань. Кинь вещей по минимуму, просто, чтоб были.

Мы приехали в суд. Все было до безумия буднично. Два адвоката, Вадим, я, Роман. И прокурор, судья, секретарь.

Оглашения приговора. По делу было две статьи: организация ОПГ и мошенничество. Первая статья не доказана, а по ней 7 лет. Потом начинают читать обвинение по второй. Роман поворачивается ко мне бледный и говорит:

– Ты слушаешь, что она говорит? Меня сейчас закроют!

Судья читает приговор, срок 5 лет.

Мы все в оторопи, как в кино заходит конвой, надевают наручники и уводят. Все.

Мы переглядываемся, все смотрят на меня и спрашивают: «Кому он отдал деньги?»

Перед тем как Роману надели наручники, он успел су-

нуть помощнику свой смартфон. Меня это очень удивило. Не мне, человеку, который будет опять общаться с адвокатами, бандитами и решать вопросы с фирмой, а человеку, который мне подчиненным будет.

Было не до выяснений. Нашей небольшой группой поехали к нам домой. Весь день кто-то приезжал: сотрудники компании, бухгалтер, бандиты, адвокаты кому-то звонили и все задавали мне вопрос: «Как же так произошло?»

Я сказала Вадиму открыть телефон и найти даму-депутата с дочерью. Даму не нашли, только переписка с дочерью. Вадим ей позвонил, она сказала, что будет узнавать, почему так произошло и что надо делать. Назначила встречу, и мы поехали. Точнее Вадим собирался ехать сам и посадить пару криминальных товарищей за соседний стол, чтобы они послушали и посмотрели, с кем она придет, и с кем будет говорить потом. Но я настояла, что присутствовать буду тоже. Мне никто не мог перечить, ибо знали, что многие встречи Роман сам мне делегировал. И даже эти прожженные мужики не могли допустить тот расклад – сюрприз, который Роман приготовил.

Мы зашли в ресторан на Кутузовском проспекте, там было немногочисленно и сумрачно. За столом сидела пышногрудая блондинка лет сорока. Она не смогла скрыть удивления, когда увидела Вадима в сопровождении девушки.

– Здравствуйте, я Марина, – растягивая слова, представилась блондинка.

От нее пахло дорогим парфюмом, а тщательный макияж, укладка, дорогие перстни на пальцах говорили об ее материальном благополучии. Неужели она забрала деньги Романа и обманула его?

– Здравствуйте, Полина.

Я беззастенчиво разглядывала ее, и под моим взглядом она заерзала.

– А, вы сестра Романа, он рассказывал о вас.

Я удивленно посмотрела на Вадима, то пожал плечами, вид у него был растерянный.

– Ошибаетесь. Я не сестра ему. Невеста.

И подложила руку под подбородок так, что мое шикарное помолвочное кольцо было невозможно не заметить.

Марина перевела взгляд с меня на кольцо, потом снова на меня и выцедила:

– Не знала...

Повисла пауза.

Представьте наше общее разочарование с этой дамой, когда выяснили, что я как бы невеста с кольцом на пальце, а она как бы та, с кем Роман обещался полететь в Эмираты после освобождения. Она знала, что ему помогает Полина, его сестра.

Забавно, что у Романа действительно были сестры, но их звали иначе, и они никак не участвовали в его судьбе.

Как потом мне рассказывал наш отряд дозора, после моего ухода, она под села к подруге и очень эмоционально об-

суждала, что я никакая не сестра, что он ей все наврал.

– Я не знала, что он отдал деньги поверенному моей матери, мы пытаемся его найти.

– Дайте нам его фамилию и данные, мы в этом явно преуспеем лучше вас.

На том мы и расстались. Данные передали Грише Гиблому, и стали ждать поимку чернокожего (как оказалось) мошенника. Станным образом получается, что одни мошенники притягивают других, они редко вступают в коалиции друг с другом, ибо не доверяют, но вот в пути на перекрестках часто сталкиваются. Когда это происходит в поворотных точках – оборачивается трагедией.

А я ехала домой и читала все переписки в смартфоне. Там кроме этой дамы и пламенного общения с ней, был еще диалог с бывшей сотрудницей (той самой, про которую он клялся дочерью, что больше не напишет ей ни слова). Я читала диалог за диалогом и излечивалась. Мне как будто, наконец, сняли шоры с глаз. Некоторые переписки я фотографировала себе на телефон, читала и прозревала. Я была удобной, покладистой женщиной, которая стала вещью. Необходимой, нужной вещью.

