

Янина Каминская

Реквием по любви

или

мемуары о манипуляторе

Киев
2018

Пролог

Опыт – дитя мысли, а мысль – дитя действия.

Мы не можем изучать людей по книгам.

Бенджамин Дизраэли

Люди встречаются. Люди влюбляются. Люди расходятся и теряют друг-друга. С каждым было. Это неотъемлемая часть нашей жизни. Но есть ситуации, которые отличаются от большинства. Их особенность в том, что о них сложно говорить.

Проблемы есть в каждом отношении. Такова уж наша жизнь. И мои отношения не стали исключением. Вроде бы все, как у всех — ссоры и примирения, хорошие моменты и плохие... Но каждый

день с любимым делал меня несчастной и оставлял какой-то необъяснимый осадок.

Мне было сложно говорить о своей проблеме - я просто не знала что говорить! Сложно было объяснить даже самой себе, как это, когда человек тебя вроде бы любит, но делает тебя несчастной, а ты эту "любовь" терпишь, еще и добавки просишь!

Я пыталась поделиться своими переживаниями с близкими, но все говорили, что ссориться нормально, и каждый раз я оставалась наедине со своей проблемой.

Что-то не так, но никто не мог мне объяснить, что именно. А потом пришло прозрение. Совершенно неожиданно, как гром среди ясного неба. И появилась эта книга.

Вы сейчас, наверное, подумали, мол:

— Не любит она мужиков! Злая она! Такая злая, что вот аж целую книгу сочинила! Мужене-навистница! Феминистка!

О нет! Я люблю мужчин!

Есть вот, например «мужик хороший» и «мужик плохой». Они обитают в парах с «хорошими бабами» и «плохими»... А есть манипулятор, отдельный вид — зверь-паразит. Как вы понимаете, речь пойдет о них.

Милые дамы, если вы сейчас читаете эти строки, то вы нуждаетесь в ответах, и надеетесь получить их в этой книге. И, со своей стороны, я буду рада помочь вам, но для начала вам нужно самим ответить на один вопрос:

Согласны ли вы со следующими утверждениями?

- Вы испытываете чувство неопределенности, мутности, непонимания того, что с вами происходит. После разговора с вашим партнером вас переполняют смешанные чувства и остается неприятный осадок;
- Вы не понимаете, что нужно вашему партнеру. Вам кажется, что вы делаете все, но, как правило, этого мало или недостаточно. У вас складывается ощущение, что вас принимают за ваши заслуги;

- Вам говорят, что вы совершаете ошибки, вы всегда виноваты, но не понимаете, в чем ваша вина;
- Вам кажется, что вы в одиночку несете всю или большую часть ответственности за совершаемые действия вашей пары;
- До этих отношений вы были другим человеком. Теперь ваш стиль изменился до неузнаваемости, а также ваши рассуждения, увлечения и окружение. Вы забыли, кто вы, какими были и не понимаете, как и в какой момент это произошло;
- Ваши чувства и настроение зависят от вашего партнера. Вы часто готовы промолчать, чтобы угодить ему;
- Ваш распорядок дня, отдых и свободное время зависят от вашего партнера. Вы чувствуете, что зависите от партнера больше, чем он в вас;
- Вам кажется, что ваш партнер не заинтересован вами, а мысли о том, что вас могут бросить приводят вас в ужас.

Если вы согласны хотя бы с несколькими из этих утверждений, мне жаль — вы попали в клуб жертв манипулятора.

* * *

Знаете, я получила бесценный для себя опыт. Это тот случай, когда ошибки учат и меняют, делают сильнее. Это был долгий путь от отрицания проблемы до ее осознания и решительных действий. К счастью, он длился всего лишь 3 года, а не 20 лет, когда психика покалечена настолько, что от человека не остается ничего, кроме тени.

Это время было очень болезненным и насыщенным. Забыть то, что происходило — все равно, что не усвоить урок и осознанно потерять бдительность, снова подвергнуть себя и свою психику опасности.

Поэтому я решила извлечь из этого горького опыта пользу. Это сложно сделать, когда ты молод, но седина в волосах создает впечатление бывалого. Это сложно — вспоминать долгие бессон-

ные ночи в тревожных мыслях, но все-равно оставаться без ответа на вопрос — «Что происходит?»

Мне никто не мог ответить, хоть я стучалась во все двери и просила помощи. Меня не понимали, так как я даже не могла объяснить свои эмоции, не могла сформулировать саму проблему! Я могу только догадываться, в каком вы сейчас отчаянном состоянии, но — я вас понимаю.

Уверена, что у вас, как и у меня, много близких людей, которые хотели бы вам помочь, но по незнанию причин вашего беспокойства и из-за вашей неспособности сформулировать свои мысли по этому поводу, они часто говорят вам:

— Ты переживаешь напрасно!

Или:

— Тебе нужно просто успокоиться!

А если ваши отношения уже закончились, то вы, скорее всего, в отчаянии, но слышите:

— Тебе нужно просто отпустить и забыть.

Вы отпустите, когда дочитаете. Не гарантирую, что забудете, но отпустите. По крайней мере, я ис-

кренне на это надеюсь. Для себя я сделала выбор — не забуду. Не могу такое забыть, ведь это будет означать, что урок не усвоен, что все было зря.

Я приняла все это, как акт самосовершенствования — я стала сильнее, умнее, бдительнее. Теперь все, что я могу сделать — поделиться этим опытом с теми, кто до сих пор не понимает, что с ним происходит. К тому же, я пришла к выводу, что, описав все «на бумаге», можно смело облегчить свою голову от воспоминаний. Не забыть, а облегчить.

Это — болючая история любви. Для меня одни воспоминания — это уже испытание на прочность. Но, к счастью, я нашла в себе силы и разложила все по полочкам. Нашла ответы и вот оно — понимание! За долгие 3 года метаний и поисков ответов все пазлы наконец сложились в одну целую картину. Это стало наградой для меня ведь так и происходит, когда сталкиваешься с *психопатом*.

* * *

Расстройство личности — это вид психического расстройства в клинической психологии и психиатрии. Личностным расстройством характеризуют отклоненное от принятых обществом норм поведение человека. Такое поведение несет в себе тяжелое нарушение черт характера, которое сопровождается личностной и социальной дезинтеграцией*.

В данный момент ученые только начинают находить ответы на вопросы, которыми задаются уже не один десяток лет. В связи с этими обширными достижениями были классифицированы типы расстройств личности (их много) и более подробно объяснены поведенческие аспекты.

Сразу хочу сказать (и акцентирую на этом ваше внимание!), что психическое *заболевание* и психическое *расстройство* — это два понятия, которые отличаются между собой серьезными характери-

* **Десоциализация** или **социальная дезинтеграция** (от лат. *de* — отсутствие, от фр. *socialisation* — социализация) — утрата индивидом социального опыта, отражающаяся на его жизнедеятельности и возможности самореализации в социальной среде.

стиками. Болезнь — это *процесс* возникновения, течения и исхода, в то время как личностное расстройство — это *особенность* самой структуры личности. Не стоит их путать!

Псих — это очень буйный, психически неуравновешенный и эмоционально нестабильный человек с ярко выраженной дезориентацией. Находиться рядом с таким сложно. Его поведение порой неадекватное. В спокойном состоянии он создает впечатление невоспитанного или диковатого человека. Другими словами, психа видно издалека.

Психопат, это несколько другое понятие. Это человек, который начисто лишен стыда и совести. Вся соль заключается в том, что вычислить психопата довольно непросто, иногда даже очень сложно. Он здорово маскируется в обществе, надевая личину вполне нормальной и даже обаятельной личности.

По сути, разница в поведении психа и психопата лежит в понятии «Эмпатия».

Эмпатия (от греч. *empathia* — *страсть, сопереживание, чувство*) – это способность осознанно

переживать эмоциональное состояние другого человека. Это, так сказать, социальный механизм, который помогает сопереживать.

Существует несколько видов эмпатии:

- эмоциональная эмпатия— основана на механизмах проекции и подражания реакциям другого человека;
- когнитивная эмпатия — сравнение, аналогия;
- предикативная эмпатия — способность предсказывать реакции другого человека.

Прародитель понятия «Психоанализ» Зигмунд Фрейд в 1905 году одним из первых дал определение термину «эмпатия»:

«Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая со своим собственным.»

С точки зрения психологии способность к эмпатии считается нормой.

Так вот псих, в силу своей эмоциональности, способен ощутить как легкий эмоциональный отклик, так и всецело погрузиться в мир чувств другого. То есть в той или иной степени поставить себя на его место. А вот психопат — это существо хладнокровное. Как вы понимаете, с ним дела обстоят с точностью наоборот.

Для того, чтобы в полной мере понять различие между психом и психопатом, я приведу пару чисто гипотетических примеров:

Псих: Я совершил этот поступок потому, что Дарт Вейдер так сказал мне!

Психопат: Я совершил этот поступок потому, что мне нужны были деньги! Что мне было еще делать?!

И, как вы понимаете, под «этим поступком» можно иметь в виду как психологическое давление, грабеж и мошенничество, так и убийство младенцев и поедание людей. Обращать внимание нужно на то, чем человек себя оправдывает — винит себя или других людей и обстоятельства.

Тема психологии личности достаточно обширна в социологических, криминалистических и медицинских кругах. Я не буду затрагивать весь этот спектр, а лишь тот, который для нас особо важен и ценен — отношения и семья.

* * *

В данной книге, как и в материалах, в которых вы, возможно, будете искать для себя ответы, вы будете сталкиваться с такими понятиями, как: абьюзер*, психопат, социопат, человек с расстройством психики, (первезный) нарцисс, деструктивная личность и, конечно — манипулятор. Все эти понятия достаточно токсичны, неизлечимы и следуют шаблонному циклу: «идеализация — обесценивание — утилизация».

Итак, расстройство личности — это не до конца сформированная психика человека. Это патология нервной системы, по разным причинам возникшая

* **Абьюз** (от англ. *abuse* – злоупотреблять, оскорблять) — термин, обозначающий насилие над близким человеком (обычно психологическое). **Абьюзер** — это человек, который склонен к абьюзу.

при неправильном ее формировании. Другими словами — это непропорциональность некоторых черт характера, что приводит к дисгармонии общего склада личности.

Расстройство личности стабильно (не исчезает со временем), тотально (проявляется в любой жизненной ситуации) и приводит к социальной дезадаптации. Говоря о расстройствах, где манипуляции имеют место быть, можно выделить несколько критериев поведения:

- Равнодушие. Пассивное отношение к чувствам других. Отсутствие сострадания. Неумение и неспособность оказывать поддержку.
- Конфликтность, зачастую из-за необоснованного обвинения окружающих в собственных неудачах. Постоянное стремление к оправданию.
- Отсутствие чувства вины и сожаления. Неспособность анализировать полученный опыт. Отрицание наказания. Отсутствие стыда.
- Безответственное поведение. Отсутствие понятий общепринятых норм. Неумение и неже-

ление нести ответственность за последствия собственных действий. Неспособность принимать решения в сложных ситуациях. Инфантильность.

- Самоутверждение и жажда подкрепления собственной самооценки за счет унижения окружающих. Деструктивизация отношений. Стиль общения, основанный на беспрекословном подчинении и стремящийся утвердить собственный авторитет.
- Неспособность выдерживать критику. Завышение собственных способностей и значимости. Самолюбие. Нарциссизм.
- Лень. Безынициативность. Однообразность. Отсутствие стремления из-за страха собственной неудачи.
- Дезорганизация. Неумение вести и контролировать дела. Делегирование обязанностей. Нарушенная дисциплина и отсутствие самоорганизованности.

«Большинство из них не выделяется из толпы, и легко скрываются за маской здравомыслия. Им легко удается безнаказанно разрушать жизни людей вокруг себя частично из-за их секретной природы, а также **из-за нашей иллюзии, что их легко обнаружить...** В битве психопата за место под солнцем будут жертвы. И в большинстве своем это будут не противники, а те, которые ошибочно сочли себя их друзьями, возлюбленными или близкими... или даже просто случайные попутчики.

Это социальные хищники, которые очаровывают, используют в собственных целях людей и безжалостно пробивают себе дорогу, оставляя за собой широкий след из разбитых сердец, несбывшихся надежд и пустых кошельков. Начисто лишённые совести и сочувствия, они берут, что хотят, и делают, что нравится, нарушая при этом общественные нормы и правила без малейшего чувства вины или сожаления.

...Он выберет вас, обезоружит словами и подавит своим присутствием. Он будет радовать вас своими мудрыми планами. С ним вы хорошо проведете время, правда, вам за все

придется платить. Он будет обманывать с улыбкой на лице, и приводить в ужас одним лишь взглядом. И когда вы перестанете его интересоваться, он опустошит вас и надолго лишит равновесия и чувства собственного достоинства. Вы станете намного печальнее, но не намного умнее, и еще долго будете думать о том, что произошло, и в чем была ваша ошибка»

**Американский психиатр-криминолог Харви
Клекли, «Маска нормальности»**

* * *

Сразу скажу, что я не психолог и не психиатр. Я не врач и это не диагноз. Это лично мое мнение основанное на огромном количестве совпадений в поведении психопатов с поведением главного персонажа всей этой истории.

Один компетентный в этом вопросе человек, который знаком с главным персонажем, разъяснил мне его поведение понятием «Расстройство личности», основываясь, непосредственно, на общении с ним. Получив эту информацию, я здорово увле-

клась этой темой и была очень удивлена рядом соприкосновений его поведения с описанием расстройств личности.

Перечитав достаточно литературы, внимательно оглянувшись по сторонам, я поняла, что не одна столкнулась с этой проблемой. Моя история не уникальна, а, скорее, даже — шаблонна. К сожалению, я долго не понимала, что происходит, и у меня не было возможности вовремя выбраться из лап манипулятивных действий. Оказалось, достаточно лишь малого толчка и пелена спала. Непонимание отступило, как туман под солнцем, и все прояснилось.

Это моя история.

Я буду возвращаться назад и забегать вперед. Буду философствовать и рассуждать. Буду смеяться и плакать. Буду вспоминать и пить вино из красивого фужера. Я вспомню все и проживу это все заново, но уже с улыбкой потому, что это закончилось. Я попытаюсь все заново прочувствовать, чтобы передать, как было. Буду казнить себя снова и снова, и с каждой разорванной раной буду становиться сильнее. Кое-где потеряется логика, в

чем-то не будет смысла. Но все это будет правда. Моя горькая жгучая правда.

* * *

Для начала я попробую описать себя.

Я всегда была сложным ребенком. Самая младшая из четырех детей в семье, я была, скажем так, последней надеждой отца на сына. Но, какое разочарование — родилась еще одна девочка, с которой отец не захотел общаться после разрыва с мамой. Мои отчаянные попытки наладить с ним отношения ни к чему не привели.

Потом он умер. Я его никогда не знала, но постоянно слышала от родственников, что очень на него похожа. Такая же упрямая и убежденная, что часто путали с капризностью, категоричная и эмоциональная, ранимая и восприимчивая.

Меня с детства задевала несправедливость. Не в смысле, что я считала, что мне кто-то должен, а в целом — когда обижают младших, несправедливая оценка в школе или предвзятое отношение,

некомпетентность начальника или коллеги, замечание мамы с аргументом: «Потому, что я так сказала!» Мне всегда были нужны ответы: «Почему? Что заставляет человека *так* поступать?»

Потом я поняла, что все люди хотят быть счастливыми, но, в большинстве своем, делятся на два типа. Одни добиваются счастья сами и делают счастливыми всех, кто их окружает. Другие — за счет окружающих, делая их несчастными и нанося ущерб, будь то психологический, физический или материальный. Обычно вокруг них несчастные лица людей, за счет которых они самоутверждаются, пользуясь их доверием и добротой.

Я таких называю паразитами. Они ищут слабости других и приживаются, высасывая жизнь в любом ее проявлении. Кто-то по чуть-чуть, а кто-то всю и сразу. И переключаются на новую жертву, когда предыдущая становится бесполезной.

Предательства — нет, я не предатель. Хотя в моей жизни пришлось пару раз принимать сложные решения, за которые совесть до сих пор грызет, которые причинили вред. Не потому, что так было задумано мной, а потому, что, в виду обстоя-

тельств, и, наверное, неопытности были допущены ошибки в суждениях. И мне жаль. Если бы можно было вернуть время назад, то, как минимум, два таких своих решения я бы поменяла.

Не скажу, что я была оторвой, но мы хулиганили, как и все дети. По-доброму так. Зачастую с мальчишками и всегда это были какие-то активные занятия: кто больше раз переплывет речку, казаки—разбойники и т. д.

Очень часто дралась. Всегда защищаясь или защищая. При этом я выбирала себе равных соперников, и слабаков среди них не было.

В целом я прямой и открытый человек. Главный мой недостаток, я считаю, в том, что у меня всё на лице написано. Да, неумение контролировать эмоции — это моя, пожалуй, самая важная проблема.

Но мои эмоции это всегда следствие, а не причина. А причины это, как правило, всё та же несправедливость в любом ее проявлении. От кассира в супермаркете, не предупредившего людей в длинной очереди, что касса закрывается, до коллеги, который предает и подставляет, дабы извлечь свою выгоду.

Я переживаю все остро, и, если кассир меня только разозлит, то ситуации с близкими или просто знакомыми людьми выбрасывают меня на «обочину мировоззрения», заставляя искать ответы: почему?/за что?/зачем?

Очень привязываюсь к людям, потом переживаю их «нехватку» или предательство.

Ненавидела одиночество (до недавнего времени) и панически его боялась. Поэтому всегда были гости, вылазки, поездки, большие коллективы и подвижный образ жизни.

Верю в людей. Раньше это еще было доверие людям, но я и это переросла...

Я не боюсь задавать вопросы, хоть иногда и не хочется выглядеть глупой. Не боюсь принимать решения или спрашивать советов. Не люблю, когда навязывают чужое мнение или давят. Не люблю наглых и льстецов. Обожаю конструктивную аргументированную критику, а не: «Потому, что мне это не нравится!» Не люблю подтекстов или намеков, но и бестактность тоже не люблю. Люблю стабильность и прозрачность.

У меня есть четкое представление какой должна быть настоящая женщина и каким должен быть настоящий мужчина, каким должен быть друг, и, к сожалению, я узнала, каким может быть враг.

А еще я убеждена, что человек всегда должен оставаться человеком!

Раньше я была очень веселой, уверенной в себе, практически бесстрашной и волевой. Теперь наворачиваю...

Коротко, но далеко не все.

* * *

А теперь давайте разберем «портрет» жертвы.

Целью абьюзера обычно становится жизнерадостный, естественный по своей природе человек, который в силу своей наивности и представить не может, что является идеальной добычей.

Абьюзер понимает, что жертва искренне радуется по мелочам, ее легко обрадовать. Она часто сопереживает окружающим и беспокоится о них, по-

могает, а порой даже и в ущерб себе. Жертва способна осознать свою вину, если виновата и приложит все усилия, чтобы все исправить.

Жертва знает, что такое боль потому, что раньше страдала, но, в отличие от манипулятора, выбрала другой путь — умение справляться с трудностями и любовь к окружающим.

После первых действий манипулятора в качестве «обработки», жертва влюбляется в него. Именно это является рычагом эксплуатации. Жертва будет стараться сохранить отношения и терпеть то, чего не заслуживает.

* * *

Прошло уже достаточно много времени, чтобы писать все это. У меня была возможность подумать и сформулировать эти отношения хладнокровно, без преувеличений и глупых обид, без ненависти и злости. Только факты.

Приведу пример психопатии из истории, дабы у скептиков было меньше комментариев вроде:

— Еще одна сопливая история сопливой девочки, которая сама все испортила и сама во всем виновата. Кто ей лекарь?!

Вот отрывок из книги о лагерях смерти А. Чернявской «Психология господства и подчинения: Хрестоматия»:

«...Заклученные почти не сопротивлялись, хотя и знали о своей неминуемой смерти. Иногда всего один или два немецких охранника конвоировали до четырехсот заклученных в лагерях уничтожения по безлюдной дороге...

Обычный, не психологический анализ не может удовлетворительно объяснить такое послушание...»

Все, что нужно было нацистам — чтобы их заклученные были относительно здоровы и трудоспособны. Их избивали или калечили, дабы выработать страх наказания в случае неповиновения. При этом, моральное давление, запугивание и психологическое насилие было *специально разра-*

ботанным методом, с целью уничтожить человеческое достоинство и получить абсолютное повиновение путем «воспитания» рабской силы.

Результатом политики психологического давления в концлагерях стало до 6-ти миллионов жертв. Это около 70% еврейского населения в европейских странах!

Ответственным за массовое уничтожение евреев был немецкий подполковник Адольф Эйхман, отец 4-х детей. В детстве он состоял в Обществе христианской молодежи, а за маленький рост и «характерный нос» друзья называли его «маленький еврей».

Я веду к тому, что Адольф Эйхман — прекрасный пример психопатии личности. Сохраняя контроль над своим поведением, упорядоченно и расчетливо, Эйхман исполнял свой долг перед государством — отвечал за *«окончательное решение еврейского вопроса»*.

Ханна Арендт, политический теоретик и историк еврейского происхождения, провела анализ личности Эйхмана и «обстоятельств совершенных им преступлений»:

«Эйхман вовсе не был чудовищем или какой-то психопатологической личностью. Он был ужасно, невероятно нормальным человеком, а его действия, обернувшиеся гибелью миллионов людей, стали следствием желания хорошо сделать свою работу. В данном случае тот факт, что эта работа заключалась в организации массовых убийств, имел второстепенное значение.»

Х. Арендт, «Банальность зла: Эйхман в Иерусалиме»

Да, чудовищем Эйхман не был. Мы называем монстрами тех, кто собственноручно приводил в исполнение его приказы — солдат «Третьего рейха». Но они по сути лишь пешки, исполнители в этой войне. Они — инструменты в умелых руках предводителей.

К слову, сидя в суде и слушая обвинительный приговор за преступления против человечества, Эйхман улыбался.

И нет, я не говорю, что меня хотели убить, или лишить меня воли. Скорее всего, действия моего

парня не были осознанно направлены на меня, дабы причинить мне боль. Вероятно, он просто хотел быть мужчиной, и, в его понимании, мужчина должен быть именно таким.

Я до сих пор считаю и надеюсь, что осознанно он не желал мне зла. Желать кому-то зла и заботиться о собственном благополучии за счет других — это, согласитесь, разные вещи.

* * *

В 1966 году ученые Джонатан Фридман и Скотт Фрейзер доказали на практике, что влияние на человека, дабы получить от него желаемое, это не всегда диктатура, тирания и физическое насилие.

Ими был проведен «Эксперимент пошаговых действий», который доказал, что если человек согласится сделать что-то незначительное и несложное, то вероятность того, что он выполнит что-то более важное, с расширенными условиями и требованиями — увеличивается, чем если сразу попросить его выполнить важную и сложную работу.

Позже эта техника получила название «Нога в дверях» и до сих пор используется в бизнесе.

В отличие от манипулирования потребителями, где маркетологи, по сути, заставляют нас покупать то, что нам не нужно, феномен манипуляции в отношениях забирает у жертвы не деньги (или не только деньги), но и опустошают морально.

Представьте себе разницу между вещью, которую вы не знаете почему купили, и она будет валяться до тех пор, пока вы ее кому-нибудь не подарите, и, например, ранней сединой, потраченными деньгами и временем на специалистов, которые помогают выйти из глубокой депрессии и состояния полного распада личности. Контрастирует, не так ли?

Эти два феномена похожи лишь тем, что в обоих случаях идет пошаговое давление от малого и незаметного, до насильственного и причиняющего ущерб.

Попробую привести пример.

Вы пришли в супермаркет за колбасой. Вас встречает милая девушка и приглашает вас проде-

густировать сыр торговой марки. Вы подходите к дегустационному стенду и, пока вы наслаждаетесь изысканным вкусом, милая особа рассказывает вам, где выросли коровы и на каких пейзажных лугах они паслись. Вы отметили, что сыр действительно вкусный, и уже было направились к колбасному ряду, как она предлагает вам *купить* кусочек этого сыра...

Она очень приветлива, сама по себе приятная, она потратила на вас свое время и угостила вас сыром. Вам неудобно ей отказать, к тому же — это просто сыр, и вы его покупаете.

Объяснение этому лежит в теории когнитивной психологии. Когниция (*от лат. cognitio* — познание, *cogitatio* — мышление) — это процесс, с помощью которого наше сознание *получает, обрабатывает и хранит* всю поступающую нам информацию, и трансформирует все эти данные в наше поведение.

Существует два типа когнитивной структуры, каждый из которых описывает состояние человека:

- когнитивный консонанс — согласованность знаний и поведения;
- когнитивный диссонанс — противоречивость знаний и поведения.

Мы все разные, но мы все личности. Мы взрослеем, умнеем и набираемся опыта, но при этом мы ощущаем себя одной и той же личностью на протяжении всей нашей жизни. Другими словами, в любой момент времени и при любых обстоятельствах каждый из нас знает кто он.

Но бывают обстоятельства, при которых гармония нарушается, что порождает массу неприятных ощущений — противоречий, которые, в свою очередь, мотивируют нас действовать на устранение этих противоречий. То есть, другими словами, вам легче купить сыр, чем разбираться с собственными угрызениями совести.

Итак, подошло время заканчивать это затянувшееся вступление и переходить к делу. Поехали.

Говным гавно жили были...

Часть 1.

Как это было...

Глава 1.

Это еще не конец

Возвращаюсь на много-много лет назад. Туда, где я — девчонка-пацанка, смелая, с армией друзей, сижу на подоконнике, свесив ноги с четвертого этажа общежития. Во время, где я живая, простая, жила сегодняшним днем и ни о чем не парилась...

К слову, на тот момент я уже пережила первую любовь. Такую прекрасную и будоражащую, со слезами и бессонными ночами, когда все песни по радио, кажется — о тебе! Чувство, которое я испытывала впервые было поистине прекрасным! Так ярко его запоминаешь, на всю жизнь...

Я повзрослела. Поняла, как оно бывает. Поняла, что к чему и как это работает. Чтобы однажды почувствовать это еще раз и быть полностью уве-

ренной, что это она — любовь, только уже не такая милая и трепещущая, а настоящее, крепкое, сильное, выдержанное чувство.

Еще год назад, я могла рассказать об этом дне в мельчайших подробностях. Детали, которые отпечатались в памяти очень четко, к счастью, уже почти стерлись. Осталась эмоция. Первый взгляд. Мысли. Время. Место. Обстоятельства. Погода. Настроение...

Определенно этот день, как в фильмах, стал роковой завязкой в сюжете. Но тогда я, естественно, об этом не догадывалась, хотя эмоция была — «Это еще не конец». Именно это эхом пришлось по моей голове, когда я впервые сказала «пока» новому знакомому.

Эта фраза тогда ничего под собой не подразумевала. Ни радости, ни печали. Но она, тем не менее, осталась в памяти отголоском необъяснимого предчувствия. Я будто бы знала, что жизнь меня еще сведет с ним. Точно знала.

Я помню эту эмоцию. Она и сейчас необъяснима. Это ни с чем не сравнимо. Это было впервые и единожды. Но я подозреваю, как можно это на-

звать. Не побоюсь предположить — это была любовь с первого взгляда.

Именно взгляда! Я уже не помню, перекинулись ли мы парой фраз, или разговаривали. В голове остались только представления, о которых я бы не хотела говорить «в слух», так как потом было слишком много иллюзий, и, боюсь, это была первая.

* * *

Мы в компании общих друзей, встретившихся в парке ранней весной, скорее всего может даже пообщались, но запомнился пронзительный взгляд его карих глаз.

Сейчас я пытаюсь вспомнить, о чем мне тогда «сказал» этот взгляд. Что в нем такого было? Какими были мои ощущения? Но мне ничего не приходит в голову, кроме как — пустота. Пересматривая его фотографии, те немногие, от которых я еще не избавилась, я вижу этот взгляд.

Он улыбается или корчит «рожи», позирует или снимок спонтанный — везде один взгляд, и я не могу сказать, о чем он говорит. Видимо, именно это и привлекло меня в нем — неизвестность. Мне, наверное, стало интересно, что же там кроется за таким загадочным взглядом, и, подсознательно, я хотела получить ответ на свой вопрос.

Странно, как это происходит. Банальная химия? Вряд ли. Иначе бы чувство влюбленности в раз вскружило голову, взметнуло бы к небесам, окрасило бы щеки красным, и, как следствие — «щенячьи» глазки, застенчивая улыбка и потеря контроля над собой и своими чувствами. И долгие бессонные ночи в мыслях и ожидании новой встречи... Но нет. Этого не было. Трепета не было. Было просто — «Это еще не конец». Вот так.

Имея нескольких общих друзей, встреч с момента знакомства за следующие несколько лет было мало. Совсем мало. Скорее даже может одна или две. А может и одна.

Каждый жил. Где-то бродил. Чудил. Взрослел. А мое «эхо» периодически ни с того, ни с сего, вдруг раздавалось в голове, вибрируя в мыслях, и

так же быстро стихало. Не принося ни ожиданий, ни трепета, не заливая лицо красным. Оно приходило и уходило. Все.

Странное, необъяснимое чувство. Оно не раздражало, как что-то непонятное. Оно просто было где-то глубоко, прорывалось и тут же пряталось назад, но оно было всегда с тех пор, как появилось впервые. Оно было таким чистым, что всегда — Всегда! — дарило ощущение некоего спокойствия.

Оно здесь, со мной, внутри меня, никуда не уходит и дарит спокойствие. Это было волшебно.

Так я влюбилась.

Глава 2. Таблетка

Если человек говорит красиво, то лжет он еще красивее.

Автор неизвестен

Прошло несколько лет. Я выросла. Сопротивлялась этому, но выросла. Впитывала все, чем поливала жизнь и люди. Получала бесценный опыт. Меня меняло, и я менялась. По чуть-чуть. Неизменными оставались только четкие понятия, которые уже на тот момент сформировали меня, как личность.

К этому возрасту все становятся личностями, и я была одной из них — личность. Тяжелая. Убежденная своими правилами, кодексами, понятием справедливости, стремлением помочь, искренностью и простотой. Честность, граничащая с тактичностью и девиз — «Хочешь — делай!».

Так я и жила. Веселилась никому не в ущерб. И была счастлива.

— У меня депресс!!!! Помоги! — пишу однажды мартовским днем другу, тому самому — общему.

— Да. Я тут. Излагай. Жалуйся.

— Не жалею — подбодри, ты умеешь.

— Хорошо сделаю. Только в каком, собственно, вопросе?

— Весна. Я выходная. Сажу дома. Одна и ничего не делаю...

— А не хочешь N. вызвонить? Он парень шабутной и весёлый...

— Хочу...

— Ну я его таки набрал и дозвонился. Он с удовольствием с тобой затусить рад бы. Набери его. Договоритесь...

Набираю. Приехал. Посидели. Потрепались. Прекрасный вечер. Прекрасные посиделки. Потом снова. И снова. И еще раз. Не часто. Но завязалась дружба. Он приезжал обычно, когда я звала. А звала я его, когда мне нужно было «промыть мозги».

Как и у любого человека, у меня бывали ситуации, где я в силу своего характера/эмоций/отношения к людям/обстоятельств подвергала себя терзаниям в поисках ответов, на вопросы, которые казались мне важны. Бабушка как-то мне, еще маленькой, говорила:

— Будешь много думать — сойдешь с ума...

Но я постоянно думала. И сходила с ума. Блин, как она была права!

Мне всегда были интересны причины, того или иного поступка или события. Я думала, анализировала и парилась постоянно, хотя это просто надо отпустить и забыть, или наоборот — просто

принять. Но нет. В моем случае это почему-то не работало.

Оно как-то само лезло в голову и начиналась погоня за ответами. Я просто не могла не думать и думала. И да — чаще всего я находила ответы и наступало удовлетворение.

Это держало меня на плаву. Пища для души — понять, как устроено мироздание. Я искала, думала, рассуждала, анализировала, и, к сожалению, подвергала себя стрессу. И приезжал он, раскладывал все по местам, и уезжал. Как лекарство от душевных неурядиц. Таблетка. Так я и стала его называть за глаза. А потом, незаметно для себя — подсела.

Когда он приезжал, то оказывал поддержку. Это редкость, когда кто-то говорит слова, которые способны утешить. Наверное, именно в это качество я влюбилась — в способность поддерживать и раскладывать все по полочкам в моей голове.

Понимание. Порой у меня складывалось впечатление, что только он меня понимает. Ему хватало одного предложения и я успокаивалась. И да — я подсела. По-другому и не скажешь.

В результате его стратегии начала вырабатываться зависимость от этой поддержки. Я все сильнее привязывалась к нему и все острее переживала нехватку общения с ним. Было очень приятно знать, что он всегда рад выслушать и помочь.

Он вел себя довольно просто, что дарило ощущение комфорта. Он был идеальным. Ни к его поведению, ни к его разговорам нельзя было придраться. Его логика и рациональность сводили меня, как творческую взбалмошную личность — с ума.

Тогда я и не подозревала, что его целью было заманить меня в свои сети. Он продуктивно поработал над этим за все время нашей дружбы, и его труд был благодарно оплачен.

Я была уверена, что повстречала на своем пути прекрасного принца, питала к нему глубокое дружеское чувство и уважение. Я оказалась легкой добычей.

* * *

Давайте попробуем разобраться, как завязываются отношения с абьюзером. Как вы понимаете, манипуляции мужчиной над женщиной и наоборот отличаются. Давайте коротко рассмотрим оба варианта, так как они между собой похожи.

Знакомство с манипулятором — самое обычное и, на первый взгляд, практически ничем не отличается от остальных. Он ведет себя спокойно, возможно даже скромно и сдержано.

Женщина-манипулятор держит образ загадки, мужчина придерживается образа слегка брутального отшельника. Это привлекает жертв — такая себе иллюзия необычности. Это не просто скованность, когда человек, попадает, например, в новую компанию, где ведет себя слегка зажато, стесняется — нет.

Абьюзер ведет себя достаточно уверенно и ровно. Он не испытывает дискомфорта или неудобств. Если вы попали в его окружение — он не перебивает вас, а проявляет внимание и уважение к тому, что вы говорите. Но обратите внимание —

его друзьям такой привилегии нет. Так как ему очень важно высказаться, он позволяет себе нарушить дисциплину диалога с ними, но вас он не трогает.

Таким образом он выделяет вас из «толпы» и делает это так, чтоб вы заметили. У вас создается впечатление, что он вас уважает. И вам это, конечно же, нравится. Тут важно понимать, что он находится в «своей тарелке». Эти люди (его друзья) уже в курсе, как он ведет диалог, поэтому перед ними он особо не церемонится. Он церемонится перед вами.

Если же он попал в незнакомое ему окружение, например в ваше, то тут используется весьма приятный, на первый взгляд, тандем: скромность — ум. Он внимателен к остальным и охотно поддерживает диалог, соблюдая все правила приличия. Так он входит в доверие к окружению жертвы.

Уже после первых таких посиделок, вы услышите от своих друзей, что он классный парень/она очень милая девушка. И, поверьте мне, вы тоже так будете думать. Мнение друзей будет очеред-

ным подтверждением того, что вы не ошиблись в своих наблюдениях. Так абьюзер цепляет.

Он не ведет себя высокомерно. Сначала. Нужно понимать, что пафос или напыщенная самоуверенность — это, как минимум, честно. Но простых нормальных людей такое поведение при знакомстве отпугивает. Манипулятор не проявит такое поведение, ведь ему нужно вас «зацепить», а не оттолкнуть. Вы обязательно заметите эту надменность, только чуть позже.

В ходе общения с жертвой деструктивная личность очень качественно прячет свои недостатки и аморальные черты характера. Этот человек внимательно вас слушает, поддерживает и сопереживает, у вас складывается впечатление, что вы созданы друг для друга! Все интересующие вас темы ему тоже близки. Вы не можете наговориться, и с нетерпением ждете новой встречи. Вы уже на крючке.

Одна маленькая загвоздка — новые встречи, как правило, провоцируете вы, вне зависимости от того, мужчина вы или женщина. Манипулятор демонстрирует заинтересованность вами, но, при

этом «стоит на месте» и ждет, пока вы сделаете шаг на встречу, и — всегда соглашается на ваше предложение провести время вместе и приятно пообщаться.

Это происходит довольно незаметно, но вы должны понимать, что он уже проверяет вас на выдержку, смотрит насколько охотно вы заглатываете наживку.

Почему так происходит? Это страх отказа, не более. Любые действия, подразумевающие опасность или риск (что касается эмоционального состояния), как правило не применяются. Прежде чем начать действовать, манипулятор должен знать наверняка, что его это ни коем образом не пострадает.

В этом вопросе мужчинам-жертвам сложнее, так как по всем правилам ухаживаний, мужчина должен проявлять инициативу. К счастью, женщин-манипуляторов по статистике гораздо меньше, чем мужчин, но тяжесть психологических травм, нанесенных жертве, одинакова.

Тут стоит обратить внимание на то, что когда вы, например, звоните своему идолу, он может

быть занят, но не перезвонит, когда освободится, даже если обещал. И вы звоните снова. Если такие ситуации повторяются неоднократно — вас проверяют насколько вы настойчивы, насколько быстро вы готовы бежать за ним.

Не удивляйтесь, если на первых порах ваш идол захочет с вами расстаться со словами наподобие: «Так будет лучше для нас» в то время, как у вас все отлично складывается и нет ни одной причины разрывать отношения. Так как вы уже влюблены, вы всячески пытаетесь вернуть свою пассивность. А для него это доказательство того, что вы таки прогнулись и будете стараться сохранить эти отношения, позабыв о чувстве собственного достоинства.

Итак, жертва с нетерпением ждет следующего удобного случая провести время вместе, становится зависима от такого ненавязчивого, но очень интересного общения. Жертва вспоминает и поражается, насколько легко они сошлись с агрессором, какой он приятный собеседник и как они похожи.

Начало общения с деструктивным индивидом всегда дарит ощущение комфорта. Ни о каком

«осадке» или непонятности не может быть и речи. Вас поглощают эти встречи, и вы ждете только одного — продолжения общения.

В это время деструктив внимательно изучает вас. Он понимает, что вы открыты и доверчивы, заботливы, нуждаетесь в общении с ним, что вы разговорчивы, ведь именно ваша разговорчивость и открывает вас ему, как книгу...

Если вы дочитали до этих строк, то вы, стало быть, понимаете, о чем я. Не знаю на какой вы сейчас стадии отношений, но эту стадию вы уже прошли и вспоминаете ее с улыбкой на лице. Именно воспоминания о начальном этапе держат вас возле него до сих пор.

Но если ваши отношения уже закончились или на завершающей стадии, то вы, скорее всего, никак не можете понять, как такой близкий по духу вам человек может причинять вам столько боли.

* * *

Мне было достаточно. Да что там — мне было достаточно просто знать, что он где-то есть — ходит, дышит... Что он просто существует! На тот момент я не понимала этого чувства. Но оно было и грело. Он есть и все тут, — примерно это я ответила своей подруге на ее предложение:

— А почему бы тебе с ним не попробовать? Хороший парень...

Тогда мне это не было нужно. Хотя нет. Не так. Формулировка была другая. На тот момент я хорошо понимала, что любви не существует и убедила себя в этом очень однозначно.

— Любви не существует — повторяла я, — есть отношения, которые всегда заканчиваются.

Люди расходятся. Теряются и забываются в осадке. А я боялась. Боялась его потерять. Человека. Друга. Я верила, что дружба, такая ненавязчивая, как у нас была — вечна. Очень долго верила.

К тому же, у него была девушка. Он мне часто рассказывал о ней, как они познакомились, какая она. Он восхищался ею, и я про себя отмечала, что ей очень повезло!

Но постепенно разговоры о ней прекратились, потом он начал намекать, что отношения с ней пошли под откос: все плохо, его постоянно «пилят», ему надоели ее психи, «ей только и нужны, что обнимашки» и «она слишком ми-ми-мишная»...

Я думала: «Как так? Такой парень — просто сказка! За что же его пилить-то?!»

И вот лето. Близится мой день рождения. Я решила его пригласить. С его девушкой, конечно же. Отчасти, я хотела с ней наконец познакомиться. Мне было интересно, какая она. Но будем смотреть правде в глаза — я очень хотела видеть своего лучшего друга в этот день.

Эта была грандиозная вечеринка в доме с бассейном. Мы веселились и отрывались. Они пришли под вечер. Я отметила, что она очень красивая и ухоженная. Также заметила между ними какое-то напряжение. Стало быть накануне они в очередной раз поругались.

Я только сейчас понимаю, что она чувствовала. Я расскажу об этом позже, уже со своей стороны. По всей видимости, это был этап, когда он ее «добивал».

В тот вечер она держалась молодцом — была общительная, сразу же влилась нашу уже поддающую компанию, была естественной и вела себя просто...

И вот я пишу и плачу. Правда. И не могу сдержаться. Это чувство вины мое перед ней... Хотя, меня и упрекнуть-то не в чем! Я не предавала ее. Я не уводила его. Я даже не флиртвала с ним! Но я могу себе представить, как он преподносил ей наше общение.

Это еще один пункт, на который нужно обратить особое внимание — если манипулятор проявляет к вам внимание, но при этом находится в паре, будьте уверены и даже не сомневайтесь — с вами будет тоже самое. Я еще вернусь к этой теме. Обязательно запомните этот момент.

Я почти уверена, что он приводил ей меня в пример, рассказывал обо мне в наилучших красках, с таким воодушевлением, что даже не ревни-

вый человек почувствует что-то неладное. Он уже тогда внедрил меня в их отношения с ней, а я об этом даже не догадывалась.

Через месяц-два где-то, мы снова встретились. Я спросила, как там его девушка. С трагической интонацией в голосе, смотря в даль и выдыхая сигаретный дым, он ответил, что «ее больше нет»...

Я была шокирована, потому, что сказано это было с интонацией, будто бы она умерла! Но, когда я в испуге начала расспрашивать, что же с ней случилось, он уточнил, что они просто расстались.

Это уже была осень. Я не просто так уточняю временные промежутки. Это важно. Итак, они расстались.

* * *

Действие лекарства заканчивалось, я принимала новую «таблетку» — так и жила. Мы болтали о работе, о его личных, о моих, разъезжались и все повторялось. Но всегда. Всегда эти встречи были

облегчением. Пока однажды на очередное приглашение он не ответил:

— Если я приеду, то буду приставать...

— Приезжай. — ответила я.

Довольно романтично, на первый взгляд, не так ли? Но вот что мы имеем. Он слишком долго протапывал почву, чтобы понять — я его не отвергну. Он очень много мне дал, чтоб я его отвергла. Он знал, что мне, как девушке, будет приятно такое внимание.

В свою очередь, мое «приезжай» стало ничем иным, как закреплением его позиции охотника, и моей — дичи. В его этой фразе я видела то, что он хотел, чтобы я увидела — знак внимания мужчины к женщине. Но давайте посмотрим внимательнее, о чем она говорит.

Он не высказывает заинтересованности, как, например: «Я бы с удовольствием провел с тобой вечер». Он не флиртует и не задает вопросы, как, например: «А чем мы займемся?..» Он констатирует факт: «Если я приеду — то буду приставать», прекрасно понимая, что мне и в голову не придет

ему ответить что-то вроде: «А, да? Ну тогда не приезжай!»

Либо так — либо так. А теперь смотрим чего он этим добился — *я приняла решение*. Меня не спрашивали и не ставили перед выбором — меня поставили перед фактом. Я бы сказала, что тот день положил начало его игре, но, на самом деле, его игра началась задолго до этого дня.

Я знала, что ничего не будет. А если будет, то неизбежно закончится. Но я нуждалась в «таблетке». В новой дозе. Потому, что ломка. Потому, что он приедет и будет легче. И он приехал. Разговор, как всегда, завязался легко. Как всегда, ни о чем и обо всем. Все как всегда...

Поцеловались. Целовались и целовались. Много много поцелуев, до смятой постели, до нервных перекуров, потому, что я не допускала большего. Я боялась, что это закончится. Я знала, что если да, то закончится. И я боялась.

Это был холодный декабрьский вечер. Я уснула на его на плече, которое уже стало родным. Грани просто дружбы начали стираться. И я готовилась к тому, что «Это еще не конец». Уходя он скажет:

— Хорошо, что между нами ничего не было...

Оказалось, что он сошелся со своей девушкой. Да, его отношения на тот момент еще были. Бесповоротно заканчивались, но еще были. И он уехал. На полгода.

Глава 3.

Останешься?

Поздним весенним вечером зазвенел телефон. Новое сообщение:

— Брожу по ночному городу. Думаю о тебе, вспоминаю...

— Привет. — отвечаю я — Как жизнь?

— Мы на маёвку собираемся. Приезжай.

— Время? Место?

И я поехала. Я соскучилась. И поехала. Прекрасный день. Я сонная после ночной смены, но с прекрасным настроением. Настолько прекрасным, что даже не смогла пройти мимо цветочной лавки. На меня смотрела пушистая белая петуния. Тяжелый, только что политый подвесной вазон с бело-

снежной красавицей, купленной по пути... Потом он будет вспоминать:

— Я увидел ее с цветком и сказал себе: «Все, чувак, ты попал. Спротивляться больше нет смысла!..»

Как романтично!

Вспоминая тот день, я в замешательстве. Это была странная компания странных людей. К вечеру пошел мелкий дождь. Было неуютно и уютно одновременно. Потому, что он.

Мне надо вспомнить, но память уже вырезала детали. Не помню разговоров, но помню, что было хорошо рядом с ним. Дождь загнал нас к нему домой. Пили, жевали снеки. Все как в тумане. Это не алкогольное опьянение, нет.

Я выпила очень мало. Помню, как сейчас — это была банка слабоалкогольного напитка. После ночной смены уже поздним вечером я была в состоянии сонной расслабленности. Зашел разговор о такси. Нашлись попутчики — странные люди оказались моими соседями и машину уже вызывали на два адреса. Мы встретились взглядами...

Сейчас я закрываю глаза и пытаюсь вспомнить. Это тяжело, учитывая что происходило потом. Хочу вспомнить и прочувствовать ту эмоцию, когда стало понятно, что никто из нас не хочет, чтоб я уезжала.

Тяжело сейчас говорить о том трепетном счастье, которое зарождалось во мне. Потому, что именно тот момент стал точкой невозврата, которая растянулась в линию в три года. Момент, когда он вышел на перекур, позвав меня на балкон и, закулив сигарету, спросил:

— Останешься?

— Останусь. — ответила я.

Совершенно не подозревая подвоха, я согласилась. Да я уже была по уши влюблена! Но согласилась на что? Меня пригласили остаться? Нет. Меня попросили остаться? Тоже нет. Мне предложили остаться? Нет!

Он спросил меня, останусь ли я... Он просто поинтересовался. Своим «останусь» — я *опять приняла* решение. Он снова, по сути, ничего не предпринял.

Я сама пришла к нему в руки. Он не завоевывал меня и не добивался. Это был вопрос, в котором он ни проявил настойчивости, ни выявил желания, чтоб я действительно осталась. Ему даже не пришлось напрягаться — завоевывать, делать жесты, дарить подарки.

Скажи я тогда, что очень устала, мне кажется, он бы принял и этот ответ и, закрыв за нами дверь, просто лег спать. Если бы я отказала, он, как истинный манипулятор, не стал бы ничего предпринимать. И я уверена, что он бы и не думал об этом.

Они любят, чтоб само в ручки шло. И оно придет потому, что мудака всегда держится рядом. Этот метод «всегда рядом» — вырабатывает привычку, прощупывает почву намеками, но никогда не прямыми вопросами. Он никогда не предлагает прямо и открыто — он интересуется. Он создает иллюзию как раз в тот момент, когда точно знает, что это сработает!

Это завуалированное странное внимание воспринимается жертвой, как «да». Жертва начинает

строить отношения, еще не понимая, что делает это *одна и для него*.

Постепенно эта живость и жизнерадостность надоедает манипулятору, и он начинает тушить этот огонь. Потом растопчет пепел и пойдет искать новый *подходящий* экземпляр.

Меня никто не звал — я сама. То, что он мне задал вопрос именно в такой формулировке свидетельствует о том, что он просто «умыл руки».

Я приняла решение. Меня не ставили перед выбором и приглашения остаться не было. Там, где должны быть ухаживания, был только пиздеж, простите. Я клюнула на пустое место, а поняла это только спустя 3 года, будучи в психиатрической больнице на грани сумасшествия.

И да, оргазма не было.

Глава 4.

Зачем платить больше?

Он жил в пригороде. Снимал однушку за больше, чем половину своей мизерной ставки. Фрилансил* вечерами. Я жила в городе, работала по ночам и снимала комнату в трёшке. Я ездила к нему на такси после работы. В мои выходные приезжал он ко мне с ночевкой, ведь так удобнее добираться на работу.

Казалось, мы были счастливы. Хотя нет. Буду говорить за себя — я была счастлива! Для меня все было волшебным. Но могу сказать, что, скорее всего, это было, как в романе «Про любoff/on**».

* **Фрилансер** (от англ. freelance - внештатно)— временно нанятый внештатный сотрудник фирмы, выполняющий свою работу удаленно (дистанционно).

** **«Про любoff/on»**, О. Робски, описывающая мир глазами влюбленной женщины и глазами циничного мужчины.

Мне его не хватало. Я хотела его больше. Сейчас я не уверена, что он вообще об этом думал. Странно — мне всегда было все равно, что он приходил ко мне с пустыми руками или просто приносил с собой то, что себе же купил по пути ко мне, но всегда угощался. Мама как-то спросила меня:

— А что он приносит? Конфеты, вино?...

— Ничего, — ответила я.

— Как? Что, приходит с пустыми руками?!

— Мам, ну мы же взрослые люди, все всё понимают. К чему эта показуха?!...

Первое, что я сделала — навела у него порядки. Было видно, что к приезду гостей он пытался прибраться, но на светлом паркете отчетливо были видны грязные разводы. Такое бывает, если очень долго не убирать, а потом убрать, но быстро. Что тут скажешь — холостяк.

На не застекленном балконе была криво натянутая веревка, на которой сушились его постиранные вещи. Сушились, я полагаю, долго, ибо развешаны они были кучей одна на одной, смя-

тые, и напоминали половые тряпки у уборщиц в подсобках.

В комнате, если было видно (по разводам), что пытались прибраться, то по углам уже «жили демоны» — там же не видно, если не заглядывать! Кухня была засрана от А до Я. Кухонные поверхности, пол, подоконник — все засаленное, и холодильник, с уже грибами вместо продуктов...

К слову, трахались мы первый раз на серо-бежевой махровой простыне, некогда розовой. Даже не могу себе представить сколько времени она была не стиранная. По всей видимости долго потому, что простынь-то была единственная.

Укрывались пледиком, тем самым — с пикника. Подушка, по ее виду, была наглым образом украдена у бомжей — без наволочки и вся в пятнах. Но ведь с милым рай и в шалаше!..

Помню, когда я постирала это плед, то выслушала от милого претензии, ведь у этого невзрачного пледика, как потом оказалось, была целая история: на нем перетрахались все и со всеми... К слову, рассказывал он мне эти интересные факты из своей жизни с шуточной интонацией.

Мне и в голову не могло придти, что это правда. А это оказалась правда...

Помню, он не готовил на плите — у него была пароварка. Кто не знает, там есть две емкости: откуда вода испаряется и куда стекает. У меня был шок, когда я увидела, сколько там плесени. Это были застаревшие помои из кусочков еды, с такой белой пленкой на поверхности и стремительно растущей плесенью по бокам. На кухню у меня ушел день кропотливого дряния и литр Domestos'a.

Единственное, что в его доме было чистым, так это компьютерный стол, за которым он фрилансил и шпилил* по вечерам. Тогда я еще не понимала, что именно этим местом ограничивается его мир, его зона комфорта, его вакуум. И именно поэтому он всегда уделял ему особое внимание.

В общем, вся эта картина – показатель того, что человек засранец и редкостный неряха. Он жил один, а одному, порой, много не надо, и его все устраивало. Но ведь теперь он не один. Мы пара. Все изменится...

* **Шпилить** (от нем. *spielen* или комп. жарг.) — играть.

* * *

Первое время все было хорошо. Обнимая меня он часто говорил:

— Блин, Каминская, я не могу поверить, что это ты!

Мы дорвались друг к другу, мы не могли друг другом насладиться! Это было похоже на сказку, но мне было мало. Мы же не малолетки какие, чтоб кататься друг к другу? К тому же, это было затратно и по времени, и по деньгам. И я предложила съехаться. Слишком далеко мы жили друг от друга, да и такси за город — деньги не малые.

Простая математика — если посчитать, сколько он платит за свое жилье и я за свое, получится неплохая квартирка возле метро. Но думала об этом, к сожалению, только я. Не могу сказать, что он упирался, но внятное «да» я услышала только после вот этих моих аргументов, и мы нашли квартиру.

Я продолжала *принимать решения* и строила отношения, не подозревая, какая будет «благодарность».

Как и все манипуляторы — он был идеальным, если исключить его неряшливость, но это я воспринимала больше как детскую непосредственность в характере. Я не видела других его негативных качеств, они ведь очень грамотно скрывались.

Он был настолько хорошим, что я не могла поверить в то, что мне так повезло! Несомненно он поработал над своим образом завидного жениха, а когда я прошла этап его идеализации, он принялся обесценивать все качества, за которые, по его словам — он меня полюбил. Теперь они вызывали у него отвращение и стыд.

К слову, уже тогда можно было сообразить, что он совершенно безынициативен. При том что он экономист по образованию, он совершенно не считал деньги! Кто-то из вас может предположить, что он просто не хотел съезжаться. Нет. Хотел. Просто не хотел прилагать усилия.

Он был не против, но он и пальцем об палец не ударил. При этом был доволен результатом моих находчивых решений. Он хвалил меня, и я заглаживала наживку, не ощущая и намека на подвох. Ведь этой похвалой и всяческими комплиментами он побуждал меня *принимать все новые решения*, и, как следствие — ответственность за эти решения ложились на мои плечи.

Глава 5. Интроверт

*Но одна лишь склонность к интроверсии не
сделает из вас мыслителя.*

Автор неизвестен

Нашим отношениям примерно месяца два, и мы столкнулись с притирками. У нас были разные графики, и виделись мы реже, чем того хотелось бы. В один прекрасный момент я соскучилась и захотела вот-так-вот просидеть в обнимку наедине в «ничегонеделании», как, например, пару недель назад, когда, обнимая меня, все еще не мог в это поверить.

Да, я заскучала за ним, хотя мы жили вместе. Но оказалось, что волшебство закончилось. Мне открытым текстом было сказано, что обнимашек мы, оказывается, не любим, целовашек тоже, что «так не будет». Я, мол, интроверт, и для меня важно мое личное пространство, с подтекстом — тебя в моей жизни итак много.

— Мы же живем вместе, что тебе еще надо?!

Он очень поглощен идеей о собственной свободе. Называя себя «интровертом», он лишь пытался оправдать свою черствость, которую раньше хоть как-то скрывал, *изображая* интерес ко мне и моей жизни. Я даже допускаю вероятность того, что он не подозревал, и до сих пор не подозревает о том, кто он и что с ним происходит.

Он ищет объяснение, почему, например, его иногда бесят окружающие люди, и находит их в дешевых статьях о *полюсах личности*. Он узнает себя в описании понятия «интроверт», и этот ответ его удовлетворяет.

Он хочет побыть один потому, что он — Интроверт. Очень удобно! При этом, почему-то, это

утверждение не мешает ему комфортно проводить время в больших компаниях, легко заводить новые знакомства, активно участвовать в оживленных беседах, и, при этом веселиться без ущерба своей «отшельнической» натуре.

На свой вопрос «почему?» он искал ответы не в той области.

Интроверт! Он очень часто повторял это слово, и всегда — когда был мне нужен. При этом, он не сторонился больших компаний, вопреки характеристике этого понятия, к которому он себя привязывал.

Он не был замкнутым в общении. Он повторял, что интроверт всякий раз, когда ему хотелось побыть наедине с собой, но проблема для меня заключалась в том, что сколько времени он не просил — ему было мало...

Зато, если ему что-нибудь от меня нужно — мы будем говорить до трех ночи, и ему наплевать, что я зеваю 20 раз в минуту и мне рано вставать на работу! Для него это важно. Я не могла просто встать и уйти, как он обычно делал. Обидеть его, означало сделать себе же хуже, но об этом позже.

Уже на рассвете наших отношений, сексом мы занимаемся, когда он хочет, обнимаемся и целуемся, когда он хочет. Секс и внимание стали «подарками» и дарились лишь когда у него было хорошее настроение. В общем, сказка закончилась. Я его хотела постоянно. Но стоило мне подойти к нему, я слышала:

— Ты же знаешь — я интроверт. Давай потом.

* * *

Для определения личности человека, характер и темперамент разделили на типы. Но что такое личность? Это социальная единица, индивидуальность, раскрывающаяся благодаря самопознанию и адаптации в обществе.

Личность обладает сознательностью и способностью управлять своим поведением в зависимости от условий и совершенно разнообразных социальных, и не только, факторов, которые, так или иначе, оказывают влияние и воздействуют на воспри-

ятие и поведение, заставляя взаимодействовать с этими факторами.

Другими словами, вокруг нас очень много всего происходит, и мы можем реагировать, изменять или игнорировать происходящее, что и является нашим взаимодействием с окружающим миром.

Все это говорит о том, что никто не может быть исключительным интровертом, или экстравертом — это неточное преувеличение. Скорее социопатом или социофилом. Или, как минимум, *склонностью* к интроверсии или экстраверсии.

К черту полумеры, ведь так? Мы либо любим, либо нет. Либо верим, либо нет. Знаем или не знаем. Тут только черное или белое, но тем не менее в мире очень много красок. Вот так все запутано. Но вернемся к сути.

Не интроверт и не экстраверт. Ни вы, ни я, ни кто бы то ни было. Это просто банальные отговорки с единственной целью — оправдать свое поведение в данный конкретный момент времени.

Вот и тут такая же ситуация. Еще неделю назад он не мог мной налюбоваться, а сегодня предпо-

чет мне компьютерную игру. Он перестал проявлять инициативу в интимной жизни, хотя еще неделю назад мы не вылазили из постели весь день, и ни его, ни меня это не смущало. Ничего не поменялось. Кроме его отношения.

* * *

Не прошло и пару месяцев нашего сожительства, как однажды, придя домой с ночной смены, я увидела на его мониторе его включенного компьютера фотографию во весь экран. Он спал, и, по всей видимости, забыл ее закрыть.

На фото крупным планом был изображен минет. Все что было видно — это спрятанное от камеры мужское достоинство в устах девушки и ее русый локон, который скрывал часть ее лица.

Я не знаю, была ли это картинка из интернета или фото «постельной» сцены с одной из его бывших, но суть была ясна — он развлекался сам с собой, как прыщавый подросток, когда у него есть «любимая» девушка.

На мой вопрос: «Как это понимать?», он ответил, что это ничего не значит, и, как и всегда, замял эту тему. Я даже не поняла, как он так просто ушел от объяснений!

Интересно, это можно считать изменой?

Если не учитывать причины этого поступка, что это было? Банальная невнимательность или попытка вогнать меня в комплексы? Вопрос остался без ответа. Но смысл один — деструктив во всей своей красе!

К слову, впоследствии я еще пару раз ловила его за этим увлекательным делом...

Так или иначе, его отношение и поведение тогда говорило мне о том, что *со мной что-то не так*. Это теперь я знаю, что свои комплексы и заниженную самооценку он пытался спроецировать на мне. Деструктивные личности обычно так и поступают — заставляют других мучиться от собственных недостатков, мастерски «навешивая» их на несчастных жертв.

Всему есть объяснение, и его поведение объясняется довольно просто — он применил действен-

ный метод, дабы вызвать у меня сомнения в себе. И у него получилось.

Замешательство! Еще вчера все было хорошо, но уже сегодня что-то не так. Что не так? Что-то во мне? Ну да, раз он отстранился. А что во мне не так? Я не подхожу ему в постели? Может я что-то сказала глупое, или обидела чем? А может ему понравилась другая девочка? Или он понял, что не готов к серьезным отношениям?..

И я задавала и задавала себе вопросы, даже не представляя, где искать на них ответы. Нашла — я недостаточно хороша для него, *надо стараться стать лучше!*

Знаете, это как дрессировка. Предположим сегодня понедельник. Я его хочу. Обнимаю его... Становится все понятно, но он говорит, мол — я интроверт, потом. Вторник. Я все еще его хочу. Подхожу к нему, целую в шейку, а он мне — не сейчас, я занят. Среда. Четверг... В воскресенье я все еще его хочу! У меня ведь мужик под боком, а я недолюбленная! Похожу к нему, целую, и слышу:

— У меня создается впечатление, будто тебе кроме секса и обнимашек больше ничего не нужно!

Но потом, в самый неожиданный для меня момент, особенно когда я чем-то занята, он вдруг изъявляет желание побыть вместе! Получив кучу комплиментов от милого после близости, я снова сталкивалась с его равнодушием в *этом* плане.

Конечно меня это обижало. Конечно, я обижалась, но — *старалась* быть еще лучше, чтоб не расстроить, чтоб не разочаровать! Я уже старалась реже подходить, но чем реже я проявляла свои желания, тем крепче он привыкал к тому, что мне ничего не нужно — я же молчу!

Стоило мне обратить на себя его внимание, как тут же он вешал на меня ярлык вечно недовольной нимфоманки, явно преувеличивая мое желание побыть с ним наедине.

Получается, что кто-то *одна* из нас хочет близости, стремясь к нормальным отношениям, проявляет инициативу, ничего не получает, остается

каждый раз отвергнутая, и еще получает сверху поток упреков за то, что надоедает.

Казалось бы, такое поведение в отношениях встречается сплошь и рядом. Практически в каждой семье и с ее стороны, и с его, может начаться подобного рода игнор. Существует множество факторов, в связи с которыми половая жизнь не вызывает уже былого трепета, как, например, в *конфетно-цветочный* период...

Может случиться так, что охваченной стрессами после рождения ребенка или рабочими форс-мажорами женщине, как говорится, не до интима. Женщина в такой период ощущает себя не эротической мечтой, а матерью или, например, ответственной сотрудницей и т. д. В данном случае ей важно получить удовлетворение не в постели.

Здоровый воспитанный ребенок или хорошо выполненная работа — это награда, которая сейчас для нее гораздо привлекательнее, чем оргазм. Другими словами, она не получит удовольствия от близости, потому что, элементарно, не сможет расслабиться.

Но у мужчин в этом плане все обстоит немного по-другому — чем сильнее проблемы, тем сильнее потребность снять напряжение, отвлечься. Сильная половина человечества снимает напряжение сексом. Именно в этот момент мужчина чувствует себя Мужчиной в прямом смысле этого слова.

Защитник, воин и — самец! Удовлетворяя свою женщину, мужчина чувствует свою силу, свое мужское начало, что удовлетворяет и его самого.

Итак мы поняли, что существует множество различных обстоятельств, которые влияют на интимную жизнь партнеров: время, проблемы, появление детей и т. д. Но заметьте — не в *конфетно-цветочный* период, когда люди еще даже не изучили друг друга, не приелись к друг другу, и нет никаких обстоятельств, которые бы смогли сделать секс непривлекательным для одного из них.

Да, именно в этот период я оказалась виноватой, наказанной, даже не получив то, чего хотела — близости. Как это унижительно просить близости в отношениях! Такой неприятный осадок всегда оставался...

Так мы и жили. Я хотела его, потому, что любила и мне его было слишком мало. А он хотел побыть один, потому что:

— Мы же живем вместе, что тебе еще надо?!

Или:

— Ты же знаешь - я интроверт.

И правда, мы ведь вместе, казалось бы... Но в этом и ирония. Отталкивая меня, он все сильнее меня притягивал к себе теми редкими моментами, в которых проявлял ко мне внимание. Дрессировка: «Вот тебе кусочек. Больше пока нет. Будет — дам еще. Сиди и жди. Я дам тебе знать.»

Он «стирал» все прекрасные ощущения, что были в начале. Но я-то знаю, что я ничего такого не сделала! Он просто что-то не так понял, наверное... Надо его как-то порадовать... И все! И я в сетях, под названием «Я не понимаю, что происходит»! А непонимание, как мы знаем, порождает постоянные сомнения и поиски ответов. Напряжение.

* * *

У меня в руках был меч, но сражалась я с ветром, в то время, как мне устраивали засады на пути к отступлению. Я уже тогда была на крючке. Я и не думала бежать! Я осталась строить отношения с человеком, который меня поддерживает, который меня любит... просто он сейчас... немного занят.

И да, я остыла. Я прекратила вешаться ему на шею, потому что знала — при каждой попытке заняться любовью я буду отвергнута и осыпана обвинениями и упреками в том, что надоедаю. И я перестала пытаться.

Я ждала, когда он сам захочет, но, даже в том случае, не могла в полной мере насладиться этой близостью — негативные ассоциации. Это было моим знакомством с когнитивным диссонансом. Я хотела с ним близости потому, что любила, и не хотела, ведь он меня постоянно отвергал, совершенно не понимая, как к этому всему относиться!

В последние пару месяцев отношений секса просил уже он, и я ловила себя на мысли, что те-

перь уже я ссылаюсь на «головную боль» или действительно устала, что раньше не мешало мне кувыркаться с ним в постели, а, наоборот, было «лекарством».

Мысли о близости с ним ассоциировались у меня с негативом. Он перестал меня возбуждать. Каждый раз, когда дело к тому шло, я просто находила себе другое занятие, объясняя это тем, что сначала нужно сделать все дела, а потом уже развлекаться.

* * *

Уже тогда я увидела пару недостатков. К его неряшливости прибавилась безответственность и резкость. Я аккуратно намекала, но это воспринималось, как замечание. Оказалось, замечаний мы тоже не любим и реагируем на них — обидой.

А ведь я все еще не понимала, что происходит!

Интроверт, так интроверт. Так забейся ты в чулан и сиди размышляй о жизни! Но нет! Друзья -

да! Кому-то помочь? Да! Помочь мне — занят! Шпилить — да, потрахаться — занят!..

Я погрузилась в долгие раздумья на тему «Что со мной не так?». Что-то выпало из моего внимания и я не понимала, что именно.

Он привязывал меня к себе еще крепче, но, при этом, держался на расстоянии. Конечно, он объяснял это тем, что я нарушаю его личное пространство! Это всегда очень раздражало меня. Я уже тогда не видела тандема, дуэта, как раньше...

Мы стали критически мало времени проводить вместе. Он начал сторониться меня и всегда находил объяснение — я интроверт. Как будто это слово — магическое заклинание, которое волшебным образом освобождает его от моего общества. Благо, что не дело дошло до «волшебной палочки» по голове.

И это не тот случай, когда он мне давал, а мне было мало, как вы могли подумать. Нет. Он не давал ничего, и наказывал тогда, когда я просила хоть что-то.

Появились первые признаки недосказанности и, так сказать, мутности. Расшифровывая его поведение сейчас, я понимаю, что уже тогда он начал мне врать, часто заставлял меня его ждать, и этим ожиданием вырабатывал все новые и новые позы-вы зависимости от его общества.

Один прекрасный вечер в месяц мог быть причиной моего ожидания следующего. Он всем своим видом показывал, как наслаждается моим обществом, а потом лишал меня возможности побыть с ним, ссылаясь на работу, спонтанную встречу, но чаще — на право личного пространства.

Это было странно, но уже тогда я начала замечать, что в его жизни я больше смахиваю на декорацию. Он мог пропадать на работе целыми днями, что в нормальных отношениях станет долгожданным поводом провести время вместе. Но, казалось, что он не испытывает этой нехватки в общении. Типа я есть и норм.

Компьютерная игра, как бы банально это не звучало, была для него любимым времяпровождением. В самый неожиданный момент он мог «по-

двинуть» запланированный вечер со мной из-за его неутолимого желания сыграть «боёчек».