Да, он никого не любил и даже не испытывал душевной привязанности, я читала очень внимательно и понимала его ход мыслей. Каждой была отведена своя роль. Кто-то должен был вернуться в компанию и собрать разбежавшихся клиентов, кто-то отвечал за нужные знакомства, кто-то за тыл и

быт, кто-то просто тешил его самолюбие.

Да, мне он доверял, будучи уверенным в моих чувствах к нему. А я сама очень сильно обманывалась. Не он меня обманывал, а я сама сделала все, чтобы оказаться на этом дне кувшина. Так долго игнорировала тревожные огни, так долго гнала мысли и не слышала, что мне говорят люди вокруг. Я все себе могла объяснить. Сначала большой любовью, потом, что он нуждается во мне и я ему необходима.

Как мне сказал однажды отец: «Ни один мужчина не придумает такое оправдание, какое выдумает женщина и сама же в него поверит».

Если кто-то причинил тебе зло, не мсти. Сядь на берегу реки, и вскоре ты увидишь, как мимо тебя проплывает труп твоего врага. (Лао-Цзы)

Пока специально обученные люди искали, куда кануло двенадцать миллионов рублей, ситуация развивалась своим чередом. Адвокаты подали на условно-досрочное, потому что был зачтен срок домашнего ареста. Прокуратура подала протест по отмене второй статьи, и пока шла эта бумажная волокита, прошло полтора месяца. В московскую тюрьму ходил только Вадим. Роман гордо сказал: «Полина не должна меня здесь видеть. Ни к чему». Мы выиграли очередной суд, который подтвердил отсутствие доказательств ОПГ, прокуратура просто тянула время и добилась отправки Романа в колонию из «Матросской тишины». Один из адвокатов, преданный Давид, поехал вслед за ним, чтобы уже на

месте подавать на досрочное освобождение. Адвокат звонил мне каждый день и докладывал обстановку.

Тем временем я съехала с нашей квартиры, отвезла все вещи Романа к его матери, сократила персонал в фирме, оставив только самые ключевые позиции, закрывала по возможности все дела, которые он по своей беспечности и самонадеянности наштамповал, поддерживала его мать (светлого и очень доброго человека, которого я искренне любила).

Я ждала даты суда по досрочному освобождению, перевезла свои вещи и собаку к своей матери, планировала, чем займусь, как только все моменты будут улажены.

Но все было бы слишком просто, если бы закончилось так.

Утром звонок, смотрю Давид. Время – 8 утра.

– Алло, Давид, я еще глаза не открыла.

– Полина, Роман в карцере. Я не знаю, что произошло, но теперь об условно-досрочном не может идти и речи. Я его тут не представляю совсем. Мне кажется, здесь даже птицы не летают.

– Вы, как всегда, очень образно мыслите, а если не уходить в драму, какие перспективы?

– Единственное свидание в ближайшие три месяца возможно завтра. Дальше не понятно. Я останусь в канцелярии посмотреть бумаги. Вы приедете?

– Да.

И я дала отбой.

На следующий день Вадим отвез меня в Ярославль. Во-

круг все такое серое, первый снег, на дворе уже заканчивался октябрь. Обшарпанное здание проходной, высокие стены с колючей проволокой. Десять утра, время свиданий. Скромная очередь на заполнение заявлений, которое Давид уже подал за меня, Вадим ушел оформлять передачу.

Вот это у меня карьера, думаю я. Из Парижа в Ярославль.

Нас заводят в комнату, где сидят еще надзиратели. За мутными стеклами уже сидят заключенные. Ты проходишь и садишься напротив своего абонента. Старые телефоны, такие же серые, как и стены. Люди в серой робе, с белыми нашивками фамилии на груди.

Я с трудом узнала его. Побритый налысо, осунувшийся и бледный, он сидел, опустив голову. Ждал Давида. Когда он увидел меня, он закрыл лицо руками, а когда убрал их – по щекам текли ручьями слезы. Он взял трубку и не смог сказать ни слова.

Так мы и сидели, я с трубкой у уха, а он зажимал ее в руках и закрывал рот, чтобы не рыдать. Прошло минут 15. Жестом я показала, чтобы он поднес трубку к уху:

– Давай, я буду говорить, а ты слушай, приходи в себя и успокаивайся. Нам надо решить вопросы по компании, по офису, сотрудникам, долгам.

– Прости меня. Я так нас подвел. И...– он запнулся, – я был уверен, что ты после этого меня бросишь. И вот ты тут... – и он снова заплакал.