* * *

Хочу заметить, что многие люди любят увлечься чем-то и побыть наедине с собой. И я не исключение. Будь-то компьютерная игра или чтение книги, вышивание крестиком или пешая прогулка — любое занятие может стать одушиной после тяжелого дня и прекрасным способом привести свои мысли в порядок.

Это нормально, но! Когда это занятие отбирает все свободное время, отношения перестают быть здоровыми и начинают приносить боль.

Когда один из партнеров *слишком часто* предпочитает заняться чем-то своим, нежели общим делом или совместить отдых и досуг, это свидетельствует о намеренной отчужденности и безразличии. Это, несомненно, вызовет ряд негативных эмоций со стороны второго партнера и станет толчком для начала этапа выяснений отношений.

Если раньше, когда «сказка» еще только начиналась, он брал меня за руку, когда мы куда-то шли, то теперь он шел всегда на шаг впереди, заставляя меня за ним бежать. Он высокого роста, и его один шаг был для меня, как два. Я просила его не идти так быстро, но он игнорировал мои просьбы, заставляя меня его догонять.

Я даже пыталась экспериментировать и шла очень быстро, чтобы идти с ним наравне. Но если я ускоряла шаг, то и он ускорялся и всегда был впереди, а мне приходилось почти бежать за ним, как хвостик.

Психология говорит, что манера широко шагать свойственна экстравертам.

Конечно, он перестал брать меня за руку, ведь так ему было неудобно идти впереди меня. К тому же, он постоянно ходил в наушниках, что исключало любую возможность общения — он меня просто не слышал, а когда я просила его «вынуть уши», чтоб что-то ему сказать, то получала его: «Ну что еще?» — ведь снова отвлекла его от размышлений или любимой музыки. Гулять с ним было мягко говоря — скучно.

К слову, я приспособилась и к этому — читала или тоже слушала музыку, но ирония заключалась в том, что стоит его телефону разрядиться, ему становилось скучно. И? Что он делал? Отвлекал меня от чтения или музыки, и заводил внезапно появившуюся интересную тему!

Он стал все чаще уходить от прямых ответов. Его аргументы стали слабыми. Он уклонялся от решения любых проблем. Стал чаще обижаться или открытым текстом заявлял, что я нарушаю его покой, когда я его просила что-то сделать.

Мои просьбы стали восприниматься в «штыки». Уже тогда он мог пообещать мне что-то сделать, но не сдерживал свое слово в самый последний момент. Это порождало во мне ощущение, что меня обманули и вызывало чувство обиды, хоть он и красноречиво описывал причины.

Я жду его дома, потому что он заставляет меня его ждать своими обещаниями, но к назначенному времени оказывается, что появилось «срочное дело», как раз в тот момент, когда его обещание должно быть выполнено! Это не единичный слу-

чай. Так было практически каждый раз, когда у нас были договоренности.

О изменениях в планах он всегда говорил с сожалением, показывая, что и сам расстроен, получал мое понимание и занимался своими делами. «Всегда» — единственное слово, которое описывает частоту таких таких случаев.

Если в начале отношений я еще пыталась закрывать глаза на эти постоянные увиливания, то потом я старалась показать, что для меня это важно и что меня обижает, когда он «двигает» меня, освобождая время для, на самом деле, второстепенных дел.

Он ругал меня за непонимание и обижался на меня, за то, что я его не поддерживаю. Всегда категорично, не ставя передо мной возможность выбора. Сейчас объясню.

* * *

Люди уникальны по своей природе тем, что умеют мыслить. В отличие от всех остальных видов, у

нас есть осознание. Мы руководствуемся не только инстинктами. Хотя они в нас тоже заложены, мы умеем осознавать и *выбирать* свою эмоцию по отношению к чему либо.

Если рассматривать на примерах от большого к малому, то таким выбором является как вопрос религиозного и политического характера, когда мы выбираем, во что верить и каким убеждениям следовать, так и увлечения любого другого характера, будь то хобби или музыкальные вкусы.

Мы выбираем жанры, характер развлечений и *людей*, сущность которых нам, так или иначе, близка и подходит по ряду качеств. Руководствуясь своим отношением к этим качествам, мы, соответственно, выбираем людей, суждения которых похожи на наши.

Мы выбираем сами, как нам реагировать, и эта реакция основывается как раз на ряде убеждений и принципов, которые формируют наши характеры.

Мы выбираем людей по схожести их мировоззрения со собственным внутренним миром, потому что хотим, чтоб нас понимали, и держимся рядом с

ними, благодаря совпадениям наших черт. Похожего человека, ведь легче понять!

И вот тут стоит напомнить об эмпатии. Ведь, говоря простыми словами, эмпатия — это, своего рода, *способность поставить себя на место другого*. Схожесть, в данном случае, облегчает этот процесс для обеих сторон, и вероятность найти объяснение поступкам и действиям увеличивается.

В этих отношениях сначала было также. Я выбрала человека, который продемонстрировал мне невероятную схожесть между нами. Ключевое слово — продемонстрировал.

Я считала, что мы нашли друг друга в этом огромном мире. Но потом все начало меняться, и, вместо понимания, я столкнулась с эгоистичностью с его стороны, что исключало возможность понять и объяснить его действия уже с моей стороны.

Меня призывали понять, что обстоятельства изменились, и я ставила себя на его место. При этом во мне вызывали чувство вины, если я протестовала, что отбирало у меня возможность выбирать как к этому относиться.

Я прогибалась от его обвинений и хоронила свои эмоции недовольства в себе. Чувство вины оказалось слишком сильным оружием и всегда способствовало моему выбору в пользу обвинителя.

Стоит ли говорить о том, что мои попытки воззвать к пониманию оборачивались для меня крайне неприятными последствиями? В тот самый момент, когда я о чем-то хотела его попросить, он говорил, что ему нужен «надежный тыл», явно заставляя меня признать, что я таковым не являюсь. А должна бы...

Я хотела быть этим тылом. И в горе и в радости. Я отчаянно хотела облегчить нам жизнь, сделать его счастливым и сама хотела быть счастлива, но у меня ничего не получалось.

Он намекал или говорил прямо, что моя просьба сейчас, мягко говоря, не актуальна. Но когда ему от меня что-либо нужно, он не упускал возможности убедить меня в том, что мне надо его понять — ведь мы же пара. Ведь близкие люди всегда должны относиться с пониманием друг к другу...

Вы, наверное, подумаете, что я «мазохистка» — так жить и терпеть такое отношение, когда можно просто уйти. Меня же, по сути, ничего не держит... Я попробую объяснить.

Представьте, что вас кто-то поранил. Кто-то, кого вы очень любите. И вы знаете... вы верите... вы хотите верить, что это — случайность. Просто небольшое недоразумение... Ранка кровоточит и болит, но этот кто-то бинтиком так опа... и замотал. И сказал: «Пустяки. Там ничего нет. Не выдумывай.»

А она под тем бинтиком ноет, печет. Ее просто необходимо обработать и залечить! Но нет, тебе говорят: «Не трогай бинт грязными руками, а то еще заразу занесешь. Я же забочусь о тебе!» И ты терпишь эту боль, чтоб не расстраивать заботливого. Ты потерпишь. Но потом в какой-то момент не выдержишь эту боль и срываешь этот бинт.

Просишь хоть что-то — йод или зеленку, любой антисептик, чтоб только не болело, чтоб только зажило... Но тебе говорят: «Я же сказал не снимать бинт! Ты только хуже сделала! Вечно ты все портишь!» И заматывает ранку бинтиком снова. Ну

вот. Потом сепсис и все — крышка. Был человек — нет человека.

Любой нормальный человек в отношениях понимает им ценность, пытается их сохранить, поэтому первые признаки манипулирования и воспринимаются, как недоразумение. «Скоро все наладится, ему просто нужно отдохнуть... Ведь было же все в порядке!» Ну и конечно — поиск своей вины. Он отвлекает от выяснений отношений на какое-то время.

Потом возникало желание поговорить, обсудить это недоразумение. Так как мы уже знаем, что मु-даки — существа обидчивые, тратилось еще какое-то время на поиск нужных слов. Нужно было аккуратно преподнести эту информацию, не задев самолюбие абьюзера, ведь если что пойдет не так, то он начнет мстить за укоры и замечания.

В ходе разговора я получала свое «заслуженное»:

— Что ты выдумываешь?

Или:

— Ты поражаешь меня своей иррациональностью!

И шла в угол зализывать свои ранки и думать, как сделать так, чтоб теперь за эту иррациональность простили.

Эта манипуляция виной и ответственностью за чувства другого была, пожалуй, самой действенной. Дабы избавиться от любого сопротивления или напора с моей стороны, он требовал моего понимания, хотя в большинстве случаев его было очень сложно понять.

Его аргументы и объяснения порой были даже абсурдными! Но и это было своего рода тактикой. Весь этот абсурд сбивал меня с толку, а приправа из мгновенных обвинений и упреков в непонимании лишь закрепляла его позицию «жертвы», с которой якобы не считаются. Мои чувства во внимание не принимались.

Он, конечно, объяснял все тем, что он интроверт, имеет право на личное пространство и на одиночество, хотя, на самом деле, он итак отдавал себя крайне мало. Я чувствовала себя обманутой.

Все начало меняться не в лучшую сторону. Не для нас. Нет. Для меня.

Все, во что я влюбилась постепенно куда-то исчезало, оставляя меня ни с чем. Это уже не было заботой о нас. Он заботился о собственном удобстве, и с тех пор в его планы не входило принятие решений. Он великодушно наградил меня этими заботами, взвалив на мои плечи еще и ответственность за них.

* * *

Интроверты, по своей характеристике, спокойны и рассудительны, благодаря чему склонны к аналитическому мышлению. Немногословны, пунктуальны и педантичны. Не подвержены чужому влиянию. Независимы в суждениях и мыслят самостоятельно. Обладают сильной волей. Главное для интровертов – их внутренний мир. Самоанализ, рефлексии – особые черты их внутренней жизни. Люди этого типа – глубокие и вдумчивые.

Проведем параллель.

Немногословность.

Сложно описать его манеру ведения диалога. Точнее — монолога. Именно такими были обычно наши, так называемые, разговоры. Сказать, что он немногословен, все равно, что утверждать, что у собаки пять лап.

Пунктуальность.

Я знаю историю, как ему доверили ж/д билеты, а он проспал на поезд, не поехал сам и подвел еще нескольких человек. Подобных ситуаций было больше, чем несколько. Он совершенно безответственен не только, когда речь касается чужих интересов, а и его собственных. «Проспать свое счастье» — это про него.

Педантичность.

Педантизм подразумевает под собой чрезмерно точное соблюдение правил, аккуратность в ведении дел и бытовой жизни. Педантичный человек испытывает ужас из-за отсутствия контроля над течением обстоятельств или над своей жизнью. Так же педантам характерна забота о своем здоро-

вье, среди них практически не встречаются случаи алкоголизма и наркомании.

Противоположность, тут уж ничего не скажешь. Ведь все качества, описывающие эту черту характера, моему парню совершенно не свойственны. Для него не существует правил кроме тех, которые он сам устанавливает и меняет, когда ему это выгодно.

Я находила в холодильнике пустые кружки из под кофе и фантики от шоколадных батончиков и даже пустые пакеты из супермаркета, когда кружка должна быть в раковине, фантик в мусорном ведре а пакет — в специальном ящике для пакетов. Он часто не отдавал отчет своим действиям и часто все делал «на автомате».

К тому же педантизм подразумевает склонность к планированию. Так что, нет — педантизм ему не свойственен.

Независимость в суждениях.

Этот человек — совокупность мнений всех людей, которых он знает. Его точка зрения меняется на чужую в считанные секунды, а потом цитирует-

ся, как своя собственная. Этот печальный факт был очевиден особенно, если начать задавать уточняющие вопросы.

Было даже немного обидно наблюдать, как он выдает мои идеи за свои в моем же присутствии. Еще какое-то время он их критиковал за ту самую иррациональность, а сейчас, благодаря им, собирает аплодисменты за находчивость и креативность.

Сила воли.

Если я правильно понимаю, то здесь речь идет о самодисциплине и способности преодолевать препятствия на пути к достижению своих целей.

Цель: стать качком.

Действия: покупка абонеента и дорогой брендовой спортивной сумки (стоимостью, как годовой абонемент).

Достижение: спортивная сумка превратилась в дорожную, абонемент использовался лишь в течение месяца.

Цель: стать водителем байка.

Действия: ходил на курсы по вождению.

Достижение: курсы не закончил.

Этот список можно продолжить, но зачем, когда итак все ясно?

Самоанализ.

Самоанализ, как и самокритика — это инструмент самосовершенствования. Но человек, которого приходилось просить принять душ и почистить уши, явно не обладает этим инструментом.

Самоанализ подразумевает под собой поиск собственных ошибок для их решения, но наш герой лишен способности увидеть свою неправоту в выборе собственного внешнего вида, как и образа мыслей и способа действий. Самоанализ априори подразумевает результат и не может стоять в одном ряду с безответственностью и ленью. Ну или может, только безрезультатно...

* * *

Рассматривая характеристику его характера, стоит отметить и такие положительные качества, как трудолюбие, целеустремленность и амбициозность. Но проблема в том, что при достижении своих целей, люди для него — лишь инструменты для поставки ресурсов, не более. Используя одних, он избавлялся от них, и переключался на поиски новых ресурсов.

Он уходит оттуда, где его не ценят. Он не способен смириться с непризнанностью. Любое малейшее замечание может демотивировать его, не смотря на то, что оно обоснованное и не несет в себе цели обидеть или унижить. Цель, которую он себе поставил, как правило, не была достигнута. В его интерпретации виноваты другие — помешали. Зачастую, мешают тот, кто не оценил или занизил его способности.

Итак, размышляя об этом уже сейчас, могу предположить, что именно тогда моя любовь к нему стала иллюзией. Я вспоминала каким было его отношение ко мне и любила эти воспоминания.

Как известно, девушки влюбляются в отношение к себе. Вот и я влюбилась в его отношение — в поддержку, в его интерес к моей жизни, в его умение расставлять все по местам в моей голове, в то, что мы отлично понимаем друг друга...

Только сейчас оглядываясь назад я понимаю, что моя влюбленность уже тогда превратилась в зависимость. Только сейчас я задаю себе вопрос: «Я влюбилась в его отношение ко мне или в красивую демонстрацию?»

Это осознание пришло ко мне только сейчас, но тогда я была уверена, что это временно и все вернется на круги своя. Тогда я и не подозревала, что человек пошагово показывает мне свое истинное лицо.

«Большинство людей не видят ловушки, в которой находятся.»

Роберт Кийосаки

Мои попытки договориться ни к чему не приводили. Поворачивалось все так, как не просто вы-

годно ему, а не выгодно мне. Этот дух противоречия — он браковал мои идеи еще до того, как я их полностью озвучу. Компромиссы, — говорил он, — вот что нам нужно! И продолжал стоять на своем, упрекая меня в том, что я не уступаю.

— Не мешай мне жить, женщина! — якобы в шутку, часто говорил он.

Как мы знаем, в каждой шутке есть доля шутки, а остальное — правда.

* * *

При моих попытках провести с ним время, он, ссылаясь на «важные дела», каждый раз спрашивал меня, почему я не могу провести время без него? Логично, не так ли? Да, если не учитывать факт того, что я постоянно его ожидала.

И вот однажды нас пригласили в гости. Это была прекрасная возможность развеяться и поговорить с живыми людьми! Конечно я согласилась, но он сказал, что никуда не пойдет — нет настроения.

Я не стала с ним спорить и поехала сама. За мной заехали друзья, и мы провели прекрасный вечер. Этот прекрасный вечер закончился, когда я переступила порог дома и выслушала кучу упреков за то, что — оставила его одного!

Он часто фрилансил, но еще чаще — шпилил. Когда я предлагала провести время вместе, он всякий раз напоминал мне, что интроверт, и продолжал заниматься своими делами.

— Погуляй без меня. — говорил он.

И вот когда я так и сделала — не стала настаивать и пошла гулять «без него», то получила встряску за то, что он все это время пробыл в полном одиночестве, пока я там развлекалась и тратила наши деньги! Хотя банка пива и пачка чипсов — это не такие уж и большие затраты. Вот даже сейчас я оправдываюсь...

* * *

Эта тактика очень проста. Сначала он выработал у меня зависимость от его поддержки, ведь

когда наши отношения еще были дружескими — он выслушивал меня, «раскладывал по полочкам» все мысли в моей голове и поддерживал. Потом он постепенно меня этого лишил, приучив к тому, что любая попытка залезть в его вакуум под названием «личное пространство» будет караться упреками и обвинениями.

Он подкармливал меня надеждой и обещаниями, введя в еще большую зависимость — *в состоянии ожидания* выполнения этих обещаний. А теперь и заменять общение с ним (точнее, отсутствие этого общения) каким-либо другим обществом стало для меня под запретом.

Я не имела право развлекаться без него, ибо это противоречило его плану получить надо мной полный контроль. Он ведь так долго работал над тем, чтоб изолировать меня от общества (я подробнее напишу об этом в следующей главе). Ему было ни к чему давать мне возможность обзавестись новым.

Надев маску жертвы и упрекая, он вызвал во мне чувство вины за то, что я «бросила его одно-

го», а так в отношениях не поступают! Либо вместе, либо никак.

И что мы видим? Снова противоречие: «Почему ты не можешь провести время без меня!?» / «Как ты могла оставить меня одного!?»

Но, на самом, деле ему нужно было:

- оградить меня от какого-либо общения, дабы лишить меня любой попытки получить поддержку со стороны;
- держать меня под давлением, потому что так легче «руководить», а мои попытки расслабиться и отвлечься противоречили его плану держать меня в постоянном психологическом напряжении;
- исключить любую возможную «попытку бегства» от этого безумия, в которое он меня погружал с каждым днем все глубже и глубже, что закрепляло его позиции хозяина и увеличивало его власть надо мной.

* * *

Откровенно говоря, я ему мешала. Это было видно по его реакциям на все, что касается меня и не проявлялось только в одном случае — если я сидела молча и его не трогала. Было бы видно, если бы я не была так слепа.

И вы наверное тоже так подумали — просто не сошлись характерами. Потребности не совпали... И как бы да... но — в таком случае пары расходятся, а он держал меня возле себя и всегда возвращал всякий раз, когда мне надоедали эти «качели» и я от него уходила.

Вы также можете предположить, что он меня не любил, и будете правы — он лишен этой способности. Ее хорошо компенсирует другая — *изображение* великого чувства. И поверьте мне, изображал он так, что я бы и сейчас, наверное, поверила.

Я неоднократно пыталась уйти. Но, каждый раз оказывалось, что я ему «нужна», что он «не представляет жизни без меня», что я «самая лучшая из всех, кого он встречал», хотя еще пять минут на-

зад он высказывал мне крайне обидные замечания и упреки.

Однажды после ссоры я в очередной раз попыталась уйти и поставить точку в таком незаслуженном отношении ко мне. Он догнал меня и, сидя на ледяном асфальте и обнимая мои колени, он рыдал, описывая как сильно меня любит!.. Картина была внушительная... Так что нет. Я склонна полагать, что ему это было нужно.

Он утверждался за счет таких вот действий, за счет меня и моей любви. А мне в свою очередь уходить с каждым разом было все сложнее и сложнее.

Да, речь идет о расстройстве личности, а это, к сожалению, часто встречающееся явление. Практически все отношения, связанные с жестокой манипуляцией, психологическим садизмом, деспотизмом, пассивной агрессией и абюзом — ведут к теме о личностных расстройствах.

При постоянных его обидах, претензиях и обвинениях, уходе и молчании он не бросал меня, что было бы логично, ведь он же всем видом показывал, что страдает в отношениях со мной! И, даже

когда я пыталась поставить точку в наших отношениях, прекрасно понимая, что *это ненормально*, он устраивал демонстрацию своей большой любви ко мне (сбрасывал до заводских настроек), и я его прощала.

Постепенно его власть надо мной эволюционировала. Его техники влияния совершенствовались. Там, где, казалось бы, я должна включить мозги и начать заботиться о себе и вспомнить, что такое любовь к себе, мне подсовывали все новую и новую «правду», внушая неуверенность и обесценивая мою значимость.

С тех пор я была уже «на крючке» и, неосознанно, сама приняла его точку зрения. Меня двигали, и я двигалась. Меня нагибали, и я прогибалась. Мое мнение всегда было неправильным, а реакция неадекватной. Делала я недостаточно, тревожила его слишком часто и так далее...

Такие прекрасные здоровые отношения!

Глава 6. Стразики

Первое, что во мне начали менять — маникюр — не понравилась расцветка и длинна, с которой я ходила на то время уже несколько лет. Одежда, особенно со стразами, вскоре тоже оказалась неподходящей для... него. Каблуки всегда были не в тему. Моя музыка не включалась. Стоило мне накрашаться, как он говорил: «Фу», глядя мне в лицо и скривив физиономию так, будто на моем лице не косметика, а дерьмо.

Меня начали менять. Менять под себя.

Не нравится? А никто не спрашивает! Вещь на то и вещь, чтоб ею пользовались и настраивали под себя. А ведь он любит копаться в настройках.

Все, что у него есть — настроено под него. Он меняет хоткей*, «перепрошивает», словом, делает все, чтобы было удобней пользоваться. Как вы понимаете, я говорю не только о девайсах**.

Его, вроде бы, безобидные замечания были ничем иным, как успешной попыткой понизить мою самооценку. «Красная кнопка». Он нажимал ее, когда знал, что я к нему прислушаюсь. Ведь раньше, когда наши отношения были еще дружескими, он высказывал свою точку зрения, и она была логичной и конструктивной. Но теперь все изменилось.

Его мнения плавно перерастали в замечания. Очень плавно и незаметно. Я даже не заметила разницы! Его действия были, как дети — не успеешь оглянуться, а они уже взрослые. Его «детище» постепенно перерастало в давление и насилие. Он стирал границы этих изменений незначительными усовершенствованиями. Я и опо-

* **Хоткей** (от англ. *hot key*) — горячая клавиша (или сочетание клавиш), которой присвоено определенное действие. Служит для значительного ускорения работы за компьютером.

** **Девайс** (от англ. «*device*») — это устройство, приспособление, то или иное техническое средство, которые используются в различных областях науки и повседневной жизни.

мниться не успела, как его забота и поддержка превратилась в унижение.

«Эта обувь сюда не подходит...» или «Зачем ты одела туфли, мы же идем в кино?..» Он высказывал свое мнение, принижая мое. Он показывал мне свое недовольство, и с каждым разом я одевалась проще, говорила меньше, сидела тише, чтобы избежать этих замечаний. С тех пор, что бы я не делала — все подвергалось сомнениям в правильности.

Как я уже сказала, он действовал постепенно. Если раньше я была зависима от его поддержки, потом от его общества, то теперь я стала зависима от его мнения. Прежде чем что-то сделать или сказать, я уже думала, как он на это отреагирует, что скажет... Ну и конечно — я ждала его одобрения. Я боялась упреков, совершенно позабыв о значимости собственного мнения.

Да, я ждала одобрения, пока он проецировал на мне свою точку зрения. Еще одна манипуляция — заставить прислушаться к нему или получить очередную колкость. Конечно, я выбрала — прислушиваться! Кто же любит замечания?! А он, в свою

очередь, видел, что это работает и продолжал продвигать через меня свои идеи.

Таким образом он обеспечил себе мою зависимость от его мнения, и, как следствие — подготовил почву для новых манипуляций.

Как обычно бывает в любых отношениях — вот говорит тебе человек, что ты что-то делаешь не так, а ты отвечаешь — «спасибо»! Ты знаешь, что он желает тебе только добра, хочет сделать как лучше. Ты доверяешь ему потому, что это близкий тебе человек, который любит тебя...

Я так тоже думала. Но все равно не могла понять, что же такого в моих действиях, внешности не так, и почему на меня сыпятся постоянные замечания?

Наивная! Я не могла поверить в то, что он лишь использует мою привязанность к нему для достижения собственных целей! А его основная цель — самоутверждение, но не за счет собственных достойных поступков, как мы уже поняли, а за счет людей, «которые сочли себя его близкими».

Каждый раз, когда я прогибалась, его самооценка взлетала и на время он успокаивался. А я, в свою очередь, упорно отрицала факт того, что меня просто используют.

* * *

Знаете, это при новом знакомстве, когда отношения только завязываются, оба пытаются скрыть свои недостатки, казаться хорошими, делать то, что нравится другому... А когда знаешь человека уже много лет — выделяться тут не перед кем. Глаза видели, что выбирали. И ты и тебя знают, как «облупленного».

Вот и я *была* такой же, как всегда, *носила* то же что и всегда, но постепенно большая часть моих вещей и привычек перестала ему нравиться! Категорически! Это не было так, что в один день он открыл шкаф и начал выкидывать мою одежду, которая, по его мнению, мне не подходит. Нет. Я одевалась — он смотрел на меня и оценивал в слух:

— О боже! Что это?!

Что моментально влекло за собой чувство неуверенности. Естественно, я уже сама хотела, как можно быстрее переодеться, но это уже не меняло ощущения неуверенности. Переодевшись, я уже сама шла и «показывалась» ему. Ожидая одобрения, я получала что-то вроде:

— Уже лучше.

— Ну это уже куда не шло!..

Или:

— Нормально.

Соответственно, я чувствовала себя неудобно на протяжении всего вечера и не могла в полной мере расслабиться.

Помните, я выше писала про «Эксперимент пошаговых действий»? Вот он во всей своей красе и неоспоримости! И продолжение следует.

Итак, говоря об отношениях с манипулятором, по прошествии романтической эйфории, с которой всё начиналось, наступает вторая фаза — фаза «улучшения». Манипулятор использует этот прием

для устранения у жертвы собственной манеры поведения и стиля. Он стирает границы между ним и жертвой. Как правило, в этот момент объект манипуляций уже находится в психологической зависимости.

* * *

Одновременно с попытками изменить манеру моего поведения, мой стиль и ход мыслей, в ход пошел круг друзей. Моих друзей.

Постепенно он стал намекать, что мои друзья неинтересные и с ними не о чем поговорить. Начали проскакивать вопросы типа:

— Почему ты с ними общаешься?

Как почему? Простые ребята, хорошие, порядочные, веселые, интересные... Мы много пережили, с кем-то вместе работали и сдружились, с кем-то уже так давно знакомы, что и не вспомним, где и как познакомились...

Планируя выходные, оказывалось, что на сегодня мы идем в гости к его друзьям, а завтра его друзья придут к нам, так что «с твоими друзьями встретимся в другой раз»...

Следующим этапом, как вы поняли, является изоляция жертвы от ее привычного окружения. До него у меня был свой собственный мир, который, как и меня, начали обесценивать и отменять. Мой мир — в нем комфортно и уютно! Я знала, что мои близкие в любой момент окажут мне помощь и поддержку — такие вот у меня друзья. Были.

Отчетливо помню первую ссору. Накануне моего дня рождения. Да, не успел и месяц пройти, как мы съехались, как у нас возникли разногласия. И это были не бытовые притирки. Это была «ломка».

Организовывая свой день рождения, день, который всегда был, есть и будет для меня важным, который я очень люблю и всегда с удовольствием праздную со всеми своими друзьями, я столкнулась с проблемой — мне нельзя пригласить всех моих друзей. И не потому, что у меня их много, не потому, что это затратно по деньгам, не потому,

что это сложно организовать и так далее. Нет. Мне сказали:

— Либо тех, либо тех!

— Но я хочу видеть всех в этот день! Это мой день. Это мои друзья...

— Это плохая идея. Как ты себе это представляешь твоих и моих друзей вместе? Тебе надо выбрать!

Хочу отметить, что речь не шла о том, чтобы пригласить моих друзей.

«Заполните собой все щели вокруг того, кто является целью вашей охоты. Станьте вездесущим. В изоляции объект легче будет поддаваться вашему влиянию... Вы также можете отделить жертву от ее привычного окружения. В идеале у нее должно появиться ощущение, что она покидает один мир и вступает в другой.

Итак, заманите обольщаемого на свою территорию. Друзья, семья, повседневные рутинные обязанности дают чувство полной

безопасности и уверенности. Это мир каждого человека, привычная для него среда обитания. Но если вы выбьете эту почву у него из под ног, перед вами может предстать совершенно иная личность... Вмешивайтесь в привычное течение жизни жертвы, ломайте ее ритм, но так, чтобы ей было с вами интересно.»

В. Адамчик, «Манипулятор. Секреты успешной манипуляции человеком»

Вот прекрасный пример — отрывок из учебника по манипулированию людьми, в которой подробно описывается, как стать и успешно быть деструктивной личностью. Он учит людей получать повиновение от близкого окружения, путем выстраивания ложной манеры поведения и введения их в заблуждение путем обмана.

Жаль, что автору этой книги не хватило морали рассказать своим последователям, как быть достойным человеком и завоевывать людей своими достоинствами и порядочностью, а не фальшью.

* * *

На протяжении нескольких дней споров он пытался аргументировать, приводя примеры, почему мои друзья «не такие», и почему с его друзьями, которые стали для меня друзьями тоже, не сойдутся — нет общих тем. Прямо говоря, два разных контингента соединить в одну компанию будет неудачным вариантом, и, если я это сделаю, то это повлечет за собой массу дискомфорта...

Если я приглашу всех, то будет дискомфорт. Это хороший пример ситуации «тройного клапана» — метод психологического насилия, так сказать, подтекстом. Суть этой концепции описывается противоречивостью двух посылов в одном — забота и осуждение, но подразумевает запрет.

То есть, расшифровывая его фразу, можно увидеть что он, якобы, заботится о комфорте, при этом осуждает мой подход к делу, но подтекстом является запрет.

«Я хочу, чтобы всем было хорошо».

«Ты хочешь сделать всем плохо».

«Не приглашай своих друзей».

Эта тактика свидетельствует о том, что партнер не испытывает положительных чувств, но при этом на словах выражает их, в данном случае в качестве ложной заботы. Жертва получает такое послание и инстинктивно тянется к человеку, которого любит, ведь он старается, как лучше. Но она не понимает, что любви среди всех этих подтекстов нет.

Подтекстом также может являться мимика, жесты, поза или интонация.

Уступая, жертва максимально открывает границы своей личности, куда манипулятор запускает свои острые когти. Эта тактика срабатывает, когда абьюзер дает понять, что в случае сопротивления, любовь жертвы окажется под сомнением — непослушание значит неуважение. Тогда жертва уступает, чтобы доказать свои чувства.

* * *

Итак, как мы поняли, мой деструктивный парень запустил свои лапы в мой мир, и так аккуратненько и постепенненько начал его уничтожать, выстраивая вокруг меня стены собственного вакуума из своего такого же (по большей части), как и он, деструктивного окружения.

Вернемся к дню рождения. Конечно, нужно отметить, что я расстроилась. Я решила выйти подышать свежим воздухом и подумать над этим всем где-то за полчаса до полуночи.

Как мне было обидно! Мне? Надо выбирать? Между друзьями? Он практически ультимативно поставил меня перед выбором, давая понять, что, если я не послушаю его добрых советов, то праздник вряд ли получится.

Естественно я прогулялась и вернулась. Не потому, что хотела, а чтобы не лишать его возможности меня поздравить в полночь. Жесть, я вот пишу и прозреваю с себя! Я тогда шла домой не потому, что хотела, ведь он меня обидел, отбирая право распоряжаться приглашенными в

единственный в году мой личный праздник, а потому, что он наверняка хотел меня поздравить.

Тогда я посчитала, что это будет свинством с моей стороны — лишать его такой возможности, и понимала, что он потом будет вспоминать мне это. А сейчас я бы просто не вернулась вообще, знай я только, что это было лишь началом кошмара.

В полночь он ждал меня под подъездом... с моим новым велосипедом по всем канонам поздравляшек. С лицом,.. не виноватым, нет. Скорее, расстроенным. Это была первая манипуляция, точнее первая, которую я запомнила. Я давно мечтала о велосипеде, он мне его подарил как раз в канун разногласий, и — я купилась. Он нажал «зеленую кнопку».

Я разревелась. Будучи уже на взводе от негативных мыслей, получить такую дозу счастья было слишком резким перепадом. Как из парной в снег. Естественно, я обо всем забыла! Визжа от радости и смеясь, я обкатала пару кругов вокруг дома. Я почувствовала себя счастливым ребенком, и не стала вспоминать уже перебитый осадок от прежнего конфликта.

Хочу отметить, что я сдалась только после его подарка, который «замылил» мне глаза на его попытки «отмены» меня, всего, что мне нравится и всех, кто мне дорог. Он дал мне понять, что внимателен и запомнил, чего я хочу. И я купилась.

Харриет Брейкер идентифицировала этот способ манипулирования, как «положительное подкрепление». К нему относится:

- похвала, поверхностное очарование, поверхностное сочувствие, чрезмерные извинения;
- деньги, одобрение, подарки;
- внимание, выражения лица, такое как приторный смех или улыбка;
- общественное признание.

В целом, это плюшки, которые способны вызвать лишь позитивные эмоции. Но, в отличие от людей с нормальным поведением, манипуляторы играют такими положительными действиями на чувствах других людей, вводят их в заблуждение с целью собственной выгоды.

Несомненно, этот способ является самым быстрым для достижения желаемого результата.

* * *

День рождения я провела в одиночестве на берегу озера за городом с бутылкой пива и пачкой каких-то снеков. Он работал, а друзей я так и не позвала, дабы не развивать конфликт. Это же важно для него. Я-то переживу...

Но что он сделал потом? Он организовал поход на картинг, якобы в честь моего дня рождения. Он пригласил *своих* друзей. Моих в списке приглашенных, конечно же, не было.

Празднование дня рождения подразумевает под собой поздравления и пожелания, но и этого не было. Было отчетливое ощущение, что ребята собрались просто весело покататься на машинках, а тут еще и, типа, повод есть... Хотя нет. Было еще кое что.

На бланке статистики участников, который нам выдали в конце нашего заезда, я была на 4-ом ме-

сте из 11-ти. Я отметила в слух, что, стало быть, у меня есть потенциал, ведь я впервые на картинге! На что его Странный лучший друг намекнул мне, что они поддавались, якобы в честь моего рождения. Он был 10-м в списке. Вот такая привилегия от друзей любимого — подачка имениннице...

Итак, спустя где-то год гражданского брака, я перестала носить стразики, прекратила общение с большинством своих друзей, сложила платья, туфли и косметику в дальние ящички и сидела на месте, которое мне «заботливо» указали. Но!

Стабильно, раз в месяц, моя некогда сильная личность лезла наружу. Как будто вырывалось изнутри все, с чем я несогласна и получался грандиозный скандал.

Глава 7.

3 — Забота

*В пустой душе и в сердце эгоиста
Не может быть божественной любви.*

Автор неизвестен

На момент, когда наши отношения только завязывались, я падала в обмороки уже на протяжении года. Я ходила по врачам, меня направляли на дорогостоящие анализы, такие как МРТ и доплерография, исследовали мозг и сердце, сосуды, но диагноз так и не поставили.

Я весила 45 кг при росте 168, и не могла набрать вес, хоть и ела все подряд. В остальном жа-

лоб не было. Пока однажды мне не стало критически плохо. В машине скорой помощи меня откачали, и, уже в больнице, пока я ждала приема врача, мимо прошла медсестра:

— Что-то ты бледненькая, тебе плохо? — спросила она.

— Да, — ответила я, — иначе бы меня здесь не было.

Я все еще ждала приема, когда она опять прошла мимо меня, и снова отметила, что я слишком бледная. Я ответила, что уже год стабильно раз-два в месяц я теряю сознание по неизвестным мне причинам. Она отвела меня в лабораторию и взяла кровь с пальца. Наши больницы не могут похвастаться оперативностью, т. к. я все еще ждала приема, когда пришли результаты.

Анализ показал, что у меня тяжелая степень анемии — железодефицит, который был причиной всем симптомам: головокружение, учащенное сердцебиение, усталость, обмороки, потеря веса. При норме в 110—120 г/л, на момент поступления в стационар уровень гемоглобина был 64 г/л, из-

за чего я могла потерять сознание просто поворачивая голову.

Конечно, меня госпитализировали, поставили диагноз и упорно пытались найти причину. Искали раковые и доброкачественные опухоли, внутренние кровотечения, исследовали внутренние органы, но так и не смогли найти проблему, которая «пожирала» мой гемоглобин и даже опустошила «депо».

Найти причину так и не удалось. Меня обследовали и хирург, и онколог, терапевт, гинеколог, эндокринолог, и все они не могли поверить, что за год ни один врач не взял у меня кровь с пальца, что есть первым и самым важным анализом, который показывает «куда смотреть».

Мне назначили лечение, прописали железосодержащую диету и сказали воздержаться от любых нагрузок на протяжении полугода. Меня отпустили домой.

Это был кошмар! Мой образ жизни из подвижного и насыщенного в раз превратился в сидение дома и «ничегонеделание». Потому, что нельзя.

Через три месяца я уже была по волчьей от скуки и однообразия.

Помню, как впервые за все время решилась выйти в магазин одна. Маркет был через дорогу, да и не сказать, что я возвращалась с тяжестями, но в лифт я заходила уже на ощупь.

В общем дело было дрянное. Я сидела дома, готовила, убирала и не приносила никакой материальной пользы, что безумно меня напрягало. Чтобы не сидеть без дела, я брала на дом девочек на маникюр. Это приносило немного и уходило на продукты, в то время, как зарплаты парня хватало на оплату жилья и остальные небольшие расходы. Плюс, параллельно, я самостоятельно начала изучать другую сферу деятельности.

Возможно, кто-то подумает, что мне нравилось сидеть дома. Но для меня это был ад. Мне было безумно скучно. Каждый день был такой же, как и предыдущий, и проходил в одиночестве. Я привыкла к большим коллективам и подвижности, а тут даже в магазин боюсь одна выйти...

Сначала мы обсудили материальный вопрос, и пришли к обоюдному решению повременить с по-

иском работы. Состояние моего здоровья было нестабильным, хоть я и чувствовала себя гораздо лучше.

Но не все было так гладко. В последствии помню несколько раз, когда мой благоверный намекал на то, что пора бы и работу поискать... Он не заставлял меня, и не упрекал, но подтекст был именно таким.

Цепочка развития событий была такова, что мне поставили диагноз и назначили сроки лечения, мы пришли в выводу, что работу я пока искать не буду. Но его вопросы типа: «Как ты себя чувствуешь? Лучше? А ты вакансии не смотрела?» — делали свое дело!

Этим он напоминал мне, что я не приношу дохода, хотя и знал — будь моя воля, я бы не сидела дома. Тем не менее, под действием таких невзрачных намеков, я побывала на нескольких собеседованиях.

Психологическое состояние, в котором я оказалась, описывается не моим состоянием здоровья, а отношением моего парня к моему состоянию здоровья. Своими «заботливыми» акцентами на моей

неработоспособности, он пошатнул мою самооценку, и она начала рушиться.

Появился страх бесполезности. Я начала сомневаться в своих способностях, что и компенсировалось сменой рода деятельности — я начала доказывать себе и ему, что еще способна чего-то добиться. Я старалась выйти из своего положения, избавиться от чувства тревоги за свое будущее и от разочарования в себе.

Я стала очень раздражительной. Его безобидные, на первый взгляд, замечания ранили меня, но тогда я еще не осознавала этого. Я расценивала эти завуалированные упреки, как заслуженные и «грызла» себя за свою физическую слабость, а не его за его акценты.

Конечно, он пытался вызвать во мне чувство неуверенности. Ведь тут не поспоришь — сижу дома и не работаю. Но почему он это делал? Он же знал меня слишком хорошо, чтобы понимать, что я не нахлебница, что даже потенциально я не являюсь домохозяйкой.

Потому, что он знал мне цену. Он хотел подчинить меня. Еще какую-то неделю назад я зараба-

тивала больше, чем он. Я поездила по Европе, отдыхала на морях, постоянно радовала себя обновлениями, проводила веселые выходные в компании своих друзей, а не дома... Но теперь я больна и мне надо время. И, поверьте мне, он проведет это время с пользой.

Я никогда не стремилась к жизни домохозяйки. Это, я считаю, деградация чистой воды, если, конечно, речь не идет о воспитании детей! Наверное поэтому я и окунулась с головой в освоение новой профессии, что очень удачно отвлекало меня от всей этой рутины.

Через полгода я нашла работу. В целом, мой парень обеспечил мне возможность обучаться дома. Мне не пришлось беспокоиться о том, что есть и где жить, за что я ему очень благодарна до сих пор.

* * *

Когда я вышла на работу, круг моих обязанностей значительно расширился. Если раньше у меня

было время заниматься бытом, то теперь я ничего не успевала. *Обязанности* были те же, и к ним прибавился еще и нормированный офисный график.

Разделения по быту не было, ведь он уже привык, что эти обязательства лежат на мне. Пару раз я просила его о помощи и пыталась слегка распределить обязанности. Что-то вроде:

— Мне так было бы приятно, если бы ты сегодня встретил меня с работы с ужином...

Он был, скажем так, согласен. Точнее, не противоречил и даже грозился приготовить, но прямых действий от него не было. Не могу вспомнить точно, сколько раз за время наших отношений он мыл посуду или готовил кушать, но могу сказать, что такие его «подвиги» на пальцах... как бы не одной руки... можно пересчитать. За три-то года!

Вместо того, чтобы встретить меня с приготовленным ужином в те редкие случаи, когда я об этом просила, я приходила с работы, и он вдруг предлагал сходить в магазин за продуктами. Мы шли за покупками, приходили домой и я, устав-

шая, становилась готовить, пока он окунался в мир компьютерных игр.

Вы спросите меня, а почему он сам не ходил в магазин? Я отвечу — потому, что он на маленький пакет еды потратит столько же денег, сколько я на два больших. Я ходила с ним в магазин не за компанию, а с целью сэкономить.

* * *

Однажды я сломала ногу. На свадьбе наших общих хороших друзей. Это было весело. Да, я надела «двухэтажные» каблуки, длинное в пол платье, и, еще не допила первый бокал вина, как заиграл твист...

Я вообще не танцую (не танцевала до недавнего времени), но моего парня это не волновало. Он схватил меня и потянул на танцпол, не принимая отказа.

Я на ходу сняла свои прекрасные туфли, и мое платье стало вот прям совсем волочиться по полу. Я оступилась, наступила на подол длиннющего

платья, попыталась удержать равновесие, но повернула ногу и, уже не смогла самостоятельно дойти до своего места за столом. Нога тут же отекала, острая боль... В общем стало понятно сразу — перелом.

Накладывая гипс, врач не заметил смещение, и через месяц пришлось делать операцию. 4 болта, 18 швов, 2 месяца на костылях, 3 месяца с тростью... Много цифр, но в целом — ничего особенного.

Работать мне можно было удаленно, и снова начались долгие два месяца моего сидения дома с задранной вверх ногой. Это была смешная картина. Но этот период я вспоминаю с огромной жгучей болью. И речь совсем не о ноге.

Сразу после операции меня привезли домой. Когда начал отходить наркоз, мне было очень больно, и обезболивающие не справлялись, но я даже не могу себе представить, что было бы без них!

— Хорошо, что в то время он работал тоже удаленно и был всегда дома, — думала я!

И вот лежу я в постели и страдаю. А мой па-
рень, внимание — просто прекращает со мной раз-
говаривать!

Он не был злым, или обиженным. Он не был
растерян или сильно занят. Он. Просто. Перестал.
Со мной. Разговаривать.

Я совершенно не знала, что мне делать! Я пыта-
лась увидеть свою значимость для него. Как мне
было выяснить, чего я стою, когда я в раз превра-
тилась в сплошное сомнение в себе?

Я испытывала страх, что это безразличие ко мне
— свидетельство того, что он принял решение
расстаться. Я была беспомощнее некуда. Физиче-
ски и психологически.

В тот момент, когда мне как никогда была нуж-
на его помощь и поддержка, он просто перестал
меня замечать, буквально, как только меня при-
везли домой. Первые пару дней я думала, что это
он просто так переживает за меня, и не может
найти нужных слов, чтобы как-то подбодрить...

Я пыталась с ним заговорить, но его однослож-
ные ответы вселили в меня еще большее состоя-

ние неуверенности — моя немощность и ограниченность движений ему не нравится. Он просто отгородился от меня своим красноречивым равнодушным молчанием. На две недели.

Он игнорировал меня со всей присущей ему демонстративностью. Меня грызла обида и угрызение совести. Я балласт, и любимый не хочет со мной возиться. Даже дойти до туалета первое время было ничего себе каким испытанием! Хорошо, что моя сестра жила в соседнем доме и приходила меня купать потому, что самой это сделать было практически нереально.

Но он совершенно не испытывал ни малейшего сострадания. Он вел себя вполне нормально и спокойно. В его поведении не было ни угрызений совести от собственного бездействия, ни стыда за такое откровенное равнодушие.

Не знаю как, но думаю, что в своей голове он как-то оправдывал свои действия. Могу предположить, что он посчитал правильным так себя вести, ведь я провинилась — поломалась, и была наказана за этот неприемлемый проступок. Может он ду-

мал, что я симулирую металлическую пластину в кости, чтоб поднапрячь его?..

Психологи утверждают, что социопаты и люди с некоторыми психическими расстройствами — люди пустые и не способные к состраданию. Эта внутренняя пустота заставляет их страдать и мотивирует на действия, результатом которых является любое заполнение этой пустоты. Именно это толкает манипулятора на действия, которые в свою очередь делают несчастными их близких людей.

Истинно говорю вам, если бы проблема была во мне, он бы меня уже давно бросил. Но мало того, что он не рвал со мной отношения, он возвращал меня каждый раз, когда я сама хотела это сделать.

Он знал. Конечно он знал, на то он и манипулятор, что я буду верна ему. Что я буду оправдывать его отношение ко мне собственными ошибками, погружаясь в бесконечные их поиски. Иначе я была бы ему не нужна. Я изматывала себя до сумасшествия, пытаюсь найти, где же я ошиблась.

Не могу до сих пор в полной мере понять, что это было! Не могу поверить в такое равнодушие к близкому человеку. Что это? Защитная реакция на

трудности или это равнодушие ко мне из-за травмы была подтекстом чего-то большего?

Факт остается фактом. Он в прямом смысле слова переступал через меня на протяжении двух недель, и ни о какой заботе там речи не было! А я и не требовала. Я и без того напрягала его своим присутствием. Просить помощи было вообще неприемлемо, тем более, что мне явно дали понять — не дождешься.

Постепенно моя неуверенность в себе переросла в самогнбление — со мной одни проблемы и он просто устал возиться с моими травмами. Спустя еже неделю я извела себя до того, что я ущербная, инвалид, на кой черт я ему такая сдалась, от меня никакой *пользы*, только проблемы.

Этап идеализации, когда меня превозносили и расхваливали, навесил на меня ярлык — я сильная, красивая, умная и трудолюбивая. За эти качества меня, типа, полюбили. И вот уже на этапе обесценивания, когда стало заметно, что я не сверх-человек, что я могу заболеть или сломаться, я уже стала ненужной.

Моя личная проблема в том, что я пыталась соответствовать тому ярлыку «супер-бабы», и стало быть ценником, который к этому ярлыку прилагался. По всей видимости подсознательно я чувствовала, что полюбили меня за мои заслуги, а не за то, что я такая, какая есть.

Я здоровая — меня любят. Я болею — меня не любят. Я красивая и ухоженная — меня любят. Я корчусь в послеоперационных муках — меня не любят. Продолжать? Я хорошо зарабатываю — меня любят. Я не работаю — меня не любят. Я молчу — меня любят. Я прошу мне помочь — меня не любят...

Я забыла, что я не сверх-человек. И гнобила себя за то, что им не являюсь.

В целом я уверена — именно это и было его целью. Моя неуверенность закрепляла его власть надо мной. Моя травма лишь закрепляла его позиции потому, что он знал — он будет безнаказанным, пока я ищу проблему в себе.

Первая неделя после операции прошла в молчании. На его счету было пару кружек кофе, которые он молча ставил мне на стол, мол — на. Он

даже не ленился готовить какую-то яичницу на двоих, конечно, оставив на кухне невообразимый срач. Кушать-то хочется. Но это были только цветочки.

Потом он начал делать вид, что меня просто не существует. Он уже не варил кофе на меня, а еду готовил только себе, при этом, когда он ходил в магазин, он не просто не спрашивал, хочу ли я чего-то, а молча покупал продукты *только себе* и доедал последнее, что было в холодильнике.

Чувство ущербности, которое переполняло меня, настолько обострилось, что я просто начала себя ненавидеть. Сейчас я была беспомощнее некуда.

Но он был непреклонен в своем равнодушии ко мне. Я только сейчас понимаю, насколько несостоявшееся у него понятие человечности. Он оказался совершенно не способным признать тот факт, что он черствый и бездушный. Он даже как-то называл себя романтиком!..

На деле же это пустая бесстрастная оболочка, не знающая, что такое настоящее живое чувство

или эмоция. Ведь равнодушие и страсть два совершенно несовместимых понятия.

На самом деле, уже сейчас, когда я поняла, скольким он обделен (любовью, радостью, искренними переживаниями), ненависть к нему сменилась на жалость. Да, мне искренне жаль его. Неудивительно, что его мир такой серый и жестокий.

Неудивительно, что всей моей огромной любви ему было мало — он просто не знал, не знает и не узнает никогда, что я чувствовала к нему и каково это, ведь для него это лишь инструмент для обеспечения собственного эмоционального и бытового комфорта, не более.

Я стала плохо спать. «Ходила» весь день голодная, грызла себя из-за своей беспомощности и страдала от того, что любимый человек отвернулся от меня в один из самых тяжелых периодов моей жизни. Я была никому не нужна и совсем одна в своих собственных переживаниях.

* * *

Удивительно, куда я только смотрела? За что я цеплялась? — Вот какие вопросы задает себе любой человек, переживший такие отношения, и не может объяснить, как и я. Я до сих пор не знаю, за что цеплялась. Но теперь знаю, *почему*.

Эта тактика психологического насилия, от которой не остается синяков. Со слезами не пойдешь в полицию. Там нужны реальные следы насилия, но видимых последствий у меня не было. В то время еще нет. Это потом уже я поседею, похудею до 44 кг. и буду похожа на тень.

Тогда это были еще лишь слезы, а женские слезы не принято воспринимать всерьез. Зачем разбираться в их причине, когда можно просто руководствоваться стереотипами и предрассудками, что все женщины плачут от нечего делать?..

Я плакала по ночам и изводила себя. Ну конечно, за две недели я нашла свою вину! Моя вина — сломанная нога и куча неудобств, которые я доставляю любимому, следовательно. Раб сломался и теперь ему приходится все делать самому.

«Семья для подростков с неустойчивой психопатией служит прежде всего источником средств для удовольствий и развлечений; к семейным трудностям и невзгодам они относятся просто с безразличием. На фоне безразличия может быть избирательно черствое и неприязненное отношение к матери или к тем членам семьи, которые особенно его любят»

Личко А.Е., «Синдром неустойчивого поведения»

Итак, я с рюкзачком каждый вечер ковыляла до магазина, брала себе каких-то сосисок, потому что голодная, пива, чтоб уснуть, и сигарет.

Такая форма психологического насилия называется неглект. Абьюзеры используют пошатнувшееся состояние здоровья жертвы и намеренно его усугубляют. Ну как «намеренно»... Просто это у них в голове так устроено. Сомневаюсь, что он такой сидел и подумал:

— Хм... Как бы так сделать, чтоб ей стало еще хуже?..

Если бы так было, то тогда, по всем правилам, он был бы за это ответственен, правильно? А так я сама делала себе хуже — сама ходила за едой. Тот факт, что он обо мне не позаботился во внимание, как вы понимаете, не принимается. Он же ничего не сделал — ни хорошего, ни плохого! Ни-че-го!

Он спокойно смотрел, как я одеваюсь и ковыляю в магазин, изображая полное безразличие. Хотя нет — безразличие ему изображать не приходится.

Мне нельзя было опускать ногу. Один такой поход в магазин сделал из моей ноги сплошную гематому. Пальцы, пятка, стопа, щиколотка — были черного цвета. Прошло больше двух лет, а у меня до сих пор нога в той области серая. Вот он — результат его «заботы» обо мне.

За это время в доме развелся невообразимый срач. Вы мыли когданибудь полы на одной ноге на костылях? Я мыла. Мыла посуду, закинув ногу на табуретку и ощущая, как она пульсирует. Но

ему было не до этого. Бой по сети гораздо важнее какой-то бытовухи. Не мужское это дело — тряпками размахивать.

Звонит мне моя лучшая подруга, и говорит, мол, что хочет заехать проведать. Обстановка в доме была, мягко говоря, напряженной, к тому же, мне было очень стыдно приглашать ее в этот бардак — так я ей и ответила, умалчивая об остальном.

— Я еду! — сказала она и приехала.

Он сидел и играл с друзьями по сети, когда подруга, не успев переступить порог квартиры, засучила рукава и тут же занялась наведением порядка...

Что касается меня, то я уже все пережила и отпустила, но когда речь идет о моих близких, меня пропитывает праведный гнев, ведь это чмо даже не поднялось со стула, когда моя девочка на коленках мыла пол у него под ногами!

Я акцентирую внимание на том, что он даже не отодвинулся, и пришлось ждать, когда он доиграет и выйдет на перекур, чтобы помыть пол под его компьютерным столом.

* * *

Спустя несколько дней, однажды поздним вечером, он принял душ и просто ушел... Он принял душ! Сам! Его никто не просил! Он искупался и ушел, понимаете?! Молча и в неизвестном направлении! Конечно, он не сказал куда и когда вернется. Это был пик моей боли.

Не могу передать словами, что со мной происходило в тот момент. Я перебирала варианты — куда он мог пойти?.. Он принял душ!.. А вдруг у него кто-то есть? Когда он вернется? Я ненавидела себя. Я была настолько жалкой в этом неведении, что мне захотелось... умереть.

Эти две недели были очень тяжелыми морально для меня. Его поведение и моя травма в совокупности заставили меня презирать себя. Я поняла, что я ему не нужна. Я боялась, что он просто выгонит меня на улицу! Но так, как уже на то время я была цепко от него зависима — осознавать факт его безразличия ко мне было нереально больно и я поняла, что не хочу жить.

Это сложно описать, но ощущение было очень болезненным. Помимо того, что я совершенно не понимала, что происходит, я ощущала страх, абсолютное одиночество, горе и обездоленность. Моя самооценка была растоптана, и выражалось это в том, что я отчаянно пыталась его оправдать, пытаюсь найти *любое* объяснение его действиям!

Я не понимала и, пытаясь найти ответы, довела себя до такого изнеможения, что психически и физически ощущала себя мизерным одноклеточным. Это представление в моей голове было очень образным. Я действительно ощущала себя очень маленькой, незаметной, и, мне казалось, что меня в любой момент могут раздавить...

Я забыла, кто я. Я перестала себя любить. Да что там — я ненавидела себя за слабость и в глубине души понимала, что он так равнодушно ко мне относится именно из-за этой слабости. Я — поломанная кукла, которую жалко выкинуть.

Я раздавлена, унижена и нет пути назад. Это пропасть и я на дне. Но, как оказалось, до дна было еще очень далеко. Я была уверена, что хуже уже некуда, но я ошибалась.

В полном отчаянии я, дура, загуглила все передозировки лекарств из аптечки и нашла подходящее. Лекарство, которое лечило мою ногу, при передозировке вызывает внутреннее кровотечение. Быстро, сомневаюсь, что безболезненно, но быстро... Но мне было все равно. Я просто хотела, чтоб этот кошмар закончился.

Вы, возможно спросите меня, а как же мама? Ей же будет очень больно! Но я и об этом подумала — у мамы останется три ребенка, о ней будет кому позаботиться. Вот как я думала, и, на самом деле, сейчас я в шоке от тех мыслей.

Я решила выйти, купить сигарет и пива и потом, если не передумаю, то просто сделаю это и дело с концом. Это были страшные мучения — жить вот так, когда любимый человек в момент моей беспомощности совершенно спокойно делает вид, будто меня не существует.

Так я и сделала — доковыляла до ближайшего ларька и, возвращаясь домой, поняла, что не передумала. Мне стало очень страшно. Очень. Я боялась, потому что — не передумала. Я села на качели на детской площадке и заплакала. Была

зима, я курила, пила пиво, рядом стояли костыли и было чуть за полночь.

Было холодно, но я так и не заставила себя вернуться домой потому, что там таблетки. И если я войду в квартиру, то уже не выйду. Мне было очень страшно. И я, в отчаянии, позвонила сестре.

В тот день она стала первым человеком, с которым я поделилась проблемами в отношениях. До этого только моя подруга знала, что мы часто ругаемся, но это была только верхушка айсберга. Подробностей никто не знал.

До этого я никому ничего не рассказывала, и единственное, что я почувствовала — это облегчение. Я напилась и расслабилась, выговорила и выплакалась. Я выключила телефон и до утра сладенько уснула. Конечно, сестра была в шоке, ведь с виду наши отношения казались чуть ли не идеальными, а тут такое...

На утро он, естественно, поманил меня... Не извинениями, нет. Он просил меня вернуться потому, что не представляет жизни без меня и я ему нужна. Вы не поверите, но он даже не догадался, где я! Единственное место, куда я могла доковы-

лять — соседний дом, где живет сестра, но ему это и в голову не пришло!

— Где ты? Вернись! Почему ты ушла? Что случилось???

Заботливый хозяин кинул очередную кость, и я вернулась. Дура.

Единственное, что я сделала — поставила ультиматум. Условием моего возвращения было его признание мне в любви. Да — мы жили уже как полтора года вместе, но до этого времени он ни разу не *сказал*, что любит меня.

— Если любишь, то скажи мне это, а если нет, то я ухожу. Я не хочу, чтоб со мной просто проводили время! — вот что я ему сказала, когда он встретил меня на пороге с ремнем в руках и с улыбкой на лице.

Я была даже горда собой, что решилась на такую дерзость! Ему понадобилось три попытки, чтобы внятно произнести эти заветные три слова в слух. Больно вспоминать. Правда — больно.

Тогда я подумала, что признание для него — серьезный шаг, а не легкомысленное решение, но

теперь я понимаю — он просто не способен испытывать подобные чувства. Любовь, страсть, сострадание, поддержка... Пожалуй это был единственный его честный поступок, только я вынудила его соврать.

К тому же признание возлагало на него ничего себе какие обязательства!.. Кстати, на практике ничего не поменялось, кроме того, что список отсутствующих качеств его личности все пополнялся.

* * *

Я не могла уйти. Он всегда поворачивал все так, что мало того, что я терпела, я еще и «добавки» просила. Он мог сказать: «Одень шапку, на улице мороз», но открыть на ночь окно в спальне, не смотря на то, что я легла спать с мокрой головой. Я просила закрыть, а он обижался. И я молчала.

Я старалась быть умнее, мудрее, старалась сохранить отношения и не провоцировать кон-

фликты — молчать. Я избегала постоянных выяснений отношений. Я надеялась, что это поможет строить отношения и сделает нас счастливее.

Это была моя ошибка, пожалуй самая горькая для меня, ведь в то время, как я искала в себе причины наших разногласий, он продолжал паразитировать на моей к нему привязанности. Я строила отношения, в то время, как он ими просто пользовался.

Глава 8.

Сама, котик

Мне было тяжело объяснить свои обиды. Сказать, что меня «отменяли»... это ничего не сказать. Я была в зависимости. «Таблетка», которая раньше дарила облегчение и снимала стресс, поменяла свое действие в точности наоборот. Мне говорили: выключи/сними/умойся... и я выполняла, не потому, что меня это не устраивало, а потому, что не хотела расстраивать любимого человека. А он, в свою очередь, ясно давал понять, что для него это важно. И я подчинялась.

Уже тогда я *неосознанно понимала* (если вообще можно так выразиться), что даже в случае попытки отказаться, меня ждет молчание, обиды, разочарование. Помню, как отрицала все это.

Игнорирование или пассивная агрессия в психологической трактовке означает психологическую *защиту* от неприятной информации или от источника этой информации. Такое поведение выражается в демонстрации необоснованного недовольства. Я была источником неприятной информации. Я раздражала его одним своим присутствием.

Он не бросал меня, не рвал со мной отношения. Он просил меня не бросать его. Он гнобил меня своим поведением, добившись моей веры в то, что «такого больше не повторится». Это психологическое насилие, которое лишает жертву возможности донести абьюзеру свои переживания.

Меня постепенно отменяли. Это было не прямое тиранство, как можно подумать. И говорил он не приказным тоном. Он как бы советовал с какими-то сырыми и пресными аргументами, но всегда под видом:

«Я желаю тебе добра»,

«Для тебя так будет лучше».

Меня очень грамотно принуждали делать то, чего я делать не хотела и чего в планах у меня не

было. Но делала, на то она и манипуляция — скрытое воздействие, принуждение к чему угодно, любыми способами и методами, но главное — сделать это так, чтоб самому остаться «чистеньким». Мое поведение, мысли, чувства — все было результатом его игры.

* * *

Спустя где-то полгода нашего совместного проживания я начала замечать, что никаких «нас» или «мы» в его словарном запасе нет. Мы ходим в кино, посмотрим фильм, будем его обсуждать полночи, но уже на утро по телефону, разговаривая с другом он скажет:

— Я вчера ходил в кино.

Мы едем в за город отдыхать, он скажет:

— Я еду...

Он скажет, что в гостях был — он, хотя мы были вместе. Меня в этих обсуждениях на тему «Как прошли мои выходные» не было, разговаривай он

с мамой, боссом или друзьями. Был *он* и он красноречиво об этом расскажет, не упоминая обо мне.

Это я сейчас понимаю, что у него проблемы с самооценкой. Решение же мы принимали вместе, а, зачастую, предложения вообще поступали от меня. Но в обществе близких его «Я» было ни чем иным, как попыткой самоутвердиться за счет меня.

Это его «Я» — борьба за власть в отношениях и утверждение себя в позиции сверху. И — конкуренция, скрытая, конечно же. При мне это его «Я» там, где должно быть «Мы» говорилось так, чтоб я слышала и понимала, что есть четкое разделение *нас*, где я стояла на втором месте, а не в одной иерархии с ним. Я — халявное дополнение.

Еще раз повторю это противное «я до сих пор не понимаю», но тут уж ничего не поделаешь. Не понимаю, хоть убейте, зачем он это делал! Он всегда был главным в нашей, так называемой, семье. Я дала ему это право сама и беспрекословно, о чем свидетельствует выше и ниже сказанное. Без него ничего не решалось, да и с половой тряпкой

и за мытьем посуды его никто никогда не видел... Он был в «шоколаде»!

Я замечала эти перепады, но не могла их объяснить потому, что со своей колокольни я причин такого поведения не видела. Он мог похвалить меня за то, что я, например, быстро сменила профессию и нашла хорошо оплачиваемую работу, а через пять минут из-за мелочи мог пошутить:

— Что, ручки из жопы? — при друзьях, да с такой радостью на лице, будто его ребенок сделал первые шаги. Это просто надо видеть.

Он мог смешать с грязью, например, из-за того, что я обула каблуки, и высмеять меня за это, намекая на то, что только девушки легкого поведения так выглядят.

И через минуту обнять меня и сказать:

— Котик, ты у меня такая охуенная!

Поцелуй после «пощечины» и «пощечина» по щеке, которую только что поцеловал. Психологи говорят, что именно такое поведение и держит жертв возле их обидчиков.

* * *

Он очень редко что-то предлагал сам. Например, если он «предлагал» встретиться с друзьями, то, скорее всего, нас пригласили, а он лишь дублирует мне это приглашение. Он совершенно безынициативен и ненаходчив в плане принятия любых решений. Да что там, за три года он подарил мне два одинаковых подарка в два разных моих дня рождения.

Вечер на крыше с саксофонистом и шампанским. Это когда ты сидишь и ждешь, пока музыкант остановится, потому что классику ты не слушаешь, а потом вас просят уйти потому, что время вышло...

Помню, он был очень доволен собой. Я сказала, что мне понравился его подарок, чтобы его порадовать, ведь он не часто делал какие-то жесты для меня. И вот давайте вспомним, что было в день рождения, который я отмечала впервые, будучи с ним в отношениях. Его не было. Он забрал у меня этот день.

Второй день рождения — он закрыл мне глаза. Завел на крышу, и что я увидела! Под ногами лепестки роз, на столике стоит шампанское и шоколадные конфеты в виде сердечек. Горят гирлянды, играет саксофонист... Я была уверена — сейчас он сделает мне предложение.

Да, я хочу семью, но у меня нет навязчивой идеи выйти замуж. На тот момент на моем счету было три отвергнутых предложения руки и сердца. Хотела бы — вышла. Но мне важно знать за кого, ведь я собираюсь строить семью, а не просто проводить время...

Он открыл шампанское, положил конфетку мне в ротик и на этом все. Кроме красивого вида на город при закате больше и вспомнить нечего. Видимо я переборщила с похвалой, ведь на следующий год все повторилось — тот же саксофонист, те же конфеты, лепестки роз и даже шампанское такое же...

И я была уверена — он все спланировал и, под видом второго такого же романтического ужина, на этот раз — сделает мне предложение. Не может

же он подарить два одинаковых подарка?!
Может...

Был даже такой смешной момент — я зацепилась бляшкой на одежде за плед, которым укрывалась. Он присел и попытался мне помочь распутаться. В этот момент на крышу выходит организатор, чтобы сообщить нам, что время вышло. Он видит эту картину и спрашивает:

— Ого, ты что, предложение делаешь?!

Милый засмеялся и ответил:

— *Конечно* нет! Мы тут запутались...

Возвращаясь домой, он еще шутил, мол, теперь это станет традицией, и на каждый мой день рождения он будет устраивать мне вот такой вот романтический вечер на крыше. Я не выдержала и сказала прямо, что люблю сюрпризы, а если он собрался мне дарить одинаковые подарки, то пусть хоть как-то разбавляет их неожиданным презентом...

* * *

Часто его просьбы были провокацией и сопровождались:

— Слабо? Ты сможешь!

Откажись я, это означало бы, что я открыто признаюсь, что не смогу, хотя смогла бы, но просто не хочу. Ну и конечно — разочарование на его лице.

К тому времени, как он прокачал на мне все уже известные приемы, этот было одним из худших его наказаний. Он мог даже ничего не говорить, но его *Лицо* было слишком красноречивым, чтобы согласиться с тем, что я себе накручиваю.

И вот оно чувство вины, хоть я и не могла понять, в чем провинилась. Но ведь мы же тут рассуждаем о манипуляциях, а это одна из них. Манипуляция чувством вины: не справилась — виновата — разочаровала. Жертва уже смотрит на своего мучителя снизу вверх и всячески пытается доказать, что способна на большее.

У каждого человека свое понятие хорошего и плохого, правильного и неправильного. В целом, родители учат одному и тому же. Однако, когда личность уже сформирована и ее поздно перевоспитывать, любая попытка «переделать» очень болезненна. Когда близкий человек разочаровывается в тебе, ты сделаешь все что угодно, чтобы тебя снова зауважали. С должной прилежностью, прилагая все усилия и не жалея времени.

Кстати, родители, хотите покалечить ребенку психику — говорите ему почаще: «Я думал, ты справишься»...

Так вот на понятиях правильного и неправильного строится наше общество. Люди, у которых эти понятия совпадают — держатся вместе. Но когда твое «правильное» критикуют, и я говорю сейчас о деконструктивной критике, то это сбивает с толку. Особенно, если это делает человек, которого ты считаешь близким.

Если ты сначала задумываешься о его словах и пытаешься понять, то в последствии длительной и частой «обработке», так называемом кодировании, ты волей-неволей принимаешь чуждую тебе

точку зрения, руководствуясь отношением к человеку, не принимая во внимание свою принадлежность в этом вопросе. Границы уже стерты.

Ирония заключается в том, что часто для тебя приемлемы оба варианта. И то «правильное», что тебе навязывают, в лучшем случае тоже — правильное. Но твое — тебе ближе. Ты так привык.