Я смотрела на него, и мне было его искренне жаль. И бы-

ло очень грустно, что вся наша история закончилась предательством и ложью, и что, как бы плохо он ни поступил со мной, мне очень не хочется, чтобы этот молодой мужчина проводил свою жизнь здесь. Сердце мое сжималось от таких быстрых метаморфоз в его облике.

– Скажи мне, ты еще меня любишь? – взмолился он и приложил ладонь к стеклу.

– Да, я все еще люблю тебя.

Моя ладонь прислонилась к месту отпечатка его руки.

– Не бросай меня. Я сойду с ума, если не буду знать, ради чего мне жить.

– Не брошу. Пока ты тут, я буду в твоей жизни.

Я приезжала раз в два или три месяца, когда разрешали встречу. 4 часа длится длинное свидание через стекло, и я приходила провести это время с ним. Через адвокатов мы передавали друг другу письма. Я писала про работу, его мать, дочь. Он про свою любовь и планы, куда он хочет поехать и где побывать, какие книги удалось прочесть, жаловался на здоровье, условия быта, плохую еду. Письма были очень наивны. И меня совершенно не трогали. Лучшее лекарство – исключить прямое общение, было реализовано самым кардинальным способом. И это ощущение отдаления начало нарастать и укрепляться. Я много работала, вела дела компании, пошла на уроки живописи и снова начала жить жизнью, где я была самостоятельной единицей. Переехала к маме, гуляла с собакой, писала картины в свой единственный выход-

ной, и мне уже не казалось, что моя жизнь будет какой-то удивительной.

Я поседела, похудела, и внутри меня разрослась черная дыра, которая поглощала хорошие и плохие эмоции, меня ничего не радовало, ничто не веселило, и вместе с тем, удивительное спокойствие поселилось внутри.

Роман не был бы Романом, если бы в очередной раз не поменял свое мнение, касаясь моего участия в его тюремных буднях. Если вначале он был благодарен и сентиментален, говорил, что здесь мне не место, что о длительных свиданиях не может быть и речи, потому что могут быть вши, то буквально через пару месяцев он стал говорить про заключение брака в стенах колонии, а потом и о том, что «другие же жены приезжают и на два и на три дня, потом просто шампунем специальным моют голову».

Но это уже я не слышала, эти слова ударились о невидимое стекло, под которое я себя поместила. Однажды, когда он был особенно настойчив и начал меня пытаться шантажировать «моей недостаточной любовью и преданностью», я спокойно ответила:

– Тебе никто не мешал сходить в ЗАГС у дома, когда ты был под домашним арестом. Ты тогда сказал: «Не ко времени». Ну что ж. Теперь я возвращаю твои же слова обратно. Свадьба в колонии – абсолютно точно не для меня. И если я не дотягиваю по твоей шкале любви и доблести, я могу вернуть кольцо, и забудем об этом.

Спесь слетела моментально. Видимо по моим глазам было понятно, что я не шучу.

– Нет. Чтобы не случилось и как бы не повернулось все, кольцо – это память о времени, когда мы были счастливы. Оно твое. Мне просто одиноко и страшно. И я скучаю по тебе.

Комментарии психолога: героиня переживает депрессию. Внутренняя пустота и невозможность испытывать эмоции и чувства. Спокойствие может говорить о прострации, ступоре. В такие моменты очень важно обратиться к специалисту, чтобы не усугубить ситуацию и выйти из депрессии. Героиня ищет пути выхода из депрессии сама через творческий потенциал. Арт-терапия очень действенная, если у человека есть к этому склонность и его восприятие мира визуальное.

Мне встретился человек, который дал мне лучший совет на тот момент: вспомнить, что я женщина, проживать свою жизнь, не ждать освобождения и вообще ничего не ждать. Такая простая мысль была очень бережно сформулирована и преподнесена, и именно поэтому мое сердце отозвалось с полной решимостью.

Я уволила себя с должности «решаю все и за всех», выключила и выбросила все свои шесть дополнительных телефонов, перестала отвечать на звонки с незнакомых номеров,

записалась на танго, танец живота, рисунок и уроки итальянского языка. День за днем я пыталась научиться чему-то новому. Устроилась на работу в галерею современного искусства, обрела новый круг общения, и моя жизнь снова стала напоминать нормальную.

Конечно, я понимала, что скоро Роман выйдет и будет пытаться вернуть меня. Я закрутила интрижку, ездила за границу с коллегами и выставляла фото в соцсетях. Рано или поздно Роман откроет мой профиль и увидит, что я уже далеко шагнула от той точки, в которой он меня помнит.

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.