Овсянка с изюмом на завтрак также хороша, как и яичница с беконом. В принципе, ты не против овсянки и с удовольствием ею позавтракаешь, но тебе хочется именно яичницы с хрустящим беконом. Видя, что близкому тебе человеку ооочень важно съесть на завтрак овсянку, а ты как бы без своей яичницы прожить сможешь, в конце концов принимаешь его точку зрения и давишься кашей.

Этот чисто гипотетический пример с яичницей, как правило, только начало. Потом тебя переодевают, перекрашивают, заменяют все твое окружение на новое, подсовывают тебе постепенно твое новое «я», не задавая вопросов, а чего же *ты*, на самом деле, хочешь.

Тебя постепенно, аккуратно переделывают, и ты ведёшься. Ведь это близкий тебе человек, он

хочет как лучше для тебя и никогда не пожелает тебе зла!

Будьте готовы заплатить за такую «доброту» собой. Именно себя вы лишитесь, возможно, раз и навсегда, если не начнете действовать.

Маленький нюанс, на который прежде всего стоит обратить внимание, состоит в том, что по настоящему близкие люди, которые желают тебе добра, ни за что не станут тебя переделывать, а будут любить тебя таким, какой ты есть, позволяя себе лишь ненавязчивый, но всегда аргументированный совет.

* * *

Зато, когда я заводила речь о том, что неплохо было бы сходить в магазин и затарить холодильник или передвинуть шкаф, или починить бачок, я слышала:

— Давай сама, котик. Я не хочу/занят/мне ничего нужно/там дождь/голова болит/меня всё устраивает...

Или его коронное:

— Давай, но без меня...

Не говоря уже о разных бытовых штуках, и плевать, мужская это работа по дому или женская. Это всегда «сама».

Мне на ногу рухнул шкаф, который он отморожился разбирать, и даже не помог мне. Шкаф упал и сломал мне два пальца на ноге (у меня было много переломов). А в больницу с этими двумя переломами я поехала... А? Сама!

— Ты что, сама не доедешь? Я тебе такси вызову...

Он был не на работе. Он вызвал мне машину и остался дома играть по сети с друзьями!

А как дойти до такси?!

Как выйти из такси?

Дойти до входа в больницу?!

Дойти до регистратуры?!

Найти кабинет врача?!

Дойти до рентген-кабинета?!

Обратно к врачу?!

До такси?!

До квартиры?!

Учитывая ступеньки, двери?!..

Это же нога, а не рука! Но зачем об этом думать?!

— Ты же у меня баба сильная, справишься сама...

«Мы» не было. Был он и было «сама». И полное, абсолютное, отсутствие понятий ответственности и поддержки. Никаких эмоций, кроме как недовольство, особенно когда мне больно физически, в момент моих переживаний или когда мне нужна его помощь.

Вспоминая историю из предыдущей главы, у меня даже и в мыслях не было брать больничный! Я поехала на работу с загипсованной ногой. Трость у меня уже была, а в отличие от перелома в стопе, с поломанными пальцами можно передвигаться, только медленно и под обезболивающими.

Но я не об этом. Я веду к тому, что каждый раз, когда что-то шло не так, на мне лежала вся ответственность, и как следствие — вина. Как, например, и с этим шкафом.

— Зачем ты вообще туда полезла!? Ты этим занималась, значит и виновата ты. Я же ничего не сделал!

Сделал — бездействовал, когда должен был подняться и сделать мужскую работу. Этот старый скрипящий перекошенный шкаф стоял посреди квартиры, занимал много места, портил весь интерьер и, самое важное — он не был нам нужен!

Этот прием манипулирования называется *виктимблейминг* — обвинение жертвы за произошедшее с ней несчастье. Он считал справедливым мое наказание за то, что я «туда полезла». Меня же никто не просил — *это было моим решением*. Это давало ему право освободить себя от ответственности за меня и заботы обо мне, ведь я получила, как он считал, по заслугам.

Как-то к нам пришли гости — наш друг и его знакомый, который оказался нашим соседом и

снял квартиру через дорогу от нас. Он зашел в квартиру, осмотрелся и говорит, мол:

— Ой, а я смотрел эту квартиру летом. Она мне так не понравилась — какой-то шкаф старый на весь коридор, какое-то старое трюмо (я его тоже облагородила — обклеила самоклеющейся пленкой под темное дерево)... А она такая уютная, оказывается!

На что наш друг начал расхваливать меня вслух, мол эта девочка из любого говна конфетку сделает... Мой парень только фыркнул и ничего не добавил, хотя мог бы. Это было бы заслужено. Я и правда потратила много сил и времени, чтоб облагородить квартиру.

В тот момент, когда я ждала, что он скажет что-то вроде: «Да, она у меня молодец», на его лице была четкая эмоция — зависть. Он не приложил к этому уюту никаких усилий, и ему не досталось ни внимания, ни одного доброго словечка.

Конкуренция? Зависть? Да. Это соперничество, которое тщательно скрывалось под маской равнодушия. Он всегда был недостаточно признан или

недостаточно успешен, но при этом не считал нужным прилагать какие-то усилия.

Свои неудачи он списывал со своего счета, перекладывая на неблагоприятные обстоятельства или на «плохих» людей. Его вины никогда и ни при каких условиях не было.

Потом с новым другом я долго смеялась, рассказывая, как тот уродливый шкаф рухнул мне на ногу!

* * *

Однажды я потратила 4 часа на непрерывные поиски билетов. Любых, будь то ж/д, машина, автобус — что угодно, только бы доехать на нужного места, иначе запланированную поездку придется просто отменить.

4 часа и я отыскивала транспорт на всех 5-х человек, кто ехал. Это был автобус. Придя домой, я, с гордым видом, заявила, что у меня есть хорошая новость — поездка не отменяется! Едем автобусом все вместе!

— Автобусом?! Лучше бы ты мне не говорила!..

Я потратила 4 часа на поиски. Я дошла до восьмой страницы Google'a. Я сделала несколько десятков звонков — а он остался недоволен!

Из-за высокого роста, его ноги никуда не помещаются. Я не предусмотрела. Я виновата. Теперь он будет мучиться *из-за меня* несколько часов. Мне нет прощения. На меня возложили ответственность за его муки и вину за его страдания, совершенно упустив из вида заслуги и старания.

Вы понимаете? Он делал все, чтобы я считала свои заслуги — поражениями. Его такая «похвала» делала следующее — вызывала у меня негативные ассоциации с собственными достижениями.

Я тщательно следила за тем, что говорю и надеваю, чтоб не нарваться на очередное замечание. А теперь еще усерднее хотела быть идеальной и делать все безупречно, ведь надо же что-то делать со своими «недостатками»!

Естественно никакого «спасибо» я не слышала, разве что при друзьях, и то редко. Главным условием его благодарности было присутствие третье-

го лица, иначе не дожدهшься. Он это делал очень красиво. Нежно подходил так обнимал или целовал в шейку/губки/лобик, и говорил:

— Спасибо, котик, все было очень вкусно/круто/весело. Ты у меня супер!..

В такие редкие моменты я светилась от счастья и все умилялись и твердили, какая мы замечательная пара!

«Публичный фактор очень важен для каждого мудака. И чем выше уровень мудизма, тем виртуознее наш герой создает необходимый ему имидж самого себя и дамы рядом. Мудаки отлично знают формулу: женщина – показатель успешности мужчины. Но абсолютно все, даже самые яркие девушки, становятся невольными заложницами другой формулы отношений с мудаком: "Я хороший, а она — стерва".»

Ирина Мельниченко, «Мудаки и игра на публику»

* * *

Помню эти грандиозные скандалы как всегда «из-за меня» после всех этих посиделок с друзьями. Каждый раз, возвратившись домой, меня вдруг разрывало от обиды и негодования. Все было не так и я не могла объяснить, что именно.

Вот не было слов, только эмоции, что все совершенно как-то не так! Тот же он, та же я, но все не так, как было, например, вчера на пикнике или час назад в гостях. Меня все раздражало. Я обижалась и сама не могла понять, на что.

— Почему каждый раз после вечеринок мы с тобой опять ссоримся?! — злился он.

Я думала, и правда — почему? Но толком не могла объяснить и просила прощения за то, что навела кипиш. Это сейчас, пережив весь это ад, я наконец-то поняла — потому, что его отношение ко мне менялось прямо-противоположно наедине и в присутствии третьих лиц.

Он играл на публику и с виду казался заботливым, любящим, внимательным. Я была счастлива.

По возвращению домой заботу и внимание отбирали, как конфету у ребенка, и я сходила с ума. Дома для него меня не было. Было только:

— Сама, котик...

— Я интроверт и хочу побыть наедине с собой...

Да и в целом, он делал всегда то, что хочет он. Исключением была только необходимость ходить на работу, но и там он не задерживался подолгу. Дома было: «я занят/шпилю/нет настроения/давай потом/давай сама, ты же у меня баба сильная»...

Знаете, это не просто нытье капризной бабы, которой только и нужны, что обнимашки. Нет! Просто у меня их не было! Никогда, когда бы я захотела! Если я на чем-то настаивала, то он отвечал уже не просто короткими фразами с полным безразличием, а мог ответить грубо или начинал по-настоящему злиться, и я отступала.

Дело в его мышлении. Он сердился, как сердятся когда что-то не получается. Я периодически открывала рот, он мне его затыкал, надеясь, что доходчиво объяснил мне, как делать не надо, но я

не унималась и все-равно что-то доказывала. И он злился. Он же так долго «настраивал» меня под себя, и психовал, когда я моя «система» давала сбой или когда настройки слетали.

Он всегда добивался того, чтобы я его оставила в покое. И если я этот его покой нарушала, меня ждало неминуемое наказание. Это, как минимум, колкий и категоричный отказ, или же, в случае, если я настаивала — гнев, упреки, обвинения или обида и молчание (пассивная агрессия).

Представьте себе отношения, в которых девушке нужна помощь суженного, и он помогает. Потом она просит его внимания, и он ее обнимает и целует. Потом она просит его общества, и он проводит с ней свой свободный вечер. Потом она просит у него еще что-то, и тут он ей говорит: «Милая, сегодня я хочу побыть один».

А теперь представьте пару, в которой один партнер просит помощи, а ему говорят — потом, просит нежности, и слышит в ответ — не сейчас, потом предлагает провести время вместе и слышит:

— Да сколько можно меня эксплуатировать!?

Ему было категорично неинтересно разбираться в моих потребностях. Для него, в принципе, не существует иных потребностей, нежели его собственные. Он игнорировал мои желания и пресекал их, навешивая ярлыки «вечно во всем недовольной стервы».

Было бесполезно что либо доказывать — мою любовь к нему или ненормальность его поведения — он самый лучший из всех, кого он знает. Он великий Всегдаправ. Он безупречен и просто не может быть виноватым! И никаких обнимашек как не было так и... не было. Зато было «сама».

Глава 9.

Мы так общаемся

Скажи мне, кто твой друг и я скажу кто ты.

Еврипид

В этой главе пойдет речь о его окружении. Большинство его друзей — своеобразные люди. До этих отношений в моем кругу таких не было. Я очень ценю в людях простоту и открытость, доброту, позитив. Но, попадая в то общество, я видела только соперничество и зависть. И неоправданный пафос.

В разговоре никто не соблюдал чувство такта и не проявлял уважения. Они постоянно друг друга

перебивали и спорили. Они просто мерились достоинствами, а это — соперничество.

«В психологии термин «деструктивное общение» трактуется весьма широко: это «формы и особенности контактов, которые пагубно сказываются на личности партнера и осложняют взаимоотношения».

К деструктивному общению относят не только агрессивно-конфликтное и криминальное общение, но и ложь, обман, манипулирование, а также «другие формы воздействия, направляемые корыстными мотивами». Однако такое определение, на наш взгляд, нуждается в уточнении, поскольку корыстность мотивов допускает неоднозначное толкование, манипулирование же охватывает широкий круг понятий (в том числе ложь/обман) и является скорее общей стратегией поведения, нежели конкретным проявлением разрушительности.»

Я.А. Волкова, «Деструктивное общение: к определению понятия»

Его *лучший друг* — тот Станный человек с маёвки, мог в ходе обсуждения сказать ему: «Заткнись» и начать говорить. А мой так затыкался... Он мог прийти к нам в гости и пройти, не разуваясь. Это выглядело это нормой в их общении. Когда я впервые услышала, как они общаются, мне было, мягко говоря, неуютно. Находиться в такой компании не доставляло удовольствия.

Их общение было построено на одном — переговаривать друг друга. Даже если этот разговор — обычное рассуждение, где каждый высказывает свою точку зрения — любые попытки высказаться оборачивались высмеиванием и сарказмом, переходящим на личности. Я очень долго пыталась привыкнуть к такой «дружбе», но так и не смогла.

Самое интересное, что меня неоднократно пытались втянуть в спор провокационными вопросами, особенно по темам, в которых я не разбираюсь. Но я не стеснялась и говорила, что, например не знаю, что это за термин — объясните. Но стоило мне высказать свое мнение, на него накидывались, как волки на дичь.

Перебивая друг друга и меня, они заваливали вопросами, и, не давая на них ответить, задавали следующие. А когда я говорила, что это же просто мнение — они продолжали провоцировать спор, целью которого было заставить принять чью-то из них точку зрения.

Хочу обратить внимание на то, что под видом, якобы, безобидных вопросов, в деструктивном общении проявляется скрытая агрессия. Иначе бы всем было приятно участвовать в так называемой беседе. Лично мне удовольствия это не доставляло, хотя по ним и было видно, что они веселились.

Хамство в интонации и улыбка на лице друга и ты сбит с толку. И, конечно, наигранное непонимание на лице: «А чего ты злишься? Мы же просто разговариваем!»

Нападение плюс защита с агрессивно-конфликтными нотками в качестве ответных ударов, открытое поправление чужого мнения — вот что они называют общением. В адрес друг друга летят колкости, и каждый ждет, что ну вот на эту реплику у собеседника не найдется ответа.

Мне было не комфортно. Я люблю рассуждать, получать новую информацию, анализировать, а не заниматься фаллометрией. Такой подавляющий или императивный диалог выстраивает взаимодействие, основанное на унижении и высмеивании точки зрения собеседника.

«Анализ практического материала показал, что деструктивное общение может быть названо инициативным, т.к. оно предполагает наличие возможности выбора партнера по общению (со стороны агрессора — примеч. авт.).»

В отличие от оборонительной агрессивной реакции, когда собеседник вынужден действовать реактивно, отвечая на обиды и оскорбления, инициатива в деструктивном общении принадлежит обидчику, который в большинстве случаев действует с нарушением этических норм. Обидчик априори не учитывает мнение партнера, любая попытка сопротивления обычно вызывает усиление негативной реакции.»

**Я. А. Волкова, «Деструктивное общение в
когнитивно-дискурсивном аспекте»**

Критика, мстительность, хамство и даже высмеивания — это все признаки психологического деструктивизма личности. Согласитесь, даже если речь идет о политических дебатах, мы ждем от кандидатов конструктивного диалога, но когда на публике в адрес друг друга срываются агрессивные колкости с очевидным переходом на личности, это не вызывает уважения.

А тут друзья. И они ни за что не борются. Это простой вечер в компании, который перерастает в отчаянную попытку самоутвердиться и потешить себя напряженностью собеседника.

Стоит ли привести пример такого «дружеского» общения? Пожалуй, да!

Одного из них бросила девушка. Ну, собственно, обычная житейская ситуация. Друг был в печали — они несколько лет были вместе, а тут такое! Он очень переживал. И пока он переживал, его друзья со всей присущей им иронией, пытались его «утешить»:

— Тю! Ты серьезно?! Посмотри на себя! Это был вопрос времени! Она слишком хороша для тебя! Хватит нюни распускать!..

* * *

Помните, я писала, что у каждого человека свое «правильно» и что люди, у которых это «правильно» совпадает — легко находят общий язык. Так вот мне всегда было неуютно в их компании, потому, что для них такое общение является нормой, но в мое понятие «правильного» оно не вписывается. Зато они были в полной гармонии друг с другом и их факты взаимного принижения не волновали. Они держались друг друга.

Конечно, ключевым персонажем среди его друзей был — его Странный лучший друг. Этот человек — хамство, наглость и эгоизм во плоти. Остальные тоже подходили под эти критерии, но не так очевидно и в гораздо меньшей степени.

Однажды мы компанией праздновали Новый год. Сидим ночью, все уже порядком выпившие, и тут его Странный друг говорит:

— Если на земле не останется ни одной *бабы*, *иметь* первым мы будем тебя.

И адресовано это было ни кому иному, а моему парню. Сказать, что я обомлела — это ничего не сказать. Но еще больше меня удивила реакция милого — он промолчал. Он аж заулыбался, будто бы ему сделали комплимент!

Я выждала пару минут обсуждений, в надежде, что он хоть как-то отреагирует и попытается поставить своих друзей на место, но он слушал и улыбался. Тогда я не выдержала и сказала, мол: «Вы ничего не перепутали? Вообще-то я тут сижу и слышу, как вы моего мужика поиметь хотите!» На что мне ответили:

— Ну он же у нас самый красивый, вот его и пустим первым по кругу...

Когда он не ответил и на это, то я начала сомневаться, что встречаюсь с состоявшейся лично-

стью. Ха... Ничего страшного, уже этой же ночью меня поставят на место за эти мысли!

«Исследователи человеческих эмоций сходятся во мнении о том, что из всех эмоций, явно или скрыто стимулирующих войны, борьбу за власть и влияние, приносящих людям неизбывные страдания, главной является зависть.

Зависть — ущербное чувство, которое пытается заполнить пустоту или какой-нибудь личностный недостаток, отсутствие психологического равновесия и гармонии.»

Я. А. Волкова, «Деструктивное общение в когнитивно-дискурсивном аспекте»

Позже, как и всегда, когда заходили подобного рода разговоры, а они заходили довольно часто, я аккуратно ему намекала, что это неправильно. И:

— Неужели тебе нравятся такое общение!?

Ответ всегда был один:

— Ты слишком остро реагируешь. Мы так общаемся...

В конечном итоге — да, пустыми оказались они все. Люди, которые теперь друг друга ненавидят и взаимно радуются поражениям. Люди, некогда строившие очереди на случай исчезновения всех «баб» с лица Земли — теперь просто кучка ненавидящих друг друга несостоявшихся «альфа-самцов». Ну и, конечно, это был вопрос времени — такая дружба всегда превращается в враждебность. Его Странный лучший друг стал врагом.

Не скажу, что я не приложила к этому руку. Приложила. Мои вопросы после каждой вечеринки были, своего рода «капанием на мозги». Я всегда акцентировала внимание на самом негативном аспекте вечера, и это, по всей видимости, откладывалось у него в голове.

Я была его защитницей. Помню, что я аж заулыбалась, идя рядом с ним и слушая, как он поносил человека, из-за которого мы неоднократно скандалили — моими же словами! И даже перекивлял его, как я когда-то (имитация брызгающей слюны

в момент, когда тот очень пафосно начинал что-то наваливать).

Но совсем недавно до меня таки дошло. Их дружба была взаимным скрытым требованием друг от друга уважения. Но было очевидно — уважения никто из них не заслуживает.

Когда их общение достигло апогея этих требований, конечно, никто не поступался, ведь они не умеют этого делать. Это же принесет удовлетворение другому! Тогда, мой милый одел ту самую маску «жертвы», которую одевал каждый раз, когда что-то шло не по его плану. Он стал жаловаться мне на друга, а я, зная что тот из себя представляет — понимала и поддерживала. И даже была рада.

Он поменял обидчика. Ведь раньше, он жаловался на меня своим друзьям. Я, по его словам, была агрессором. Но, так как мне можно сесть на голову, пользуясь моими чувствами, которых у остальных его «близких» не было, он так и поступил — черпал поддержку из бездонного колодца моего любящего сердца. Теперь обидчиком стал

его друг, а я — великодушной защитницей. Он нашел кому пожаловаться.

* * *

Вернемся к делу. Основных тем у них было несколько:

- женские жопы;
- как изменить девушке/жене и сделать так, чтоб об этом никто не узнал;
- печальная история о том, как одна их общая подруга «дала» им всем, кроме одного, чем жестоко задела самолюбие одного;
- размер мужского достоинства;
- HOTS*;
- ну и, конечно — обсуждения отсутствующих за их спиной не в лучшей форме.

Не могу не вспомнить ни одну пьянку, где бы они не оскорбляли за глаза. Естественно, когда

* HOTS (Heroes of the Storm) – компьютерная игра, разработанная Blizzard Entertainment.

они собирались все вместе — это было оскорблением в лицо. В моей голове не укладывалась схема такой дружбы. Я не могла понять, почему они ненавидят друг друга, но все-равно общаются. А потом поняла — потому, что у них совпадают понятия «правильного».

«Деструктивное общение представляет собой тип общения, направленного на сознательное преднамеренное причинение себе-седнику морального и физического вреда и характеризуемого чувством удовлетворения от страданий жертвы и сознанием собственной правоты.»

Я. А. Волкова, «Деструктивное общение в когнитивно-дискурсивном аспекте»

Удивительным был еще один немаловажный факт. Часто, когда я говорила о ненормальности такого общения, он обижался, и мы ссорились. Но, при этом, не могу вспомнить ни одного человека, на которого бы он мне не жаловался и не оскорблял за глаза, будь то друг, подруга или близкие родственники.

Как бы странно это не звучало — все они оказывали влияние на него. Было странно наблюдать, как он ненавидит их всех, но при этом, слушает их советы и при любом удобном случае цитирует их.

Один из его лучших друзей (назову его Гуру-друг) многому его научил. Мой парень освоил целый род деятельности благодаря Гуру-другу, а тот, в свою очередь, не жадничал нужной информацией и учил всему, что знал, делясь новыми навыками.

Они работали на нескольких работах вместе, и везде — благодаря его другу. Мой парень боготворил друга за его вклад, но при этом я выслушивала целые тирады о том, что:

— Он так успешен, аж бесит! Он постоянно хвастается, а меня зло берет — почему у него все получается, а у меня нет?! Он же знает, что я не могу себе этого позволить, зачем он так красноречиво рассказывает о своих обновлениях и достижениях?! Он что, не понимает, что мне неприятно?! И вообще жена у него — сука...

А этот Гуру-друг поручался за него неоднократно. Его брали на высокооплачиваемые позиции

без собеседований и тестовых заданий. Он бы не занял ни одну из тех вакансий, потому что, по его же словам — не дотягивает.

Он говорит за спиной друга гадости, а на деле — держится за него, ведь тот нужен ему, как инструмент для достижения целей. Куда же он без него?! И что он отдает ему в замен? Лесть и лицемерие? Портит другу репутацию своим похабным отношением к работе и внешним видом?.. Вот так благодарность!

Конечно, такие отношения не могут существовать вечно. Но, так как для моего суженного друга являются лишь средствами по достижению собственных целей — инструментами, то он может выбирать, какие инструменты ему могут еще пригодиться, а какие уже нет.

Гуру-друг пока еще статус полезного инструмента не потерял, а вот статус Странного друга пошатнулся и начал стремительно терять свою значимость.

Когда они между собой начали ссориться, потекло, как говорится, дерьмо по трубам. Он говорил, что не будет общаться с одним другом, пока

тот общается с другим другом, хотя за день до этого сказал, что не собирается никого тянуть на свою сторону и ставить глупые ультиматумы.

Их чаты с выяснением отношений были похожи на лепет подростков, обсуждающих сколько у кого волос на лобке выросло. В общем дружба у них была грязная и закончилась также грязно: кто кому сколько должен и «ты что, забыл сколько для тебя сделал!»

* * *

Так вот, все это о *его* окружении, именно о *его* друзьях. Но есть еще другое окружение — *наше*. Это те ребята, которых мы повстречали уже будучи в паре. То есть, *наши общие* друзья. Их он обрабатывал по-другому — немного аккуратней. Если *своим* друзьям он говорил про меня:

— Она неадекватная...

И дальше по тексту, то *нашим* друзьям говорилось все в другой форме:

— Я ее люблю, *но...*

Где после «но» следовал текст, который повествовал о том, что любить меня не за что. Говорилось это с лицом, полным отчаяния, когда по смыслу и интонации понятно — он делает «все что может», но у него ничего не получается — я все равно плохая, он от этого страдает, но все равно любит.

Друзья понимающе кивают и поддерживают его в то время, как я сижу дома и совершенно не подозреваю о том, что обо мне говорят подобные вещи, грамотно настраивая людей на неправильное восприятие меня.

Банальная фраза «мы поругались» может создать впечатление, что он жертва, особенно если приправить ее, сказав «снова» или «опять». Это закладывает в голову людей мнение: «Она *опять* что-то делает не так», то есть — постоянно что-то делает не так.

Кап-кап и по капельке я, сама того не ведая, стала в глазах людей неправильной. А он — мучеником. А друзья — его щитами и поддержкой. Ведь

у него проблема — я! И цель — казаться не тем, кем он является на самом деле, а именно — равнодушным и эгоистичным зверем, в театральном костюме несчастной овечки.

Самое важное в этом всем — это работает! Вспомните, я уверена, что у каждого есть знакомый, слова которого влияют на ваше мнение о другом человеке. После его слов у вас даже не возникало желание как-то разузнать, а правда ли это, найти подтверждение его словам. И вот вы уже смотрите косо на человека, который вам ничего плохого, собственно, и не сделал...

Обо всем этом узнала позже, когда апофеоз отношений был достигнут. Именно поэтому я хотела бы обратить ваше внимание на этот аспект взаимодействия, влияния и деления окружения.

«Мои друзья — наши друзья». Где его друзья, по большей части, такие же деструктивные, как и он. Они априори были с ним согласны, потому, что верили его жалобам. А наши друзья — те люди, уважение и понимание которых нужно заслужить.

Человек, которого уважать сложно, но ему очень хочется быть уважаемым — будет стремить-

ся скрыть свои пороки под маской «хорошего парня». Он вызывал жалость к себе и получал сострадание. Жаль, что не путем самосовершенствования, а враньем и сокрытием своего истинного «я» и настоящих намерений.

Улыбаюсь... Ведь, скорее всего, он и сам не подозревает об этом. Он действуя подсознательно, уверен в том, что такое поведение нормально. У него нет другой правды...

* * *

Не могу не вставить пару слов о его семье...
Точнее — 4 слова:

- 1.** Все
- 2.** Друг
- 3.** Друга
- 4.** Ненавидят

Мое знакомство с ними прошло довольно-таки успешно. Я очень переживала, ведь это свадьба его старшего брата — там будут все. Я достала

свой праздничный прикид, подкрасилась, сделала прическу и сказала довольно-таки неплохой тост. Смысл заключался в том, что чтобы быть счастливыми в браке, нужно стараться делать друг друга счастливыми, ведь когда наши любимые счастливы, то и нам хорошо.

Это очень впечатлило его маму, которая на следующий день не унималась повторять, что я умная не по своим годам и глубоко рассуждаю. Мне было неуютно, ведь это не мой праздник, а мне уделяют слишком много внимания. Но, с другой стороны, мне было приятно, что мой тост всем понравился, хоть я и не сказала ничего сверхъестественного.

К слову, в отличие от родителей невесты, которые пришли нарядные, ведь это свадьба детей, родители жениха пришли в свитерах, и у меня сложилось впечатление, что они пришли просто вкусно покушать. Мама, вместо тоста своему первенцу, встала, подняла свой бокал и смогла «выдавить» только «Горько» с натянутой на все лицо неискренней улыбкой.

О папе не могу ничего плохого сказать. Он добрый и это видно невооруженным взглядом. Но, на

фоне очень импульсивной и эмоциональной мамы, он молчалив и безынициативен. Бабушка — приятный и, не смотря на ее возраст, энергичный человек. Она умная и современная, здравомыслящая и простая.

Вся ситуация с его родными поменялась прямо пропорционально при последующем общении.

Как я уже сказала, все они ненавидят друг друга, постоянно между собой ругаются, втягивая в свои конфликты младшего сына. Его всё это расстраивало и он, в какой-то момент, просто прекратил с ними общение — не звонил родителям, осуждая их за их категоричность.

Как-то он уехал в родной город по делам и остановился у бабушки, коротая живет в соседнем с родителями подъезде. Его родители, в свою очередь, об этом не знали, ведь он всячески пытался избежать общения с ними.

Как раз в это время, мне впервые позвонила его мама и сказала, что опять не может дозвониться до сына. Я, как любящая девушка, попыталась выгородить любимого и сказала, что он сейчас с друзьями в баре, в каком-то веке устроил себе свобод-

ный вечер. Видимо, там связь не ловит или музыка играет громко, что он не слышит свой телефон. Я заверила ее, что он перезвонит, как только увидит от нее пропущенные вызовы.

После разговора с ней, я тут же набрала его и попросила перезвонить маме. Я сказала, что только что мне пришлось соврать ей самым наглым образом, чем втянула себя в их конфликты. Я попросила его хотя бы попытаться наладить отношения с родителями.

Он заверил меня, что мне это не навредит и что я правильно сделала — не сказала маме, где он. Но мое вранье оказалось совершенно бесполезным и все-таки обернулось против меня, ведь буквально в этот же день, папа зашел проведать бабушку и увидел в прихожей обувь сына.

На меня потоками полились упреки и обвинения — я соврала, чем лишилась доверия этой семьи. Мне было очень стыдно, но я утешала себя тем, что все сделала правильно, ведь я соврала на благо парню, как он и хотел. Хотя если бы я знала, кто мне звонит, то, наверное, просто не стала

бы брать трубку. Номера его мамы не было в моей записной книжке.

Следующая встреча с его родителями была тоже по поводу. Бабушка отмечала свой юбилей и я, как девушка внука, была в числе приглашенных. На то время я немного поменяла свой стиль и образ. К многочисленным пирсингам и небольшой татуировке на руке прибавились выбритые виски.

Я, на примере своей мамы, прекрасно знала, что старшее поколение отнесется к этому смелому виду, мягко говоря, непонимающе, поэтому решила распустить свои длинные волосы, которые как раз все скрывали.

Я уже была готова к выходу, когда мой благоверный мне сказал, что мне очень идет косичка, и попросил меня заплестись. Я ответила, что мне бы не хотелось обращать на себя внимание в этот день, ведь это юбилей бабушки в кругу семьи, который собрались отмечать банкетом в ресторане, и мне меньше всего хочется, чтоб мои виски стали гвоздем программы.

— Да перестань! Они же простые ребята — даже внимание не обратят...

Ну ок. И я заплела косу.

Потом он мне расскажет, за что и как сильно меня ненавидят его родители, ведь я имела *столько наглости* прийти в «таком виде» на их семейный праздник! Таким образом, помимо моего окружения, он отгородил меня и от своего, демонстративно защищая меня от гнева своих родителей в моем же присутствии.

Слишком сильно, в хорошем смысле, я впечатлила всех на свадьбе его брата, что противоречит всей его тактике обесценивания меня. Ему, откровенно говоря, было, во-первых: просто интересна реакция его родных на мой стиль, а во-вторых: не выгодно их уважение ко мне.

Представьте себе ситуацию, что кто-то из ваших близких, мягко говоря, не доволен вашей половинкой. Уверена, что, если вы человек понимающий, что такое элементарные нормы поведения, вы постараетесь всячески избегать ситуаций, которые бы напоминали бы вашему партнеру о лю-

бых негативных факторах, относящихся к нему. Но мой суженый не понимал.

Он при мне разговаривал по телефону, защищая меня, и делал это так, что по его ответам я понимала, что ему говорят. Он, уже тогда, сделал мне предложение. Я ответила — да. А его родители — нет.

Они отговаривали его жениться на мне, опираясь на старомодные суждения о том, как должна выглядеть девушка. А они меня за девушку вообще не считают.

Как думаете, откуда я все это знаю? Все было понятно, когда он отвечал по телефону на реплики родителей по ту сторону сотового. Он повторял сказанную фразу и продолжал спорить. Например:

— Мам, я сделал свой выбор, и не собираюсь менять это решение. Она нормальная! Ну что ты начинаешь?!

И обязательно при мне. Я даже боюсь представить, что там были за разговоры, когда я не слышала!

Конечно, и у этих действий была своя цель. Цель номер один: изобразить для меня свою заботу, ведь он знал, что мне понравится как он заступается за меня. Меня это радовало, мне было очень приятно. Мой герой!

Цель номер два: продемонстрировать мне же их неприязнь ко мне, чтоб я понимала насколько сильно они меня не любят.

Было обидно, конечно. Но знаете, я сразу сказала, что для меня все это и выеденного яйца не стоит — было бы гораздо хуже, если бы они меня считали глупой, а выбритые виски это только повод посмеяться над убежденными старомодными людьми, которые застряли в прошлом веке...

Глава 10.

Это не я

Вне сферы личной ответственности нет ни добра, ни зла, ни возможности проявить свои высокие моральные качества, ни шансов доказать силу своих убеждений, жертвуя собственными желаниями ради того, что считаешь правильным. Только когда мы сами несем ответственность за свои интересы и свободны принести их в жертву по собственной воле, наше решение имеет моральную ценность.

Хайек Ф.

К тому времени я поняла, что живу не просто с засранцем, а с самой настоящей свиньей. Есть люди чистоплотные, но порой просто нет времени навести порядок или просто кинуть вещь на место, потому что всегда в бегах. Но это не тот случай.

За время наших отношений, быт разделился на несколько этапов. Первый этап — начало отношений, когда еще бабочки в животе и острое желание обеспечить нам комфорт. Пару раз он пытался помочь с уборкой, но выходила размазня. Это такой трюк, знаете — сделать похабно какую-то работу, чтоб больше не просили. Первые признаки инфантильности.

Т. к. в этот период я болела анемией и сидела дома, быт я взяла на себя. Хотя я и считаю, что мужчина не должен заниматься женскими делами, были моменты, когда помощь не помешала бы, но он как-то всегда все делал похабно, и я этот вопрос закрыла сама, взяв на себя все бытовые обязательства касательно порядка и кулинарии.

Второй этап — это тот период, когда я уже стала работать, как и он — нормированный будничны́й график. Но, при этом он сидел и шпиллил, придя с

работы, в то время как я, уставшая после рабочего дня, стояла у плиты. Это было нормой.

Третий этап и последний, когда я поняла, что человек не ценит порядок потому, что не прикладывает к нему руку. Я поставила вопрос ребром. На завершающей стадии отношений я сказала, что уборкой мы будем заниматься вместе. Его хватило на два раза. В один из которых, под видом помощи мне, пока я вытирала пыль, мыла посуду и полы он — сломал штатив.

Это было смешно, но очень раздражало — смотреть, как он отлынивает от реальной помощи, занимаясь каким-то второстепенным и совершенно бесполезным делом, не понятно для чего и не понятно, почему именно сейчас.

В первые дни нашего совместного проживания, я сразу установила правило — в моем доме мужик с половой тряпкой ходить не будет. Дура. Конечно это подразумевало под собой, что в моем доме мужик будет забивать гвозди и двигать мебель, *разбирать шкафы* и чинить бачки, но и этого тоже не было. В быту, как и в остальном, он был чистой воды потребитель и паразит. Там, где он появлял-

ся, всегда был срач. Он все ломал или пачкал, или портил, а потом мог просто сказать:

— Это не я.

Мои просьбы по быту сводились, хотя бы к поддержанию чистоты, но и это его «хорошо, котик» было только на словах. Он всегда реагировал так, будто у меня нет никаких оснований озвучивать подобного рода просьбы. Он совершенно не отдавал себе отчет в том, что наводил беспорядок.

Стоило мне попросить убрать за собой, как он соглашался, но тут же оказывалось, что у него нет на это времени, ведь появились «дела поважнее», в том числе и компьютерные игры, ведь кто-то из друзей по ту сторону монитора изъявил желание сыграть.

Казалось бы, простая бытовуха. Но это был кошмар. Стоило мне только убрать в квартире, как через пару часов опять беспорядок. Разбросанная по всей квартире посуда и вещи, пепел на подоконнике, его состриженная щетина в ванной... И все бы ничего, если бы он хоть как-то помогал по дому.

Он никогда не готовил еду, хотя и постоянно грозился, мол, «а вообще я вкусно готовлю...». Он никогда не помогал с уборкой, хотя и обещал помочь, но вдруг **разболелся зуб**. Он мог *говорить* сколько угодно, но когда приходило время *делать*, ему всегда что-то «мешало». Но чаще всего было:

— Обещал? Я этого не помню, а если я не помню, значит этого не было.

Речь не только в бытовухе. Это, я считаю ленью и потребительством. Данное им слово всегда забиралось назад. Самым острым было его опоздание домой. Часто бывало, что мне нужна его помощь, или мы что-то запланировали, и мне приходилось его ждать.

Я не помню ни дня, чтоб он пришел домой вовремя, как и обещал. Всегда находились отговорки или он просто мог потерять счет времени.

Когда дело касалось его работы, я просила его:

— Не обещай, пока не будешь уверен.

Но он обещал, я знала, что на вечер планы, а на деле сидела в полном одиночестве. Уже ведь поздно что-то менять и кому-то звонить. Моя на-

ивность очевидна. За три года можно было уже понять, что его обещания ничего не стоят, и что я всегда буду на втором месте по важности.

Каждый раз это было что-то «поважнее» данного мне обещания, и он не мог. При этом он никогда не просил прощения за несдержанное слово.

Я только сейчас понимаю — представьте, как-во жить людям, которые не ощущают ответственности и привязанности? Он провоцировал наши конфликты, а боялась, что любая ссора с ним может стать последней. Меня выворачивало наизнанку от всех навязанных мне ощущений.

Я изводила себя бесконечными поисками ответов, на вопросы которые меня окружали во всем, что касается его... Я была на грани сумасшествия, в то время, как он совершенно ничего не чувствовал, кроме собственной ущербности, от которой всячески желал избавиться за счет меня.

Стоит мне ошибиться — это станет поводом для бесконечных разборок, где меня смешают с грязью и растопчут обвинениями. Но его вина всегда лежала на ком-то другом. Стоит мне проявить к нему внимание, которого он так всегда желал —

внимания, признания, как он упрекал меня в надоедливости.

Он никогда не виноват, а если вдруг его вина становится очевидной — это мелочь, которая не стоит внимания. Ему все сходило с рук.

* * *

Как-то я поехала в другой город. На похороны. Это был долгий путь и в целом очень тяжелая поездка. Меня не было две недели.

В конце где-то недели первой, он позвонил по видео связи и на мой вопрос: «Как ты?» — показал полный срач на кухне! Это была огромная гора грязной посуды, какая-то недоеденная еда в тарелках, кругом мусор... Все не на своих местах. Словом, не квартира, а притон.

Но он не просто так это сделал, а с подтекстом — мне тебя очень не хватает. Он питался фаст-фудом или полуфабрикатами, и ему очень не хватало моих вкусных ужинов.

— Когда ты уже вернешься? — хныкал он, подкрепляя интонацию жалобным взглядом.

Я, сидя в одной квартире с умирающим от рака близким любимым мне человеком, чувствовала вину за то, что оставила его одного. Но на следующей неделе он позвонил и передо мной предстала совсем иная картина.

Полный порядок, вся посуда вымыта, он прямо такой довольный, и... наш друг, который в этот момент делал куриные отбивные! У нас дома! Как это у него получилось — я не знаю! За неимением одних рук, которые все делают, он нашел другие! Он курил, разговаривая со мной, в то время, как наш друг, будучи гостем, готовил ему на нашей кухне!

* * *

Может кто-то помнит видео-прикол про то, как человек в общей душевой моет голову? Он пытается смыть шампунь с волос, а его товарищ тихонько пристроился сзади и чуть-чуть подливал

ему по шампунь на голову. Шампунь пенился и пенился, и у человека в какой-то момент началась истерика от того, что он никак не мог его смыть.

Я помню, как он начал нервно так кричать, и делать движение, похожее на «биться головой о стену». Все продолжалось несколько минут, пока все просто не начали ржать, пока он не понял, что это просто шутка его друзей.

Так было и со мной, когда я каждый вечер возвращалась домой. Изю дня в день к вечеру в квартире был срач. Куча пепла на подоконнике и под подоконником на полу в кухне. Все кружки, что есть в доме были грязные, потому, что с каждым новым кофе или стаканом воды/молока/сока/чая он брал чистую кружку, и к вечеру по дому (в кровати, на подоконниках, на балконе, на холодильнике, и даже в холодильнике) я собирала все, чтобы помыть.

Он разольет/накрошит/испачкает — переступит и спокойно сядет за свой комп. Еду он доел, мыть лень, и он ставил пустую грязную посуду обратно в холодильник. Я бралась за уборку и готовку, и

каждый день все повторялось. В какой-то момент, мне казалось, что это никогда не закончится.

Как вы понимаете, биться головой о стену было бесполезно. И, как вы понимаете, шуткой это тоже не было.

Помимо нежелания наводить порядки, игнорировались даже просьбы его поддерживать. Он клал что угодно — куда угодно, только не на место. Он постоянно ходил в заляпанной пятнами от еды одежде, пачкал, мусорил, разливал, и каждый раз я слышала:

— Это не я...

Этот человек, если плюнет и попадет на себя — не вытрется. Мне приходилось просить его помыть нижнее белье в котором он ходит несколько дней, на что мне могли ответить:

— Мне не обязательно стирать трусы каждый день!

Мне приходилось просить его чистить уши, потому, что *мне было стыдно* даже представить, что это кто-то заметит. Я даже незаметно для него (чтоб не ранить его самолюбие) чистила его науш-

ники, потому что он мог придти в гости, кинуть их куда-то и это могли увидеть...

Я сидела со спиртом и ватной палочкой, подавляя рвотные позывы, и делала все, что могла, чтобы его вид был более или менее опрятным.

Носки он мог носить неделями, а потом выбрасывал, потому что лень кинуть в стирку/протерлись. Когда мы съехались, я пошла закупила ему партию трусов и носков, чтобы была хоть какая-то сменка. К слову, до меня ее не было.

Я, пожалуй, промолчу, сколько раз в месяц он ходил в душ и каков запах прокисшего пота на человеческом теле. На его коже, не склонной к высыпаниям, появлялись гнойники от того, что он редко принимал душ. Душ — был условием нашей интимной близости, что вызывало в нем массу недовольств.

Он спал, ходил на природу, ходил по дому и на работу в одной и той же одежде, за месяц занашивая до дыр новые вещи, и на предложение:

— Пойдем купим тебе что-нибудь новое.

Он отвечал:

— У меня все есть, мне ничего не надо.

И ходил мятый и грязный, как бомж, а я просто не могла за этим уследить.

Я уходила раньше его, и приходила раньше. Я встречала его в ужасе от того, в каком виде он пошел на работу. Неудивительно, что на работе его не воспринимают всерьез. Его внешний вид является, как минимум, признаком легкомыслия и похабства по отношению к себе, что вызывает лишь неуважение.

Это было еще одно чувство вины. Но в отличие от всех остальных, навязанных мне, это был стыд. *Мне было стыдно* от того, что я не справляюсь как его девушка, и мой мужчина не выглаженный и не накрахмаленный, как я бы этого хотела.

Но я работала полный рабочий день, а свободное время тратила на готовку, уборку, закупку. Уставала и физически и морально, от того, что вся основная ответственность лежит на мне, а ему, мол — некогда. Вот я и сейчас оправдываюсь, ведь это было *моей проблемой* — его все устраи-

вало. Он стыда за свой внешний вид не испытывал.

* * *

А вы знали, что неряшливость является одним из симптомов психического отклонения?

Ученые выяснили, что если, человека сложно или невозможно убедить в его неряшливости, это доказывает факт отсутствия самокритики, стыда и чувства вины, что является еще одним симптомом нескольких психических отклонений, таких как деменция (приобретенное слабоумие), депрессия, шизофрения, а также признаками алкоголизма и/или наркомании.

К замечаниям он относился всегда остро, поэтому мне приходилось подбирать слова и аккуратненько, намеками, говорить, что так неправильно и так не делается.

— Котик, поставь, пожалуйста кружку в раковину, можешь не мыть...

Даже такая формулировка могла быть причиной 3-х дневного его молчания потому, что я его обидела, сделав такое дерзкое замечание. Он никак не объяснял это, не аргументировал. Он просто прекращал со мной разговаривать.

Вот так все просто. Этот способ манипуляцией чувством вины. Он строил из себя «жертву» после малейшего замечания, озвучивая это простой фразой:

— Я не буду тебе ничего доказывать.

Я не достойна его объяснений и ответов. Он не считал нужным объясниться или выслушать. Изгнание — вот чего, по его мнению, я заслуживала. Он накосячит — меня наказывает — я прошу прощение... Я не помню ни единого раза, чтоб он попросил прощение. Ни одного. Всегда:

— Это не я...

— Если я этого не помню, значит этого не было.

— Я имею право хранить молчание.

— Я ничего не обещал.

* * *

Как-то мы праздновали Новый год в компании его странных друзей. Я уже описывала этот день — когда «крутые парни» выстроились в очередь, чтобы поиметь плоский зад моего парня. Так вот, в Новогоднюю ночь он участвовал в конкурсе — нужно было выпить как можно больше пива через соломинку. Ох! Как изрядно он напился!

После конкурса ни о какой трезвости не могло быть и речи, и мы всей компанией поехали домой и легли спать. Я проснулась ночью от того, что мой благоверный во сне возвращал все выпитое и съеденное прямо в постель. В прямом смысле этого слова — возвращал.

Он так напился, что во сне ему стало плохо. В эту новогоднюю ночь я тем и занималась, что стирала чужое постельное (мы были в гостях) и мыла голову. Как объяснить свои эмоции? Унижение? Обида? Ну разве что умноженная на 10.

Разбудить его так и не удалось, но на утро он, как и ожидалось, ничего не помнил. У него и в

мыслях не было — попросить прощение за испорченный праздник.

— Я ничего не помню. А, если я ничего не помню — значит этого не было. — улыбаясь, повторял он.

Он совершенно не понимал, что провинился. Эта история его даже забавляла! Он смеялся над этим, как со смешного анекдота. Что тут добавишь? Как Новый год встретила, так и провела...

* * *

Хочу включить в эту главу еще один пример в качестве описания очередного метода психологического насилия — насилие с помощью *триггера*.

Однажды со мной кое что приключилось — на меня напали. Мне было 17 лет и, с тех пор, года три я боялась находиться наедине с мужчиной. Даже друзей я не могла подпустить к себе ближе, чем расстояние вытянутой руки. Я уже очень давно отошла от этого инцидента, но факт остается фактом — есть наличие психологической травмы.

Конечно он знал об этом, но очень часто подкрадывался незаметно и пугал меня! Он смеялся над тем, как я подпрыгиваю и ору, как меня начинает трусить. Для него это была смешная картина.

Он знал, что я год после того инцидента ходила с ножом, чтоб отрезать тому мудаку его достоинство в случае, если встречу его. Но он смеялся, потому, что, по его словам, я выгляжу забавной, когда мне страшно... Тогда я думала, что он не понимает, насколько для меня это болезненно.

Я очень злилась и просила... я требовала, чтоб он так не делал! Я объясняла, почему так делать не надо, но он продолжал издеваться надо мной со всей свойственной ему патологической инфантильностью, не понимая, что для меня это очень сильный стресс. Или он понимал?

Я не могу ответить на этот вопрос. Делал он это специально или нет — он это делал, хотя мог бы и не делать, ведь я его неоднократно об этом просила.

Я не знаю, он действительно находил эту ситуацию забавной, или это такое проявление жестокости? В любом случае это поведение в очередной

раз показывает, что ни мои эмоции, ни мои переживания ничего для него не значат. Это было лишь его желанием поднять свое настроение за счет моего страха, осознано или нет — это не имеет значение. Но это было.

Почему я включила эту историю конкретно в эту главу? Потому что несколько раз из-за таких выходов я здорово злилась и кричала на него. Но и это не было поводом для него, чтобы осознать важность моих просьб так не делать.

Он упрекал меня в том, что я кричу на него просто так, ведь *он не виноват* в том, что когда-то кто-то пытался меня изнасиловать! Он обижался на мою злость, ведь *не он же напугал меня* тогда! Он просто пошутил, а у меня просто нет чувство юмора...

* * *

Вот еще одна история — очередная ссора из-за того, что он «вырвал» из контекста такую мою фразу: «У меня нет семьи». Речь шла о знакомой

ему женщине, с которой он пытался меня сравнивать, навязывая ее точку зрения, мол вот она так думает, и тебе стоит думать так же...

Я ответила, что мы с ней совершенно разные — она гораздо старше, ее жизнь кардинально отличается от моей. Как я могу рассуждать как она, не имея ее семейного опыта и высокого положения?!

Конечно, он очень обиделся и сказал... точнее написал смс с текстом: «После того, что ты мне сказала, я не хочу тебя ни видеть, ни слышать. Скажешь мне, когда вывезешь свои вещи...»

Я была в шоке от такого спонтанного сообщения. Как говорится: «Ничто не предвещало беды...» Но согласилась! Я сказала, что и сама не вижу смысла друг друга мучить. Спокойно так, без криков и истерик.

Это был очередной абсурдный конфликт, настолько абсурдный, что я поддержала его желание разойтись — так больше не может продолжаться, пора думать о будущем, а его нет у этих отношений.

Он ушел спать на кухню в своем засаленном спальнике, игнорируя мои попытки уговорить его не выделяться и спать в постели. Помню я ему еще подушку принесла.

Да — здравый смысл в голове был и сказал мне — пора! Эти полные непонимания конфликты ни к чему не приведут. Эти вечные ссоры на пустом месте, где я не права, должны рано или поздно закончиться! Я была к этому готова.

Той же ночью он написал мне плаксивое письмо на почту... Да, из соседней комнаты — из кухни, куда ушел сам. Он не пришел и не сказал мне все что хотел, взглянув мне в глаза и взяв меня за руку. Он написал мне письмо на электронную почту! Я отыскала его. Вот оно:

«У нас все прекрасно. У нас отлично получается. Нас любят. В нас верят. Я верю в нас. Верю в тебя. Ты большая умница и нужно быть слепым, чтоб не заметить это.

Никто не говорил, что будет легко. Я не согласен рушить все из-за какой-то фигни. Это несправедливо. Я не верну назад всех

гадостей, которые тебе пришлось услышать. Все мои попытки отстраниться, уйти, сбегать это страх и бессилие.

Да, это все описывается простой фразой — «я люблю тебя». Любящий человек способен делать глупости. Если ты поймешь, что история заканчивается здесь — да будет так.

В судьбу я не верю, я верю только в свои силы. Если ты считаешь, что сил больше нет — я не вправе тебе ничего навязывать.»

«Невооруженным» взглядом очень сложно увидеть подвох в этом, казалось бы, безобидном и милом письме. Вот и я тогда купилась и простила. «Отрезвев» и прочитав его уже сейчас, многое прояснилось.

Давайте я попробую раскрыть вам скрытый смысл этих фраз.

«У нас все прекрасно»

Это ложь, ведь мы приняли решение разорвать отношения. Мы постоянно ссоримся. У нас все

плохо настолько, что мы решили расстаться. Грубо говоря, эта фраза похожа на:

— У тебя нос чешется... Да нет же! Чешется!

Цель: С самого начала сбить с толку ложным утверждением, которое совершенно противоречит сложившейся ситуации. Внушение, что все хорошо.

«У нас отлично получается»

Что получается? Жить? Строить семью? Делать друг-друга счастливыми? Заботиться друг о друге? Точно нет.

У нас здорово получается нервировать друг-друга и грандиозно ссориться, собственно из-за чего и появилось желание все это, наконец, закончить.

Цель: внушить утверждение, что ошибок не было. Все идет по плану, как и должно быть, пусть даже это и не всем нравится.

«Нас любят. В нас верят»

На первый взгляд ничего странного. Мы кому-то нравимся — это же хорошо. Но, на самом деле, это

— *триангуляция* — метод, в котором манипуляторы оперируют чужими, а порой даже выдуманными мнениями, приводя их, как аргументы, с которыми не поспоришь.

Эта фраза тоже сбивает с толку тем, что нас действительно считают замечательной парой. Но, на самом деле, это видимость того, что мы замечательные. У нас много проблем о которых не знает никто, которые еще тогда не выносились на всеобщий суд.

Но его устраивало не то, что мы хорошая пара, ведь это не так, а то, что мы *создаем видимость* хорошей пары.

В этом утверждении он объединил нас в одно целое. Ты и я — мы пара, и нас — любят. То есть — и я хороший, и ты.

Цель: утвердиться в позиции — я такой же хороший, как и ты, что отрицает — я плохой, я тебя обидел.

«Верю в тебя. Ты большая умница и нужно быть слепым, чтоб не заметить это»

Ох! Это «удар под дых»! Мы же все любим, когда нас хвалят, когда наши большие и маленькие заслуги замечают, не так ли? А манипуляторы этим пользуются, воспринимая наивность, как слабость, но делают это как раз тогда, когда все плохо, когда у них заканчиваются инструменты воздействия.

Он никогда не хвалил меня просто так — всегда тогда, когда ему что-то было нужно.

Этот метод называется *манипуляцией тщеславием (положительное подкрепление)*. Когда жертву хвалят, отмечая ее заслуги и достоинства — шанс получить желаемое увеличивается. Люди очень наивны и порой не понимают, что это не похвала, а наживка, которую они заглатывают без малейших сомнений и опасений.

Цель: ввести в заблуждение похвалой, что ослабляет жертву в ее позиции сопротивления.

«Никто не говорил, что будет легко»

И снова триангуляция, но уже более обобщающая: «Тебе никто не обещал, что все будет гладко. Будет сложно. Смирись с этим. Терпи.»

Цель: внушить жертве, что сложности, которыми он ее изматывает — нормальны, оперируя тем, что, якобы, все так живут.

«Я не согласен рушить все из-за какой-то фигни. Это несправедливо»

Еще пару часов назад он сказал мне собирать вещи, а теперь он уже *несогласен* с этим...

Это не просьба не рушить и не раскаяние в своих ошибках. Это констатация факта несогласия, которая не несет в себе попыток все исправить.

В добавок ко всему, это *манипуляция чувством вины* — он надевает маску «жертвы», обвиняя меня в несправедливости уже моих действий. Он-то от своих уже отрекся...

Цель: своим отказом от собственного решения показать жертве, что ответственность уже за ее несправедливое решение расстаться лежит отныне на ее плечах.

«Я не верну назад всех гадостей, которые тебе пришлось услышать»

Не вернет, потому что не хочет. Потому, что не считает нужным. Он не чувствует свою вину за сказанное и демонстрирует это, иначе бы он сказал: «Жаль, что я не могу вернуть...».

Но при этом он как бы сожалеет и жалеет жертву за услышанное: «Тебе пришлось».

Цель: сбить с толку жалостью к жертве, не сожалея о сказанном.

«Все мои попытки отстраниться, уйти, сбежать это страх и бессилие»

Манипуляция жалостью — посмотри, как мне страшно!

Цель: вызвать жалость, сострадание и понимание, что притупляет желание жертвы дать отпор и стоять на своем.

«Да, это все описывается простой фразой — "я люблю тебя"»

Контрольный выстрел в голову — признание в любви. Якобы — ведь это не обращение, если вы заметили.

Фраза «я тебя люблю» взята в кавычки, как цитата неизвестного автора и, на самом деле, она ничего не «описывает».

Это не признание жертве. Иначе бы это звучало так, например: «Я просто тебя люблю и не могу себя взять в руки...» Или как-то так... Но и в этом случае это было бы не признание, а оправдание.

Любовью нельзя не оправдывать низкие поступки!

Цель: ввести в заблуждение завуалированным признанием, дабы ослабить попытки жертвы к сопротивлению.

«Любящий человек способен делать глупости»

Не он — любящий. Речь идет о каком-то незнакомом человеке, стало быть об авторе той самой фразы. Тот любящий человек влюблен и делает глупости. Эта реплика также может трактоваться как триангуляция.

Цель: попытка оправдаться за счет общепринятого мнения.

«Если ты поймешь, что история заканчивается здесь — да будет так»

Он понял, что нашу историю пора заканчивать, я поддержала, но он передумал и теперь готов смириться с моим решением. «Да будет так» — звучит именно как смирение по отношению к моим жестоким действиям.

Цель: заставить жертву нести ответственность, демонстрируя свое смирение.

«В судьбу я не верю, я верю только в свои силы»

Он верит в свои силы, но он их не использует. Это очередная констатация факта, которая не несет в себе обещаний, не является приложением усилий, попыткой извиниться или все исправить. И даже не демонстрацией приложения усилий.

Цель: сбить с толку завуалированным обманчивым утверждением — я прилагаю все усилия, не прилагая эти усилия.

«Если ты считаешь, что сил больше нет — я не вправе тебе ничего навязывать»

Заметили, как это предложение искажает смысл предыдущего? Слишком резкий перепад: мои силы — твои силы. Читая это предложение, смысл меняется, от того, что восприятие этого смысла искажено подачей — отсутствием уточняющего местоимения.

Цель: либо заставить жертву признать, что она слаба, либо заставить доказать, что это не так.

Итак, что у нас получается:

«У нас все прекрасно, и я знаю, что ты хочешь в это верить, даже если учесть то, что еще пару часов назад я не хотел тебя ни видеть, ни слышать — у нас все хорошо.

До этого момента у меня отлично получалось обижать тебя и оставаться безнаказанным, ведь всю вину ты брала на себя. Но мне снова нужно заставить тебя извиниться за фразу, которую я выдрал из контекста, чтобы манипулировать тобой и заставить тебя прогнуться.

Соглашаясь на мою провокацию, ты нарушаешь мой план добиться полного контроля

над тобой. Я ожидал, что ты будешь ползать передо мной на коленях и вымаливать прощение, как ты обычно это делаешь...

Я такой же хороший как и ты, поэтому нас любят и в нас верят. Я верю, что ты примешь верное решение, ведь ты же умница и не станешь рушить наши отношения! А если разрушишь, то не умница.

Никто не говорил, что будет легко. Все говорят, что будет сложно и ты должна с этим смириться. Этого не избежать — так все сказали, а они знают лучше.

Я не согласен рушить все из-за какой-то фигни. Но я найду причину повесомее, и вот тогда разрушу. Ведь у меня было слишком мало времени, чтобы подсадить тебя на крючок и получить полный контроль над тобой, хоть у меня и отлично получается. Я в правильном направлении, но ты уходишь, несправедливо лишая меня возможности насладиться победой.

Я не верну всех гадостей, которые тебе пришлось услышать, ведь я их сказал, чтобы пошатнуть твою уверенность в себе, а если я заберу сказанное мной назад, то ты пой-

мешь, что я был неправ, а мне это не выгодно, ведь тогда мой авторитет пошатнется.

Я растерян и не знаю, что мне делать. Мне страшно и я обессилен. Ты не можешь быть такой бесчувственной и бросить меня, когда ты мне так нужна!

Это все из-за моей любви к тебе. Это она делает меня таким слабым и ты этому виной, ведь люблю я — тебя. Испокон веков считается, что влюбленный человек совершает глупости. Это оправдывает меня, хоть я и не сказал, что влюблен и что считаю свои поступки глупыми.

Читая это предложение ты уже не помнишь, что совсем недавно я сказал тебе собирать вещи. Если ты поймешь, что история заканчивается здесь — да будет так. Теперь ты принимаешь решение, а значит ответственность за него несешь тоже ты. Я согласусь со всем, что ты скажешь и не буду спорить, дабы не брать на себя обязательств.

Я не верю в судьбу и в стечение обстоятельств, но я слишком ленив, чтобы что-то предпринимать: просить прощение или про-

сить тебя передумать. Я верю, что смогу переубедить тебя обманом...

Я верю только в твои силы, а если ты считаешь, что сил больше нет... — то дело в тебе, потому что ты слабая. Я не держу тебя. Я умываю руки, потому, что по большому счету, мне глубоко наплевать на тебя и твою дальнейшую судьбу, если я не могу тобой управлять.»

Впечатляет, не правда ли? Я не зря включила это письмо именно в эту главу. Ведь все, что там описано можно сказать этими тремя словами: «это не я».

Глава 11.

Трио

Я уже говорила о том, что друзья там странные, и темы у них тоже странные. Мы встречались еще совсем мало, когда начались разговоры об изменах. Так аккуратненько, как бы в шутку и всегда при друзьях. Поначалу. Они смеялись, обсуждая, как сделать так, чтоб об измене никто не узнал. Ведь:

— Лучшая измена та, о которой никто ничего не знает!

И обсуждали они это при мне и при своих девушках и женах. Я человек не ревнивый, так что я отшучивалась, мол:

— Спасибо, что сказали... Буду знать!

На время его это попускало, но спустя какое-то время он заводил эти разговоры снова, потом уже и наедине. Я всегда говорила, что все, что можно тебе, автоматически можно и мне.

— И, будь уверен, я это сделаю...

Я думаю, что именно это его останавливало — моя готовность поступить так же. Как-то он спросил у меня, что я сделаю, если узнаю, что он мне изменил.

— Не знаю. — ответила я. — Может ночью вилку в глаз воткну. А может просто вещи повыкидываю в окно и замок поменяю. А может сама уйду по-тихому, чтоб не знал куда, и с концами. А может пойду и сама изменю, а потом подробности расскажу, как, где и с кем...

И я действительно не знала. Теперь знаю, но тогда — нет...

Бывало, идем по улице, а он такой:

— Смотри, какая жопа!

Смотрю... ну жопа, а мне другие нравятся. Слегка большие, кругленькие такие, как мячики, тут

важно чтоб еще ножки были красивые, ну и фигура в целом подтянутая, ну и мордашка симпатичная, да и в целом, чтоб человек был приятным... Тут у меня как-то по отдельности не работало.

«Мужчина-манипулятор видит в женщине объект сексуального завоевания. Для него женщины — это вещи, а не личности. Число побед, которые он одержал, — это мера его мужественности, а какие личностные потери несут при этом его «побежденные» — для него несущественно. Для него это, как спорт: чем больше побед, тем выше самооценка манипулятора.

Первопричиной такого поведения нередко является комплекс неполноценности, принятый из детства, юности, или невозможность реализовать себя как личность в других сферах жизни. То есть манипулирование в этом случае — компенсаторный механизм для самоактуализации.»

**Шейнов В. П., «Скрытое управление
человеком»**

Когда мне это все порядком надоело, я не упускала возможности «дать сдачи» на такие закидоны. Бывало, смотрим фильм, а там ну прям красавец — подкаченный, красивый... Ну и внимание обращала, мол:

— Смотри какая спинка... И куртка у него классная, надо и тебе такую купить...

Это редко было, а я переборчивая — выбирала ну вот чтоб прямо совсем идеальный был! (Наверное это смешно звучит, когда я на такую вонючку клюнула... Он-то у меня был дрыщ худощавый.)

Не знаю, было ли его целью выбить меня из равновесия, но в этом плане у меня комплексов не было никогда. Я не ревнивая, потому, что знаю себе цену. Хочешь налево? — Вперед, только тогда — до свидания. Лично я вниманием мужчин я не обделена.

* * *

Постепенно его намеки и акцентирование внимания на удовлетворении его больного либидо переросли в новую тему — «трио».

В последствии это стало, пожалуй, его любимой темой, и он мог часами фантазировать как и что. Конечно третья — девочка. Мне даже задание давал, мол, найди, какая тебе больше нравится. Я подыгрывала, мол, не вопрос, но мальчика третьего я буду искать сама! Я с кем попало в постель не лягу!

Конечно, я говорила в шутку, но старалась, чтобы это прозвучало как можно убедительнее. Так смешно вспоминать его удивленное *Лицо*:

— В смысле - мальчика!? Не, ну я не представляю еще одного мужика в постели!!! Чтоб тебя на моих глазах какой-то чужой мальчик трогал!!! Мужик в постели должен быть один — я!

Не, ну вы поняли? А я значит представляю! На счет третьей девочки он говорил, что даже прика-

саться к ней не будет. Я, — говорил, — просто на вас посижу посмотрю...

Нормально? И так, совершенно не понимая, что здесь такого плохого! И не спросил меня ни разу, может у меня какие фантазии... Но ему было не до этого. Все что нужно — добиться самоутверждения.

Очевидно у него проблемы с самооценкой, и все его попытки решить эту проблему основывались на абсурдных и унижающих действиях. Это унижало меня, как его женщину, потому, что смысл был такой — мне тебя мало, мне нужно больше, ты не справляешься.

Ага, а теперь вспоминаем то прекрасное фото, пока я на работе...

В свои года я уже смирилась с тем, что мужская половина человечества полигамна. Но мой благоверный готовил меня к измене, постоянно напоминая и «закидывая» все новые и новые идеи, как бы невзначай прощупывая почву и изучая мою реакцию.

Что тут сказать? Любила — безумно. Боготворила — да. Дорожила — да. Ну не ревнивая я!

Реагировала я всегда спокойно, подыгрывала шутками и, как я сейчас понимаю — уничтожала его мужское начало своим равнодушием на этот счет. Он знал, что я в его власти. За все время дрессировки... ой, простите — отношений, он прекрасно понимал, что я буду бороться за эти отношения.

Он надеялся, что я настолько сильно его люблю, что не брошу его из-за «такой мелочи», как измена или за фантазии о сексе с третьей девочкой. Он знал, что останется безнаказанным, но он ошибался.

Несомненно, это абсурд. Но на эту тему я могу говорить спокойно, хотя, на самом деле, есть пары, в которых манипулирование изменой — очень болезненный процесс для жертвы.

Вне зависимости от того, кто кем манипулирует — мужчина над женщиной или наоборот, жертв обесценивают и вводят в заблуждения их незначительностью и их неспособностью доставить удовольствие партнеру, что делает манипуляторов —

«жертвами», которые считают, что имеют «право налево».

Обычно такое давление происходит в тот момент, когда жертва совершенно не способна сопротивляться, и она понимает, что она — ничто, совершенно обесцененное существо, которым пользуются, *но при этом не бросают*. И факт измены ее идеализированного мучителя уходит на второй план, лишь бы он оставался рядом и не рвал отношения с жертвой.

На этой стадии жертва много раз слышала:

— Да кому ты нужна, кроме меня?! — и понимала, что и правда, ведь в ней столько недостатков! Она ведь постоянно в чем-то виновата...

— Ты без меня ничто! — слушала она, опуская голову, понимая, что ее неуверенность в себе и забитое чувство самодостаточности делает ее таковой.

— Маша/Петя вообще не понимает, почему я с тобой до сих пор не развелся! — и правда, почему? Ведь я все делаю неправильно: недостаточно хорошо зарабатываю, невкусно готовлю, безвкус-

но одеваюсь, говорю глупые вещи и вечно чем-то недовольна...

Список можно продолжать.

Итак, жертва, некогда прекрасная, веселая, жизнерадостная и ухоженная личность (личность сильная, ведь именно таких выбирает агрессор — абсолютную свою противоположность) понимает, глядя на себя в зеркало, что уже не обладает той красотой и обаятельностью, как до встречи со своим «идеалом».

На этой стадии отношений с манипулятором жертва видит в зеркале нечто потрепанное с отсутствующим взглядом, с запущенной внешностью и с сутулой осанкой, и снаружи и внутри напоминающую выжатый лимон.

В процессе *отмены* жертве была навязана масса комплексов. Под тяжестью чувства вины и ответственности она становится угнетенной и крайне несчастной, в некоторых случаях даже отчаянно несчастной, что не делает ее привлекательной и манипулятор знает, что она уже никуда не денется.

Манипуляции изменой, как и манипуляции групповой — это очередная попытка внушить жертве что она никто, всего лишь предмет для получения удовольствия от эксплуатации, унижения и гнобления. Именно этими факторами и руководствуются манипуляторы, проделывая все свои трюки с живым человеком.

Они получают от этого удовольствие и контроль над личностью, которая в этот момент уже согласна со всеми утверждениями, в том что она никчемная и никому не нужная, и готова сделать все, лишь бы ее не бросили.

* * *

К слову в постели наш герой... Ну как сказать... Не герой... Просто да — секс для меня не главное. Я его просто так любила, как понятно из всего вышесказанного, что секс для меня был не важен. Я смирилась как с «сексом», так и с его отсутствием. Я иногда получала удовольствие, конечно же, но делала вид, что вообще в раю!

Мужики, не закидывайте камнями! Я больше не буду! Я просто пыталась поднять его в край заниженную самооценку.

Кстати, с «прибором» там все в порядке. Даже с эстетической точки зрения, но пользоваться им, как и молотком, как и отверткой, как и стиральной машиной — он не умеет.

Тут надо чувствовать, что нужно другому, совмещать со своими желаниями... В общем делать так, чтоб обоим было хорошо. Но когда, скажем, «парадом» руководил он, все было достаточно — туда-сюда — предсказуемо. И заканчивалось тем, что он сразу же садился за комп. Животное...

Другое дело, когда я брала... «дело в свои руки» и контролировала процесс. Вот тогда все было хорошо. Я этим его «инструментом» пользоваться умела, как и молотком, как и отверткой... и у меня неплохо получалось сделать себе и ему хорошо.

А когда у меня уже не было сил, я передавала эстафету ему, и все заканчивалось. Не скоро, но это был всегда один ритм — туда-сюда, ничего ин-

тересного. Обычно даже слишком долго. Даже дольше, чем хотелось бы...

Не знаю, кто ему сказал, что чем дольше, тем лучше, но я бы на его месте делала упор на технику.

Я знала, что ему хорошо — и мне было хорошо. В эмоциональном плане. На уровне чувств. Искренне... Короче, сейчас, отрезвев немного, я понятия не имею, что он хотел делать с двумя девочками в постели, если не мог даже с одной справиться... Ну да ладно. Это уже, слава высшим силам, не моя компетенция.

Итак, постепенно, все чаще и чаще он начал говорить, что:

— Да! Мне нравятся женские жопы. Я хожу и смотрю на женские жопы. В мире три миллиарда людей, и из них даже бабы любят смотреть на женские жопы...

Это, к слову, цитата из записанного мною на диктофон нашего разговора. Но об этом позже. И это... — на земле больше семи миллиардов человек. Ну да ладно.

Жопы. Ну, конечно — жопы! Ведь кроме этого он мало что видит в девушке. Он смотрит на человека, как голодный волк на кусок мяса. Не сказать, что он озабоченный, но ход мыслей понятен — все дамы воспринимаются как вещи. А нужна ему эта вещь или нет — зависит от жопы.

Глава 12.

Не ной

Если со всеми остальными недостатками я могла смириться, то с одним я мириться не хотела. По быту — да. Я задавала себе вопросы:

— Я могу с этим жить? — Да.

— Мне сложно убрать эту кружку с холодильника? — Нет! И пусть это пять раз за день — корона не слезет! Подумаешь, какая-то кружка... Стоит ли из-за этого ругаться?!

Но с одним я мириться не захотела, так и не смогла — с его пофигизмом на мои личные проблемы. Будь то разногласия с родителями или коллегами.

Вот, например, подставил меня коллега, с которым мы дружили, и я не могла понять — почему?

Что я ему такого сделала? Мне из-за этого пришлось уволиться, а я привыкла к работе, к коллективу... Ну да, зарплата там была невысокая, но мне было так тяжело, что я с месяц отходила, хоть и работу нашла сразу же.

Я так расстроилась, рассуждала — что же человека толкает на предательство, да еще и такое подлое?.. На что он мне говорил:

- Не ной.
- Мне неинтересно это слушать.
- Это ты виновата, это ты допустила.
- Разберись с этим сама...

Мои попытки получить его поддержку воспринимались, как моя враждебность и конфликтность по отношению к нему. И поверьте, меня это не просто сбивало с толку! Он-то тут при чем? Дело же не в нем! Чего он так реагирует?!

Я могла придти домой в плохом настроении, и получала его упрек в моей претензии к нему, которой не было! Он часто говорил, что я на нем срываюсь, в то время, как с моей стороны была

лишь описана ситуация, которая меня расстроила или разозлила. Так он уходил от любой возможности участия в поддержке меня в трудную ситуацию, что часто сопровождалось его:

— А я тут при чем?!

Или:

— Почему я должен это выслушивать?!

Объясню — потому что мы вместе, потому что мы пара, потому что близкие люди обычно поддерживают друг друга или, как минимум, выслушивают и находятся рядом в тяжелые моменты. Но мы, к сожалению, говорим о деструктивных отношениях.

Он всячески пытался уйти от подобного рода разговоров, обвиняя меня в давлении, хотя просить принять свою точку зрения и просить выслушать — это, согласитесь, разные вещи...

Это проявлялось даже тогда, когда его участие и не требовалось. Например, моя история с отцом, о которой я упоминала в самом начале. Я его не знала, но очень любила. Я навсегда потеряла возможность с ним познакомиться и узнать какой он.

Эта моя горечь, и проявлялась она тогда, когда я, например, смотрела фильм. В сценах «отец-ребенок» я просто не могу сдержаться и постоянно пускаю слезу. Как вы уже поняли, даже эта моя слабость ему мешала. В такие моменты он мог сказать:

— Я сейчас выключу, если ты не успокоишься! Хватит нюни распускать! Это же просто фильм!

И я под честное слово, обещая больше не плакать, глушила в себе позывы разрыдаться от всей горечи, которая меня переполняла, только чтоб не злить милого. Но стоило мне лишь хлюпнуть носом, как он мог поставить на паузу и пойти курить, по пути гремя дверьми, демонстрируя всем своим видом, как я разозлила его своим нытьем.

Зато о его проблемах я знала все от и до. Будь то жалобы на друзей или ситуации на работе с начальницей... Я даже в какой-то момент описала внешность этой барышни. В какой-то очередной раз, когда он пришел с работы домой злой и завел эту тему, я описала ее фигуру, стрижку, цвет волос и даже размер задницы — вот сколько я за нее выслушала!

В итоге он тоже ушел с той работы, как и я. И речь шла о его непосредственной начальнице, как и о моем непосредственном начальнике. Он был зол, и я была зла. Он приходил домой нервный, как и я. Но, если его проблему мы обсуждали и «обсасывали» часами, то я, заводя речь о своих траблах, слышала:

— Хватит ныть! Соберись, тряпка!

Он не хотел слушать о моих проблемах и называл это нежелание — «дипломатией». Свою «спину» он называл дипломатической реакцией на мое иррациональное поведение.

* * *

Манипуляторы априори нытики. Это их один из самых действенных способов получить контроль над их способной к состраданию половинкой. Если мои проблемы обесценивались «на первых порах», то даже самая незначительная его мелочь могла стать причиной его «депрессии», «головной боли», «грусти», где главной целью было полу-

чить утешение. Ох, и всегда это полное уныния *Лицо!*

Я человек очень, даже слишком искренний. Я не умею играть или «делать вид» — у меня все на лице написано. Так вот, бывало когда он видел, что со мной что-то не так, что я расстроена, или зла, или у меня что-то болит, он сразу проецировал это состояние на себе, что вызывало у меня чувство жалости и толкало меня на поддержку. Ему же плохо! Надо помочь!

Например, если я говорю о том, что у меня что-то болит, то у него тоже могло что-то вдруг «заболеть». Забывая о собственных проблемах, я уже утешала его и всячески пыталась поддержать, я же вижу, как ему больно и знаю по себе, что в такие моменты нужна поддержка.

Когда это не срабатывало (он же не понимал, что если так будет поступать каждый раз, то я заподозрю подвох), то мы все-таки ругались. Он упрекал меня в том, что я провоцирую конфликт своим повествованием/состоянием, а когда я, вместо обсуждения проблемы, пыталась объяснить, что он тут ни при чем, мне просто необходимо вы-

говориться, то он каждый раз твердил, что совершенно не представляет, что со мной в таких ситуациях делать. И уходил, наградив меня своим щедрым молчанием и обидой за мое «хотение чего-то от него»...

Он просто не способен оказывать поддержку. Он понимал, что социум имеет несколько негласных правил, которые зовутся — нормами поведения. Если не будут выполнены такие нормы, как сопереживать, радоваться, стыдиться, то социум решит, что с тобой что-то не так.

Другими словами, он понимал, что меня нужно утешить, но просто не знал — как. Поэтому он находил пути отступления от этого «ритуала утешения», чаще всего обвинениями меня в сверхчувствительности и иррациональности.

Я ему рассказывала, что, в принципе-то, ничего делать и не надо, — подойти и обнять, всего-то делов.

— Объятия, — говорила я, — это как стена, которая ограждает меня от всех проблем и дарит чувство защищенности, что особенно помогает в

минуты, когда тяжело. Просто обними и все... Я не жду советов и не прошу тебя что-то решить за меня...

И знаете, сколько раз он меня обнял за три года? Один — в последнюю ссору, и еще раз на приеме психологи. Было еще несколько раз на публику, но я эту показуху считать не буду. Все остальное время я была «виновата». Обнимать меня было не за что.

Абьюзеры воспринимают чувствительность партнера, как манеру «делать из мухи слона». Если вы находитесь в отношениях с деструктивной личностью, то вы часто остаетесь наедине со своей проблемой.

Он не позволяет вам проявлять чувства и блокирует их при малейшей попытке обсудить их или как-то проявить. При этом он может даже насмехаться и иронизировать над вашей болью. Он уходит от темы, ссылаясь на неважность этих обстоятельств или на плохое самочувствие.

Он будет менять тему до тех пор, пока не отобьет напрочь ваше стремление выговориться, а если у него не получится — он уйдет, оставив вас

наедине со своей проблемой с ощущением болючего состояния опустошения и одиночества.

Что, было?

* * *

Однажды мы о чем-то пытались поговорить, но у него «вдруг» разболелась голова. Был вечер, мы только что поужинали и тут он начинает метаться в поисках обезболивающей таблетки.

Он берет стакан, набирает воды, запивает таблетку и просто *бросает* стакан в раковину, в которой лежит еще не помытая посуда! Этот жест повествовал, стало быть, о невыносимой головной боли. На мой вопрос: «Зачем ты кинул стакан в раковину?» он ответил, что не понимал, что делает из-за очень сильной головной боли.

А сейчас вспоминаем мои походы с рюкзачком на костылях за сосисками, и, заодно, — шкаф и: «Ты что, сама не доедешь?»

Ну конечно! Это же головная боль! Что может быть хуже?!

* * *

О его проблемах в семье я знала все в подробностях — кто лечится в психиатрической клинике, кто выращивал марихуану на даче, кто гнобит бабушку и почему, кто с кем собирается судиться и из-за чего, кто, кого и как тянет на свою сторону в этих конфликтах и т. д. Все с его слов.

Причем часто в этих повествования стороны его поддержки менялись. Даже не знаю, с чем это могло быть связано.

Он сходил с ума после каждого двухчасового телефонного разговора с родственниками. Он даже бился головой о стену! Мы разговаривали об этом ночи на пролет. Мы искали выходы и решения, чтобы это все прекратить или ослабить... Но стоит мне сказать, что я устала, завтра на работу рано вставать и мне пора спать, я слышала:

— Тебе что совсем наплевать на мои проблемы?! ВОТ ТАК ВСЕГДА! Иди спи. Главное, чтоб тебе было хорошо...

И я сидела, куняла, но слушала, потому, что я ему нужна. Ему тяжело и для него это важно, и — я его люблю... А со своими проблемами разбиралась сама. И всегда это сопровождалось его «заботливым»:

— Хватит ныть! Соберись, тряпка!

Он игнорировал мои просьбы о помощи, к тому же я сверху получала кучу упреков за то, что расстраиваюсь. Он говорил, что не хочет это слушать, что *ему это неинтересно*, говорил, что *я выношу ему мозг*. Он поучительно наваливал, что мне нужно меняться и быть сильной, и всегда показывал спину, обвиняя меня в нытье.

То есть человек сознательно накладывал на меня свои проблемы, мне не помогал решать мои, а еще и сверху наказывал, за то, что не могу сама разобраться, слабачка. И сидела я сама, зализывала свои раны, а потом еще и прощение просила, за то, что тяну проблемы в дом. Но ему можно! Главное — не ныть.

Даже сейчас мне говорят друзья, когда уже весь это ад закончился:

— Ты же девочка, ты должна быть слабой... (в понимании женственности).

У меня один ответ:

— Я не могу себе этого позволить!

Нет ну правда, как я могу расслабиться? Кто обо мне позаботиться? Кто мне скажет: сиди и ни о чем не переживай, я все сделаю, тебе ведь плохо — я все решу? Все будет хорошо!

Если бы я расслабилась в этих отношениях, то, боюсь, от меня вообще ничего не осталось.

Я личность не слабая, но по его мнению я должна была быть еще сильнее. Еще и еще сильнее. С каждым разом, с каждой новой его или моей проблемой — сильнее и сильнее.

Я не зря повторяю это слово. Что бы у вас не случилось. Уволили с работы? — Сама виновата — допустила такое! Украли какую-то дорогую вещь или ограбили — нет смысла искать виновных (или эту вещь), просто забудь, это всего лишь вещь. Война на родине? — Какое тебе дело? Пусть воюют! Смерть близкого? Он скажет, что плакать нет смысла, это ни к чему...

Согласитесь, что все это — достаточно сильные переживания, с которыми очень сложно справиться одному. Мне не нужны были решения или советы, нет. Но мне часто охватывало ощущение, что я совсем одинока в своем горе. По сути, мне даже носовой платок подать было не кому.

Мне нравится решать проблемы. Я отчасти люблю проблемы. Я воспринимаю их, как возможность самосовершенствоваться. Это делает нас живыми, что ли...

Но есть такое понятие, как эмоциональное потрясение. Не поверю, что есть хоть один нормальный человек, который не был в таком состоянии. И это отнюдь не значит, что он слабый. Да, он дал слабину, а близкие люди обычно поддерживают и — придают сил.

Все мои отношения (а их на пальцах одной руки пересчитать) начинались с дружбы, а в этом случае конфетно-цветочный период как-то терялся... Все отношения, что у меня были, делали меня только сильнее, и сейчас я просто оказалась в тупике.

Я поняла, что совершенно не разбираюсь в людях, я, человек, который ни разу в своей жизни не изменял, не предавал, внимательный и жертвенный, каждый раз натываюсь на слабаков которым нужно все больше и больше человеческих ресурсов... Да что уж там, сама виновата. Стало быть дело во мне, раз мне все на голову садятся. Слишком я доверчивая...

Так что пора бы взять себя в руки и перестать ныть!..

Глава 13.

Неадекватная

*Если вдруг вы стали для кого-то плохим,
значит много хорошего было сделано для этого
человека!*

Фаина Раневская

Может ли воздействие деструктивного общения действительно свести с ума? На этот вопрос попытался ответить известный психиатр и психотерапевт Рональд Лэйнг. Он посвятил свою жизнь изучению расстройств психики и, в первую очередь — переживаниям во время психоза.

Одно из любимых его направлений — экзистенциально-феноменологическая психиатрия, которая

основывается на изучении индивидуальности и уникальности восприятия, поведения и субъективности каждого человека, и на описательном изучении этих феноменов.

Он расценивал поведение каждого пациента, как индивидуальное выражение личной свободы и отражение переживаемого опыта или внутренней реальности, а не симптомы психического заболевания.

Он считал, что всем нам требуется «подтверждение» того, что мы существуем, что мы кому-то нужны, подтверждение нормальности нашего восприятия. Мы сравниваем наши чувства с чувствами других людей, чтобы понимать и иметь «подтверждение» нашей нормальности, ориентируясь на реакции других.

Он проделал очень много работы за всю свою жизнь. И вот одна из них.

Лэйнг и его коллеги обнаружили, что в семьях пациентов с шизофренией широко применяются приемы психологического насилия: отрицание реальности и противоречия.

Это внушение, но, в отличие от доброкачественного воздействия (тебе нужно учиться / тебе нужно заботиться о своем здоровье), злокачественное внушение ломает.

— Я никогда не говорил это!

И вот вы начинаете сомневаться в том, что слышали.

— Тебе кажется, что ты переживаешь! Ничего ты не переживаешь!

И вы сомневаетесь, что ваши переживания реальны.

— С тобой что-то в последнее время происходит... Нет нет, это не усталость. Может нервный срыв?

И вы сомневаетесь в том, что с вами все в порядке.

— Это была не твоя идея, а моя...

И вы сомневаетесь в своей памяти.

Даже такое распространенное выражение, как «делать из мухи слона», является прекрасным

примером внушения того, что переживания не основаны, что чувства бессмысленны, серьезность переживаний не оправдано-преувеличена. Эта, на первый взгляд, безобидная фраза является отменной чувств того человека, которому она произносится.

Вспомните и скажите, что вам не становится обидно, когда вам намекают, что вы преувеличиваете. Обидно? Это нормально, ведь порог чувствительности у каждого свой, не говоря уже о совершенно невероятно огромном разнообразии обстоятельств, которые с каждым из нас могут произойти, и к которым каждый из нас относится по-разному.

У нас разное восприятие и разная роль в тех или иных обстоятельствах. Нормальный человек попытается вас понять, но абьюзер выскажет вслух сомнение в вас и вы начинаете сомневаться в себе. Повторив это вам несколько раз, происходит внушение, и вот вы уже убеждены, что он прав. Это, своего рода, кодирование.

— Ну не говорил, так не говорил...

* * *

Знаете, я не просто так пишу об этом. Это описание моей жизни на протяжении нескольких лет. *Психоз порождает психоз*. Патологическое стремление моего парня к доминантному покровительству вводило меня в состояние ненормальности.

Например, он ясно давал понять, что он имеет право на свободу действий. Он четко расписывал по слогам каждый раз, что для него важен его собственный комфорт. И это здорово, Да? Мы все имеем право на свободу действий. Согласны? Ключевое слово — «все»!

Он так не считал. *Он* имел право, а мое право отрицалось, что проявлялось в его неспособности идти на уступки и компромиссы, в отвержении им моих переживаний и эмоций.

У него болит голова — это дает ему право делать все что угодно, например, швырять стакан в раковину с посудой, объясняя это тем, что от боли он не соображает, что делает. Но он будет отрицать мою боль в ноге после операции и упрекать меня за слабость.

Он будет биться головой о стену после тяжелого телефонного разговора, но упрекнет меня в оплакивании моего отца.

Он прав, и будет утверждать, что я, на самом деле, с ним согласна, просто не хочу это признавать.

— Ты преувеличиваешь — не болит у тебя ничего!

И я в замешательстве.

Патологическая коммуникация также проявляется в демонстрации агрессора постоянных сомнений в во всем, что имеет отношение к жертве: друзья не слишком умные, одежда не очень стильная, таланты дошкольного уровня, мышление не совсем корректное, стараний не достаточно, достижения сомнительные, с памятью не все в порядке...

Такие атрибуты общения, как внушение и попытки переубедить жертву в правильности реальности могут и влияют на восприятие жертвы самой себя. Под воздействием такого внушения начинается болезненный процесс перестройки сознания.

Этот полный непонимания процесс стартует с сопротивления и отторжения чужих мыслей:

— Как же так? Я же слышала!

И заканчивается принятием навязанных фактов и обвинением себя в невнимательности, в неправильном восприятии, в плохой памяти, в преувеличении. В ненормальности.

— Ну говорил, так говорил... Я снова все напутала.

«Для того чтобы сидеть в клетке, не всегда нужны прутья.»

Рональд Дэвид Лэйнг, «Политика семьи»

Как я могла быть умной, веселой и живой, если во мне отрицали эти качества? Если в меня вселили сомнения в каждом из них? Любимый человек, которого я боготворила, вызывал у меня чувство стыда за мои заслуги, действия и чувства.

Итак, в результате длительной и грамотной работы, я стала неадекватной. Это лично моя оценка своего поведения. Процесс отмены моего

мировоззрения, моих мыслей и эмоций, постоянная атака моих переживаний и внедрение в меня сомнений по поводу моего восприятия действительности — был длительной стратегией по развитию моей неадекватности с очевидным результатом.

К концу этих отношений я сомневалась в услышанном, в увиденном, в своих ощущениях, в своем физическом состоянии (физически, как я уже говорила, ощущала себя очень маленькой, как букашка. Настолько маленькой, что болеть там было нечему). Я совершенно потеряла способность формулировать свои мысли, адекватно оценивать ситуацию, уверенность в правильности всего, к чему я имею отношение...

Мне постоянно говорили, что у меня ничего не болит, когда болело, что «я такого не говорил», когда я отчетливо слышала; что «не было такого», когда было...

Я доказывала и доказывала:

— Но ведь было же!

Но мне повторяли и повторяли:

— Да что ты опять придумываешь?! Тебе что, драмы не хватает?

Мне было трудно понять... Да что там, мне было сложно представить, что меня специально вводят в эти заблуждения, сбивают с толку...

Самым, на мой взгляд, убедительным было не то, что он говорил, а то, как он это говорил. Уверенная подача и его *Лицо*, на котором читалось: «Это ты сейчас серьезно говоришь?!» — как разряды током.

В случае моей непреклонности, он обычно использовал контрманевр. Ты уверена? — На тебе разряд! — Ах ты настаиваешь?

— Ты так говоришь, потому, что ты меня не любишь и тебе на меня наплевать!

И он уже высказывал свое сомнение не в правильности моего отношения к теме, а в моих чувствах к нему. И вот я доказываю, что нет — не наплевать, что я люблю его, а он просто не так меня понял, но он уже и слышать не хочет:

— Ты неадекватная, я не собираюсь продолжать с тобой разговор!

Соппротивление бесполезно. Если ты сильно любишь человека — ты веришь каждому его слову, ведь ты веришь и надеешься на то, что он не хочет причинить тебе вред. У меня так и было. Абсурд всегда подавался, как благие намерения. Жаль, что я тогда не понимала — все его благие намерения направлены на его собственное благополучие.

Я пыталась разговаривать. Пыталась добиться от него понимания — я же знаю, что в действительности! Я обнимала и взывала к пониманию, аккуратно намекала и подбирала слова, злилась и повышала голос, кричала, что для меня это важно, ставила ультиматумы и била посуду, умоляла его услышать меня и понять...

Я перепробовала все, но ничего не сработало. Он стоял на своем так убедительно, что в какой-то момент я прогибалась и верила ему, а не собственным глазам/ушам/ощущениям.

Конечно, каждый такой разговор заканчивался его обидой, злостью, недовольством и/или молчанием. Своими намеками и сомнениями он плавно подводил меня к бешенству, а потом заявлял:

— С тобой невозможно разговаривать. Поговорим, когда ты успокоишься!

Любая попытка поговорить начиналась с того, что стоило мне открыть рот, как мои аргументы тут же опровергались. Он перебивал, не давал высказаться, высмеивал и так до бесконечности.

Потом упрекал меня в том, что я так и не дала объяснение своим словам, внушая мне, что, на самом деле, мне нечего ответить на свои «выдумки». Но ведь мне даже не дали возможности!..

В процессе такого прессинга, он мог вспомнить о какой-то прошлой ситуации, например:

— Ты уже так вела себя на прошлой неделе.

Я пыталась оправдаться, и говорила, что в той ситуации были те же причины:

— Потому что тогда, как и сегодня, ты меня перебивал и не давал мне сказать...

И тут же получала в ответ «подзатыльник», например:

— Почему ты постоянно возвращаешься к старым конфликтам!?

Что вводило меня в еще большее заблуждение, ведь он же сам вспомнил о той прошлой ситуации!

Ну и конечно:

— Поговорим, когда ты успокоишься!

И уходил. Сначала в другую комнату, потом к друзьям с ночевкой, потом он и вовсе стал отключать телефон, пользуясь поддержкой своего окружения, а те, в свою очередь, делали выводы со слов моего деструктивного парня — она бешеная! Как ты с ней живешь?!

Причины моего поведения его не волновали никогда. Главным для него было то, что в таких разговорах я начинала повышать голос, а, по его мнению, это делать я не должна. По его невербальному мнению, я должна была сидеть и молчать в тряпочку, тогда у нас все будет хорошо.

Невербальному? О да! Он знал, что я никогда не «нападаю» первая. Он никогда не говорил мне вслух что-то вроде «заткнись» или «закрой свой рот». В открытую он никогда не оскорблял меня, так как понимал, что это — открытая агрессия. Скажи он мне что-то подобное, я бы реагировала

по-другому — начала бы защищаться. Такое отношение я бы не потерпела.

Поэтому он использовал пассивную агрессию, которую распознать очень сложно. Это тактика такая. И называл он эту тактику «Дипломатией». Не было открытых оскорблений или унижений. Он, как бы, ничего *такого* и не делал, понимаете? Он это подавал под соусом недовольства моим поведением. Всегда поворачивал так, что была не права я. Очень удобно.

* * *

Но на что стоило обратить тогда свое внимание?

Он не оспаривал мои доводы. Он их опровергал. Оспаривать — значит приводить свои, другие аргументы, которые имеют отношение к делу и являются жизнеспособными в этом споре. Но, получается, спора, как такового, не было.

Отвергался факт наличия проблемы, отвергались мои доводы и аргументы в подтверждение необходимости решить эту проблему, опроверга-

лась адекватность моих переживаний по поводу этой проблемы... Затем его уход и обида, и мое полное недоумение.

Спора не было. В споре собеседники переубеждают друг друга, пытаются обосновать и продвинуть свое мнение, но у него мнений не было. Ему нечего было мне предложить. Но и согласиться со мной он не мог, ведь это означало бы его поражение, а это противоречило его тактике успешного манипулирования мной.

Мои огорчения, страх, слезы и другие эмоциональные переживания обесценивались его насмешками и навешиванием ярлыков «неадекватной неуравновешенной истерички». Он перебивал, прыгал с темы, насмехался, одним словом — провоцировал меня на защитную реакцию — злость, но при этом сам не предлагал ничего в замен, кроме беспрерывного потока упреков.

Особенно агрессивно он себя вел, когда я каким-то образом «очерняла» его, делая замечания и призывала его к ответственности, просила или требовала сдержать слово...

Поначалу, я объясняла это себе, как «минутку слабости», недоразумение, недопонимание. В общем, оправдывала его. Но потом это начало приносить мне самую настоящую душевную боль. Какими бы серьезными мои переживания не были, я всегда «устраивала драму на пустом месте». Затем он оставлял меня наедине со своими переживаниями, показывая спину.

Его спина торжественно «выходила на сцену» после ряда моих неопровержимых аргументов и при попытках вернуть диалог в нужное русло. В такие моменты разговоры плавно перетекали в противостояние, под названием — «кто-кого». Да, в какой-то момент, вместо пары влюбленных, наши отношения стали похожи на боевые действия.

Поэтому его спина была моей и победой, и поражением одновременно. Победа над ним и его неспособностью вести конструктивный диалог, не выходя за рамки темы; и поражение, ибо проблема не решена, а конфликт лишь раздулся еще больше с его уходом. При этом ожидание наказания просто сводило с ума!

Такие конфликты очень выматывали меня, разъедали меня изнутри, как кислота. Я не понимала, что происходит. Не понимала, почему он не слушает. Не понимала, почему серьезные проблемы отрицаются им, стоит мне лишь заговорить о них.

Таким образом, не решив одну проблему, появлялась еще одна — его недовольство моим поведением, за которое я каждый раз просила прощение, забыв о причинах. Только бы избавиться от этого напряжения...

Наказаний было несколько. Помимо того, что он демонстративно отстранялся — молчание и внушение мне чувства вины было очень-очень болезненным. Он уходил. И для меня наступал полный кошмар!

Я стала дерганная и нервная в то время, как он одевал маску незаслуженно-обиженного праведника и шел к друзьям лечить свое пострадавшее эго.

К тому времени, благодаря ему, все это уже потихоньку начало выходить за рамки нашей пары и

выноситься на суд его друзей. В спорах он уже употреблял:

— Да все считают, что ты неадекватная!

Или:

— Все знают, что ты истеричка!

Вопрос — а как они узнали? Ну, конечно, он пошел и рассказал! Пожаловался на свою нелегкую участь! А ведь друзьям с виду все вроде так... На публике он отлично себя ведет, заботлив и внимателен, делает комплименты и галантно ухаживает...

* * *

Вот реальный тому пример. В последнюю нашу поездку в другой город мы всю дорогу ругались, обсуждая *замявшийся накануне конфликт* из-за брачного контракта, о котором я расскажу чуть позже. Мы тогда знатно поругались, но помирились. Он уговорил меня ехать, хотя я не хотела, но поехала, потому что он ооочень попросил.

Вид у него был расстроенный, он настаивал и я, как и всегда — прогнулась, ведь уговаривал он меня так настойчиво, что, откажись я, это расценивалось бы, как попытка продолжить конфликт, соответственно сопровождалось бы новыми обидами и бесконечными выяснениями отношений.

Не успели мы сесть в машину, как он вдруг сказал надменным тоном, что, оказывается, этот конфликт для него «официально остается открытым», и он намерен еще серьезно поговорить со мной на тему моего похабного поведения!

У меня началась паника. Я хотела бежать. Со мной такого еще никогда не было! Я не сдаюсь и всегда иду до конца, а тут у меня появилось острое желание просто выйти с машины, ну и что, что на ходу!

Я бы вернулась домой и провела замечательные спокойные выходные. Я остро желала просто выйти из машины, но боялась. Не того, что могу покалечиться, нет. Боялась *выглядеть* сумасшедшей.

Я откровенно рыдала, не стесняясь посторонних людей (попутчиков), а меня продолжали упрекать и обвинять, и, откровенно говоря — гнобить. Он

говорил со мной, как с грязью. Как с последней тупицей и шизофреничкой в одном лице.

Я поняла, что весь тот абсурд, который был накануне поездки закончился только для того, чтобы я поехала с ним, а это продолжение кошмара, и у меня нет путей отступления и никаких преимуществ. Оставалось лишь повторять:

— Как ты не понимаешь?!

Это все, что я могла сделать — повторять снова и снова и плакать все сильнее и сильнее. Все было спланировано. Он не зря меня уговаривал ехать с ним.

Только представьте себе, что он уговаривал меня несколько часов на эту поездку самыми нежными словами, но в самой поездке самыми грязными словами всячески давал мне понять, что не испытывает ни малейшего удовольствия от моего общества! Ему было откровенно неприятно мое присутствие, и он рассказывал мне об этом всю дорогу. Как можно быть таким жестоким?!...

Замкнутое пространство с агрессором и посторонними людьми, которые сидели да помалкива-

ли... Сомневаюсь, что кто-то из них понял, почему веселая девушка, вдруг начала рыдать, как только мы выехали за пределы города.

А я вся мокрая в поту от паники, которая меня вдруг сковала, только рыдала и отчаянно смотрела в окно, в страхе представляя, как я выпрыгиваю из машины на трассу на большой скорости...

По приезду мы остановились у одного из его лучших друзей. И — о чудо! Стоило нам выйти из машины, как он стал просто няшей! При своем друге он не отходил от меня, постоянно обнимал и держал за руку! Он был абсолютно спокоен, когда на моих глазах еще слезы не высохли!

На вопрос друга, как наши дела, он молча улыбнулся. Я была уверена — сейчас он хоть как-то намекнет, что мы буквально пять минут назад жутко ругались. Но он мастерски сделал вид, что — ничего не было и у нас все отлично, обнимая меня и нежно целуя в шею.

Я уже говорила, что к этому времени он периодически «покапывал» друзьям своими жалобами на меня, но забыла уточнить один нюанс. При мне он друзьям не жаловался. Условием его печальных

повествований о моих издевательствах над ним было мое отсутствие.

Зато, находясь в обществе рядом со мной, его поведение было несколько иным. А именно — демонстрация здоровых отношений. Поэтому нет — я лично ни разу не слышала, чтоб он хоть как-то негативно отзывался обо мне друзьям, но знала об этом, ведь в ходе разборок и ссор он не упускал возможности процитировать мнение друзей на счет моей неадекватности и недовольства ими моего ненормального поведения.

«Апофеоз создания образа героя в глазах других наступает для мудака именно сейчас! Он вдруг оказывается очень внимательным, чутким, щедрым, веселым, готовым выполнить любой каприз своей женщины – настоящим джентльменом.

Жаль только, что лишь на публике... И, когда её не станет, всё вернется на свои места. И вместо щедрости, чуткости и внимания женщина получит привычный шиш.»

Ирина Мельниченко, «Мудаки и игра на публику»

* * *

Я полностью потеряла контроль над собой, своими эмоциями, своим восприятием *всего*. Я совершенно запуталась в своих чувствах, но правильнее будет сказать — меня совершенно запутали.

Он постоянно отрицал мою любовь, заставляя меня ее доказывать. Открыла рот, значит не любишь. Говоришь, что я провинился — не любишь. Пытаешься заставить меня сдержать обещание — не любишь.

И все это было, как серпом по яйцам, потому что я его очень любила и мне еще большую боль доставляло то, что он этого не замечает, а он в свою очередь очень демонстративно игнорировал этот факт. Зверство.

Я уже была не в состоянии расслабиться и быть счастливой. Я была не в состоянии «не обращать

внимание» или «относиться легче», как советовали мне близкие. Если у меня и получалось, то лишь на некоторое время, но будь-то какой-то очередной абсурд или просто всплеск гормонов, я открывала рот и говорила.

Говорила, что мне это все не нравится, ни поведение, ни отношение, но не разобравшись в проблемах, о которых я хочу поговорить, на меня сыпались и сыпались новые обвинения, которые были основаны на моем психологическом неуравновешенном состоянии и на моем психологическое неуравновешенное состояние неделю/месяц/год назад.

Из любого разговора, даже самого безобидного для него, где я даже не напоминала о его равнодушном отношении ко мне, он провоцировал меня на скандал. Пара его фраз и мы уже выясняем отношения, хотя у меня и в мыслях такого не было! Любое, сказанное мною слово было глупым, тупым, иррациональным, даже абсурдным по его уже привычно-однообразному мнению.

Как правило, расхождение во мнениях для манипулятора — еще один повод обвинить свою

жертву в иррациональности и тупости. Ведь только его мнение самое правильное. Попытки заставить его хотя бы выслушать меня оборачивались провалом. И наказанием.

Его реакции выносили меня на обочину всего нормального, что я знаю и я теряла контроль над собой, не понимая бесполезности своих действий. Ему все равно. Знай я это, все могло бы быть по другому. Но я, доведенная до бешенства, с пеной изо рта что-то доказывала.

* * *

Есть еще один момент. Я его опишу, так как он имеет отношение к общему «сюжету». Ну, и конечно, это еще один деструктивный случай в этих деструктивных отношениях.

Наши общие друзья пригласили нас в гости.

В этот день было несколько нюансов — ему нужно было съездить по делам на пару часов, и утром заболел мой кот.

Я отнесла кота в ветклинику, ему сделали укол. Нужно было подождать, пока лекарство подействует. Мы договорились, что, если к тому времени, как он решит все свои дела, коту станет лучше, я пойду с ним в гости, а если нет, то я останусь дома. Ключевое слово — договорились.

Лекарство подействовало. И вот сижу я дома, жду звонка. Проходит час, второй. Набираю его, чтоб узнать когда же он освободится, уже одетая и готовая выходить, а он... уже у них! Он уже в гостях!

Он не позвонил и не сказал, что освободился, он не позвонил сказать, что он уже у друзей, не позвонил узнать, как дела у кота, он просто молча, скосив под дурака, поехал без меня.

— Я на полчаса. — сказал он мне примерно в 3 часа дня в ответ на мое удивление. А домой пришел в полночь.

Потом я узнаю, почему он не взял меня с собой. Но об этом чуть позже.

Его полчаса затянулось и где-то спустя шесть часов я его набрала. Он сказал что уже собирает-

ся выходить, но уже ближе к полуночи я была порядком зла и пошла проветриться и подышать свежим воздухом.

И вот брожу я по району — звонит:

— Я уже дома. А ты где? — по голосу было понятно, что он улыбается.

— Я гуляю.

Бросает трубку. Прямо просто кладет трубку!

Я погуляла еще примерно полчаса и пошла домой. Сидел он с видом, будто бы я ему в борщ нагадила, естественно, не говоря ни слова. На утро — молчание. То есть, как всегда — он обиделся на обиду.

Дело в том, что я, обычно, была не против того, чтоб он провел время без меня. А наоборот, он так много времени проводил за компом, что я была только рада, когда он выходил в свет к «живым людям».

Как-то он с друзьями пошел в бар выпить пива, что было редкостью. Я помню, что он позвонил, сказать, что вечер хороший, пиво вкусное, сидят

болтают. Сам позвонил. Я попросила дать трубку бармену и сказала:

— Слушай, напои его, пусть хоть расслабится, но давай так, чтоб он домой пришел пьяненький и веселый, но на ногах! — я смеялась, бармен смеялся, и сказал, что я классная...

Но речь о том, что сейчас мы *договорились*! Он этот факт проигнорировал. Мало того, что он перечеркнул все мои планы на этот долгожданный выходной, заставив меня его ждать еще полчаса, и еще полчаса..., так еще и постоянными отсрочками не позволял мне самой запланировать что-то без него.

Скажи он, что будет там до победного, я бы поехала к подруге, но он сказал, что будет через полчаса. Скажи он мне, что задержится там «на подольше», я бы взяла билет в кино, позвала бы сестру в гости... да что угодно!

Но — я знаю что он сейчас придет, поэтому сижу и жду его. На утро я пошла на принцип и попыталась с ним поговорить, чтоб узнать, почему же, все таки, он не взял меня с собой. Как оказа-

лось, пытаться призвать абьюзера к ответственности было ошибкой.

— Помнишь, утром коту вкололи лекарство?

— Помню.

— Помнишь, как ты собирался по делам, и мы *договорились, что ты меня наберешь* и узнаешь, как обстоят дела и, если все хорошо, то я поеду с тобой?

— Помню. Мы договорились, что *ты останешься дома* с котом, потому, что не можешь его оставить больного одного дома.

— Да, но с небольшой поправкой — пока не буду уверена в том, что лекарство подействовало, и ему легче.

— Я тебя неправильно понял...

— А что конкретно ты не так понял? Тебе нужно было просто набрать меня, когда освободишься и узнать, пойду я с тобой или нет?

— Я подумал, что если коту плохо, то ты никуда не пойдешь.

— Но мы договорились, что если ему станет лучше, то я пойду. Было?

— Было.

— Так почему ты не позвонил?

— Я тебя не так понял...

«Мнимое непонимание. В данном случае определенная хитрость достигается следующим образом. Манипулятор, ссылаясь на выяснение для себя правильности только что услышанного, повторяете сказанные вами слова, но внося в них свой смысл.

Произносимые слова могут быть наподобие: «Извините, правильно ли я вас понял, вы говорите что...», — и дальше он повторяет 60—70% того, что услышал от вас, но конечный смысл искажает путем ввода другой информации, информации — необходимой ему.»

**С. А. Зелинский, «Психотехнологии
гипнотического манипулирования
сознанием»**

И эта техника прекрасно прослеживается здесь:

— Помнишь, *мы договорились, что ты меня на-берешь* и узнаешь, как обстоят дела и, если все хорошо, то я поеду с тобой? — говорю я.

— Помню. *Мы договорились, что ты останешься дома* с котом, потому, что не можешь его оставить больного одного дома. — отвечают мне.

В тот день я была не просто не в себе — я была в гневе. И речь даже не столько о том, что он оставил меня дома, и даже не в друзьях дело. Нет. Он проигнорировал меня, совершенно отрицая этот факт.

Он мне все это говорит и демонстративно делает кофе, конечно же — только себе. Он противоречил себе 3 раза в одном предложении и был таким спокойным, что я просто недоумевала!

Я это видела и не сдавалась, пытаюсь все же прояснить ход его мыслей. Я видела это его спокойствие, знаете, такое наигранное, которое твердило: «Я буду повторять этот бред до тех пор, пока у тебя не закипит мозг, а потом я уйду с тем

кофе, что себе только что себе сварил, а ты будешь сидеть дома и искать свою вину, а потом я прощу тебя, когда ты придешь просить прощение, за то, что попыталась меня нагнуть».

И после каждого его ответа, он так смотрел на меня с недоумением, мол: «Ты уже все? На взводе? Нет? Ну я подожду...» И новый разряд абсурда. При этом никаких внятных аргументов и объяснений с его стороны, пока я практически рисую цепочку событий, где очевидно — он не прав.

Таких ситуаций было очень много! Как говорится — демон в мелочах. Ведь все мы понимаем, что банальный поход в гости это ведь не конец света, да? А теперь вспоминаем грязную посуду по всей квартире и «Это не я», вспоминаем постоянные мелкие, и не только, невыполненные обещания, вспоминаем все его «У тебя не болит», «Ты накручиваешь», «Тебе кажется»...

По мелочи, да? А воздействовало это, как пытка каплей воды на лоб. Его целью было вывести меня из себя. Я же не железная! Этот его кофе был последней каплей.

Даже когда мы ругались и, бывало, не разговаривали неделями, я делала кофе всегда на двоих. А он так демонстративно, не спросив, буду ли я — заваривает его только себе. Во мне было столько обиды и злости одновременно, что меня аж трусило. Он добился того, чего хотел. Я взбесилась.

Я взяла его кофе, попробовала его, сказала, что кофе ооочень вкусный, но надо делиться. С этими словами я просто вылила его на пол нам под ноги. Специально. Я даже не знаю, почему это сделала!

Я его попробовала, но пить не захотела потому, что ком в горле стоял. И просто, вот так стоя перед ним, вылила его и бросила на пол одноразовый стаканчик, со словами: «делиться надо!»

Он стоял и смотрел на все это, и на его лице была улыбка — сработало! Я была в гневе! Лепетала без остановки, что так не поступают, что это все бред и уже откровенное хамство, а не простое неуважение.

Догадаетесь, что он сделал? Нет? О, пожалуйста, приготовьтесь! Он достал телефон. Включил камеру. И начал все это снимать. Меня и мое рас-

терянно-обезумевшее состояние, разлитый кофе под ногами... Это был треш!

Он снимал и повторял:

— О, какая молодец! И после этого ты будешь говорить, что ты нормальная? Давай-давай, продолжай!

Говорил он, улыбаясь, как улыбаются тогда, когда получают то, что хотят. Понятное дело, что он фотографировал (или записывал на видео) не просто так, не себе на память... Он хотел показать все это своим друзьям в доказательство ранее сказанным его словам, и самое главное — так, чтоб я об этом знала!

Он очень виртуозно смешивал меня и все мои убеждения с грязью, что мне даже нечего было предъявить. Бешенство. Истерика. Вот что мне оставалось — идти у него на поводу и радовать его результатами деструктивного общения с деструктивной личностью.

Очевидно, что к тому времени его жалобы порядком надоели друзьям. К тому же, никто из нашего или его окружения не видел меня в том со-

стоянии, до которого он меня доводил дома. Об этом знали с его слов, а он, в свою очередь, умалчивал о причинах такого моего поведения.

То есть, получается, что он в своих жалобах поворачивал все так, что люди верили — она ни с того, ни с сего просто начинает метаться в истериках! Виртуозно, не так ли? Как я уже говорила, на публике он собирал аплодисменты, ведь был идеальным парнем, заботливым и внимательным.

Получается, как говорится, «картина маслом» — его друзьям, скорее всего, нужны были доказательства. Ведь его постоянные жалобы уже перестали восприниматься всерьез, и он все заснял...

Вы снова спросите меня, почему я не ушла, ведь видела это отношение. Я вам отвечу — уходила и не раз. И всякий раз он меня возвращал, говорил громкие слова, делал поступки, но, даже сейчас, отрезвев, я понимаю, что все эти его действия были непрекращающимися попытками сбить меня с толку. Я верила, потому что хотела верить, что все наладится, и он это знал. А проблемой для меня стало то, что уходить было все тяжелее.

Очевидно и то, что он держал меня за дуру, просто открыто парируя выдуманными отговорками, и целенаправленно выводил меня из себя грандиозным спокойствием и мнимым непониманием. Позже я узнала ответ на вопрос, почему же он поехал в гости без меня. Кто ищет ответы, тот их находит.

Оказалось, что наши друзья видели его в клубе с какой-то девушкой на его коленях. Все слишком просто — он спрятал меня от них, дабы я об этом не узнала. Но это было позже.

Глава 14.

Вожак

*Для неверных нет любви,
для порочных нет радости.*

Мария Корелли, «Скорбь Сатаны»

Потом все вроде было стабильно. Стабильно плохо для меня, конечно. Мы жили от ссоры до ссоры — ничего нового. Пока он не начал работать со своим лучшим Другом. Тем самым, Станным, который хотел трахнуть его в зад. Фу.

К слову, Станный друг был боссом и мой парень был ему нужен. Организовали что-то вроде компании, не по бумагам конечно, без бухгалте-

рии и учета и без четкого плана на развитие... Но называли они это «компанией».

Они работали по двадцать часов в сутки без выходных, что сопровождалось немалым количеством алкоголя и легкими «стимуляторами». Я не видела его сутками, а когда он приходил домой, то был в состоянии опьянения и не только алкогольного.

— Так легче переносить такой напряженный график, — говорил он мне.

Дома его постоянно не было, и я снова за ним заскучала.

— Выдели хоть выходные для меня! — просила я.

— Хотя бы день!

— Хотя бы вечер!..

Он говорил, что постарается, иногда даже обещал, но обещаний выполнять никто не собирался. Мы так прожили несколько месяцев. За это время я возненавидела его этого Странного друга. Ко-

нечно, ненависть была взаимной, ведь я отвлекаю его ценного раба от работы!

Вся ирония в том, что моему парню пообещали проценты от прибыли, которую даже никто не фиксировал, и долю акций — которых не было! Он был горд, что является акционером компании, которой официально даже не существует! И пахал потому, что его заверили, что «надо поработать, чтоб потом отдыхать».

И это бы сработало, но в том случае, если бы у них хотя бы был план. А у них при обороте в пару десятков тысяч долларов в месяц не было даже бухгалтерии... Работали они на результат и на износ.

Вместо моего парня домой возвращалось его тело. Всегда в состоянии опьянения, всегда злое и уставшее.

— Тебе нужно отдохнуть! — твердила я уже через неделю такого графика.

Но мне ясно давали понять, что у меня нет права голоса. Я должна была сидеть и молчать. И, как всегда — ждать. Несомненно он попал под влия-

ние своего Странного друга. Тот умел убеждать, как и мой благоверный меня — давя на слабые места.

Потом я узнаю, что тот уговаривал моего парня меня бросить. Он капал ему на мозги, и я знаю, какая у него была цель — избавиться от помехи, которая отвлекает ценного раба от работы.

Ему нужно было, чтобы все работали и работали много, а я все «капала», что это ненормально и что нужно отдыхать. Несомненно, мой парень был марионеткой, которого, хоть и в переносном смысле, но все-таки поимели.

Друг им воспользовался для достижения собственных целей, но так и не достиг желаемого из-за собственной расточительности и, не побоюсь этого слова — тупости. Но мы не об этом.

Мне обещали, что выходной будет, но когда подходило время идти домой — «всплывала» новая срочная задача, которую нужно было обязательно выполнить.

Однажды-таки у него получилось выделить вечер. Я действительно обрадовалась. Наконец-то,

— думала я, — отдохнет. Наконец-то мы проведем время вместе! Но потом оказалось, что у них зревает что-то вроде корпоратива, и они собираются коллективом.

Так как я всех там знала, то была, скажем так, в числе приглашенных. Каково же было мое удивление, узнать, что мне лучше посидеть дома, когда мы уже подходили к так называемому офису!

Меня вернули домой, аргументируя это тем, что из-за моей взаимной ненависти к его SEO-другу вечер может получиться напряженным. Я могу поспорить, что это было решением «босса».

Только представьте, мой парень мне звонит и говорит, мол, выходи, встречаемся там-то. Мы встречаемся, а он мне говорит, мол, знаешь, тебе лучше пойти домой... Как думаете, он это нечаянно сделал? Вопрос риторический.

— Я съем кусочек пиццы и домой. — сказал он мне в 9 вечера.

А домой вернулся под утро.

Конечно скандал! Я не могла больше терпеть такое неуважение! Сколько можно водить меня за

нос и «кормить завтраками»?! Что это за отношения такие, где обещания не выполняются, где нет времени даже для интимной близости?!

Во всех случаях, где была третья сторона — он выбирал третью сторону, отодвигая меня на второй план и мне это в край надоело!

Я собрала необходимые шмотки и уехала к сестре. Дальше все стандартно: «Я тебя люблю, больше такого не повторится, просто нужно немного подождать...»

Подождать чего? Он столько пил и курил, круглыми сутками был у компа, что у него в постели уже ничего не получалось! Чего ждать? Пока он не сопьется и не загнется от недосыпа? Мне нужен здоровый мужик, а эта их деятельность не стоила таких усилий!

* * *

На работу я поехала от сестры. Здесь нужно обратить внимание на последовательность собы-

тий, которые будут происходить дальше. Это важно.

Он позвонил днем и предложил вечером поговорить и обсудить наши проблемы. Сам! Первый раз! Я этому приятно удивилась, так как это было совершенно нехарактерно для него. Очередной подвох, которого я не заметила.

Мы договорились, что выпишем и тезисно рассмотрим все проблемы, из-за которых у нас происходят постоянные ссоры, и попробуем их решить. Я так и сделала, в отличие от него. Это была его идея, но свое слово он не сдержал. Снова.

Он взял листок бумаги и спросил меня, сколько у меня пунктов. Я ответила — семь. Он что-то написал, и отложил в сторону. Еще один ловкий ход.

Открыв мою писанину, он мгновенно разозлился:

— Все не так! Я ожидал совсем другого! Ты все неправильно сделала!

— А что конкретно тебя не устраивает — манера письма?

— Здесь просто — все не так!!!

Да. Вместо того, чтобы обратить внимание на то, *что* написано — он же сам предложил, он обратил внимание на то, *как* написано. Он в очередной раз соскользнул с темы, не вникнув в суть. И, вместо того, чтоб думать, как вести дальнейший диалог, я сидела, смотрела на его недовольное лицо и пыталась понять, а как же надо было написать?

Потом он преподнес мне свой список. Точно не помню формулировку, но смысл был такой:

- 1.** У меня
- 2.** Идеальная
- 3.** Девушка
- 4.** Которую
- 5.** Я очень
- 6.** Сильно
- 7.** Люблю

Понимаете, да? Этим он выставил меня той самой «вечно всем недовольной стервой». Типа

мне все не так, а он всем доволен, значит проблемы во мне.

Через несколько минут он уничтожил мою психику ко всем чертям.

В одном он был прав — да, за все время жизни с ним, я была идеальной, все делала идеально, но любовь... Не способен он испытывать подобное чувство. У него эта «функция» отсутствует.

Читал он бегло, демонстрируя свое недовольство. В этом списке, где речь шла о непонимании, что было очевидным, и я подробно это описала и, как мы и договаривались, предложила решение этой проблемы.

В самом начале моего повествования были такие слова:

«Ты вожак. Я пойду за тобой и в огонь, и в воду. Но это не значит, что ответственность лежит только на тебе. Ты главный, но мы оба несем ответственность за все, что с нами происходит...»

Именно к этим словам он и прицепился. Именно на них обсуждение закончилось.

Тут очень важный момент. Что бы понять всю суть этого конфликта, нужно представить себе все, что я сейчас опишу.

Мы приходим домой и пытаемся поговорить с целью — помириться, но он тут же высказывает категоричное недовольство той информацией, которую мы договорились обсудить. После слов «Ты вожак» — он просто взбесился.

Нужно отметить, что *я его таким никогда не видела*. У него были «шальные» глаза и он просто агрессивно накинулся на меня с вопросами, но не дал ответить ни на один из них.

Манипулятор добивается своего постоянным перебиванием мысли объекта манипуляций — жертвы, направляя тему беседы в нужное манипулятору русло.

Я не успевала за ним. За ходом мысли. Я не успевала реагировать на этот поток агрессии, что меня и сбilo с толку — я не понимала, что ее вызвало.

«Ты вожак» — разве это обидно? Но он озвучивал мои слова с кричащей обидой, перебивая меня, упрекал в такой наглой несправедливости! Он был оскорблен и унижен, в то время, как я превозносила его этими словами до высот, которых он не заслуживает.

Психологический термин, который описывает данное поведение, звучит как «Паратимия»^{*}.

«Манипулятор в данном случае стремится после озвучивания какой-либо информации — спешно перейти на другую тему, понимая, что ваше внимание тут же переориентируется на новую информацию, а значит повышается вероятность того, что прежняя информация, которая не была «опротестована», дойдет до подсознания слушателя; если информация доходит до подсознания, то известно что после того как любая информация оказывается в бессознательном (подсознании), через время она осознается человеком, т.е. переходит в сознание.

^{*} **Паратимия** — симптом эмоционального расстройства, который описывается извращением эмоций, несоответствующих той ситуации, которая их вызвала.

Причем если манипулятор дополнительно усилил свою информацию эмоциональной нагрузкой, а то и ввел ее в подсознание методом кодирования, то такая информация появится в нужный манипулятору момент, который он сам и спровоцирует.

Кроме того, в результате поспешности и перескакивания тем, становится возможным за сравнительно небольшой период времени «озвучить» большое количество тем; а значит цензура психики не успеет пропустить все через себя, и повышается вероятность того, что определенная часть информации проникнет в подсознание, и уже оттуда будет воздействовать на сознание объекта манипуляций в выгодном манипулятору ключе.»

С. А. Зелинский, «Методы, приемы и способы манипуляций. (Современные психотехнологии манипулирования)»

Он начал наперебой задавать вопросы. Очевидно, что он провоцировал меня на скандал. Каждый раз, когда я открывала рот, чтоб ответить, он за-

давал следующий. Я напоминаю, что его состояние было неадекватным.

Он повышал голос, что было непривычным для меня, ведь всегда было наоборот — он сидел спокойно и доводил меня до «точки кипения», а я в бешенстве. Но в этот раз мы, не сговариваясь, поменялись ролями.

На удивление самой себе, я была спокойна. Даже слишком. Но, как оказалось — это был еще один тактический ход.

«При использовании этого приема игнорируются предложения, касающиеся процедуры обсуждения; обходятся нежелательные (для манипулятора — прим. авт.) факты, вопросы, доводы; не предоставляется слово участникам, которые могут своими высказываниями привести к нежелательным изменениям хода обсуждения.

Принятые решения фиксируются жестко, не допускается возвращение к ним даже при поступлении новых данных, важных для выработки окончательных решений. Вовремя

сказанными обидными словами манипулятор пытается вызвать своими насмешками в вас гнев, ярость, непонимание, обиду и проч., чтобы вывести вас из себя, и добиться намеренного результата.»

С. А. Зелинский, «Методы, приемы и способы манипуляций. (Современные психотехнологии манипулирования)»

Когда я спокойным тоном попросила его расслабиться и не перебивать меня, мол, мы ведь разговариваем.

— Я не собираюсь с тобой ссориться, — сказала я. — Мы же хотим помириться!

Он просто вышел из комнаты...

То, что происходило потом было следствием его потери контроля надо мной, как я тогда думала. Он ожидал, что яотреагирую на его недовольство истерикой, но я точно была уверена в том, что все сделала правильно и — была абсолютно спокойна.

Когда он начал перебивать меня и повышать голос — я была абсолютно спокойна. Он не знал, что ему делать. Он стал наперебой забрасывать меня

вопросами, но я продолжала сохранять спокойствие.

Сценарий поменялся и, казалось, он был к этому не готов. Но это был очередной тактический ход. Его действия я смогла себе объяснить совсем недавно. Буквально перед тем, как решилась начать писать эту книгу.

Он вышел из комнаты, оделся и пошел к выходу. Я была все так же спокойна, но уже не потому, что держала себя в руках — я была растеряна. Его поведение таким было впервые, и я просто не знала, что мне делать.

Это были самые странные и страшные минуты наших отношений.

Видя его состояние, я попросила его остаться дома и никуда не ходить. Но он начал выталкивать меня из коридора, что меня порядком напугало, но я не отходила от двери. Акцентирую ваше внимание, что это все произошло очень быстро.

Состояние его было совершенно... невменяемым. Я не знала куда он собирается идти в ночь, где мне его потом искать, да и вообще — ему надо

просто проспаться. Единственное, что мне пришло в голову — сломать ключ, который торчал в замке, чтоб он не вышел из дома в таком состоянии...

Он побежал к окну.

Причин такой реакции не было. Такое поведение, я знаю по себе — следствие психологического давления, но с моей стороны не было даже попыток надавить! Ну конечно, я через минуту узнаю, в чем тут дело.

Он побежал к окну, я, естественно, побежала за ним (к слову, бежала я с поломанными пальцами на ноге из-за того шкафа) и словила его, когда он уже хотел выпрыгнуть. Мои 45 килограмм повисли на нем. Даже представить себе не могу как это выглядело со стороны!

Я начала причитать, даже не помню в слух или про себя, мол, что ты делаешь? Остановись! Я висела на нем, прилагая все усилия, чтобы он не упал и, в тот момент, в моей голове что-то заклинило. Это был самый настоящий нервный срыв.

Я понимала, что если сделаю хоть одно неправильное движение — он упадет. Он мог разбиться

или, как минимум, покалечиться. Любой исход был для меня ужасным. Мне стало настолько страшно, что я начала кричать:

— Помогите! Кто-нибудь! Помогите!

Каково же было мое удивление, когда я увидела под окнами — Жену его Странного друга. Она стояла и ждала его под подъездом! Ночью. Я продолжала кричать:

— Помогите! Кто-нибудь! Я не знаю, что мне делать! Он сейчас упадет! Я не удержу...

А она стояла и я видела по ее лицу — ей страшно.

Я его отпустила только когда поняла, что он стоит ногами на полу. Я вся дрожала и с того момента я смутно помню, что происходило дальше. Одни обрывки. Я практически упала на пол, задышала и дрожала. Он *переступил через меня*, каким-то образом открыл входную дверь и ушел.

Оказалось, и этого мало. Ему было недостаточно высосать из меня все силы и эмоции. Весь свой деструктивизм он «надел» на меня, а сам, под

личиной «жертвы» пошел зализывать раны к друзьям.

Он сбежал с квартиры в ночь к своим друзьям, всячески демонстрируя собственную безвыходность. Будто ему было так плохо, что больше ничего не оставалось делать!

Он показал мне свое лицо. Истинное лицо. Противоестественное поведение, отвратительное, безжалостное. Но только я знала, что произошло. Для остальных безжалостной стала я.

Я билась в душевных конвульсиях от его действий. Тогда он уничтожил меня, растоптал мою психику своим уходом и тем, что спрятался за спины защитников-друзей. Но и это еще не все.

Я встала, взяла маникюрные ножницы и начала пытаться содрать татуировку с руки — его подарок на Новый год. Я сейчас хочу, чтоб вы поняли, в каком я была состоянии — у меня не было мыслей.

Я не подумала:

— Что же мне делать? Хм... Я знаю! Мне нужно содрать татуировку, чтоб он не напоминала мне о нем!

Нет. Совершенно не осознавая, что делаю, я царапала и царапала. Я акцентирую ваше внимание на том, что я помню только ход событий, но мыслей в тот момент в моей голове не было.

Пустота. Абсолютное опустошение. Я резала свою руку, пытаюсь заглушить душевную боль — физической, наверное... Я склоняюсь к тому, что именно такая была у меня цель — не чувствовать ту уничтожающую боль, которая разъедала меня изнутри.

Потом он вернулся. Не один — он привел своих друзей посмотреть на все это шоу. Я была еще «жива», и меня нужно было «добить».

У него получилось — я была в полном неадеквате! В полнейшем! Это самый настоящий срыв во всех его смыслах — я не отдавала себе отчет. Я точно не помню что говорила и что делала. Помню, что разбила оба свои телефона об стену, когда они попросили номер моей сестры.

— Что ты с ним сделала? — спрашивали они. — Он сказал, что ты взбесилась, что ты кричала, что он хотел уйти, а ты не пускала...

А я не понимала. Я повторяла, что не понимаю, что происходит, что мы просто разговаривали, а потом он начал кричать... Я не понимаю... Я повторяла и повторяла. Я плакала, дрожала и задыхалась. Закончилось тем, что они вызвонили сестру и она забрала меня со всеми моими вещами к себе.

* * *

Вся эта ситуация — свидетельство того, что адекватности в наших отношениях нет и не было. Я была уверена, что я все испортила, но не понимала, чем. Не мог же он просто так взбеситься? Он так хотел уйти от моих... от моего... от моей... любви?.. что ему было все равно — выходить в двери или в окно...

Но была одна маленькая несостыковка — что Жена Странного друга делала ночью под нашими окнами? Я тогда даже не задумалась, как она вообще ночью зимой оказалась под нашими окнами? Но уже позже, когда включу свои мозги, то все пойму.

Помните, я говорила, что всегда ищу ответы на вопросы, которые мне не дают покоя? Нашла! Со- всем недавно мне представилась возможность вы- строить всю цепочку событий. Это стало доказа- тельством его намерений. Предлагаю их вашему вниманию.

Итак, ему нужны были доказательства своих жалоб и он все спланировал. Он, впервые *сам по- звонил* мне и *сам предложил* поговорить о наших проблемах, хотя *всегда* отлынивал от любых выяс- нений отношений.

Это был *первый раз*, когда он проявил инициа- тиву и решил расставить все точки над «i»! Да, он заморочился и выстроил целый план по моему «устранению».

Весь разговор занял не больше 2-3-х минут, а ведь Жена уже ждала под окнами! Как я потом узнала, еще до начала разговора он отправил ей сигнал SOS — «забери меня отсюда», конечно — незаметно для меня, потому, что с момента начала разговора и до того, как он полез в окно, он был на моих глазах и я не видела в его руках телефон.

Теперь мне понятно, что стало причиной этого беспричинного «шального» взгляда и необоснованной агрессии при ведении разговора — он уже играл эту роль. Роль «жертвы». Для меня. Меня нужно было сбить с толку, но я была слишком спокойная.

Вместо его обычных действий, например, высмеивания, он выбрал поведение беспомощности. Он показывал мне, что я безжалостна в своих суждениях. Он смотрел на меня глазами, полными сумасшествия, внушая мне, что это результат моих жестоких действий.

Ему нужно было показать своему окружению, что я его довожу до сумасшествия. И он очень артистично его изобразил — отчаяние, сумасшествие, безвыходность, шальной взгляд...

Много ума не надо, чтобы *сделать вид*. На тот момент он уже давно жаловался на меня и мое поведение, но доказательств у него не было. Его действия в тот день были спланированным актом демонстрации «моей неадекватности» своим друзьям, что вполне успешно сошло за доказательство. В их глазах он был «жертвой», которая была

вынуждена бежать! Бежать через окно! А я — агрессором.

У этой тактики манипулятора — оказаться в качестве «жертвы» безрассудного поведения кого-то, тоже есть свои цели. Например, манипулятор делает что-то плохое, а затем играет «жертву» и обвиняет кого-то другого за свои действия.

Он способен убедить всех, в том числе и настоящую жертву, что он является пострадавшим, и тогда хочется помочь этому человеку, даже не задумываясь, что это манипуляция.

Это как с тем кофе, что я вылила под ноги. На записи видно, что я не в себе, но причины такого поведения никто не зафиксировал...

Дальше, как мы знаем, я сама все сделала, а именно — сломала ключ. Он прекрасно знал, что Жена Странного друга уже ждет его, так как предупредил ее заранее. Ему нужно было торопиться! Мои действия ему были только на руку — отличная возможность сыграть на моей заботе, выставив меня жесткой и бездушной — выйти в окно!

Попытка выйти в окно была очень убедительной, а я — очень наивной, ведь это было не более, не менее, чем заранее спланированное и отрепетированное шоу.

Все шло по его плану. Он знал, что я его очень люблю. Он знал, что я от него зависима. Не испытывай я эти чувства, я бы ушла уже давно. Но он прекрасно понимал, что получил надо мной контроль, и никуда я не денусь.

Но теперь ему нужно было от меня избавиться, как от девайса, который периодически дает сбой. Чтобы это сделать в свете, выгодном для него — ему нужны были свидетели и обстоятельства, которые «раскроют» меня, как сумасшедшую.

Пока я сидела и кромсала себе руку, не отдавая отчет своим действиям, они отпаивали его, бедного, валерьянкой. Он, скорее всего, красноречиво описывал весь тот ад, который произошел дома. Конечно, в своем рассказе поменяв местами стороны:

Я — агрессор. Он жертва.

Я кричу — он страдает.

Он любит, а я издеваюсь.

Но нужно было продолжать игру. Скорее всего, он предложил им проверить мое состояние. Не сомневаюсь, что это сопровождалось намеками на мою неадекватность и в демонстрацию волнения и переживаний за меня. Да, я почти уверена, что вернуться было его идеей.

Он видел, что на полу на балконе я задыхалась, когда переступил через меня, чтобы уйти. Он увидел, что его план сработал. Теперь нужно было, чтоб это увидели друзья — иначе не поверят.

Они заслужили увидеть это зрелище. Они ведь выслушали столько его жалоб! Сколько было сказано обвинений в мой адрес!

Блюдо готово — уважаемые гости, прошу к столу!

Он привел свидетелей для подтверждения всех своих жалоб и застал меня — в *Совершенно Неадекватном Состоянии*. С порезанной рукой, тяжело дыша, я бросала телефоны об стену, я кидалась на него рыдая и крича, с кулаками «За что?

За что ты так со мной? Что я тебе такого сделала?».

Он прятался за их спинами от меня, как от зверя, насилию которого он больше не может противостоять... и его защищали. Все, как он и запланировал.

* * *

Действительно ли он человек с психопатическим расстройством личности? Или это меня просто успокаивает после тяжелого расставания? Может быть, это оправдание для меня, что все не так плохо, как он мне внушал?

Прошло уже достаточно много времени, за которое я поняла, что мне ввали, меня использовали, меня отодвигали на второй план, мне, вероятно, изменяли, манипулировали мной и наказывали за сопротивление этому насилию, но я до сих пор возвращаюсь в то время и думаю о своих ошибках.

Говорят, это нормально. Я, будучи жертвой абьюзера, слишком долго подвергалась влиянию

его деструктивизма. Меня отравили, отравили мое сознание и отправили на дно когнитивного диссонанса повесив мне на шею груз из чувства вины и ответственности. А это очень тяжелый груз для человека, у которого есть совесть и чувства. И я утонула.

Он не разрешал анализировать его действия. Он приказывал мне следить за своим поведением. Понимаете эту цикличность? Его давление порождало мою реакцию, которая, в свою очередь, порождала очередное давление.

Уроборос, который поедает свой хвост. Это — бесконечный цикл, который невозможно было остановить. По крайней мере, мне это было не под силу.

Все, что я могу сказать, это спасибо! Вспоминая все это и понимая, я говорю спасибо, потому что именно осознание того, что меня использовали и убило все чувства. Их больше нет и это прекрасно!

После разрыва, мне прогнозировали долгие месяцы мук и переживаний, но, к счастью я справилась быстро. Жаль, что со второй попытки. Или вы

подумали, что это конец наших «прекрасных» отношений?

Глава 15.

Ад

*И, улыбаясь, мне ломали крылья,
Мой хрип порой похожим был на вой,
И я немел от боли и бессилья
И лишь шептал: «Спасибо, что живой».*

А. Высоцкий

Первые пару недель я держалась молодцом. Я убеждала себя в том, что так лучше для меня. Я старалась не оставаться одной — на следующий же день пошла на работу, хоть и состояние мое было ужасным (я даже не могла писать, настолько у меня трусилились руки). Я понимала, что если

останусь дома, то сойду с ума от одиночества и безысходности, в которое меня окунули.

Через две недели из-за некоторых обстоятельств в конторе мне пришлось перейти на удаленную работу на целый месяц. И вот тут начался полный кошмар. Находиться дома в полном одиночестве наедине со своим горем и своими мыслями было невыносимо!

Я «стучалась во все двери» — ходила в гости к друзьям, нянчилась с их детками, по субботам помогала друзьям и работала в их кофейне. Пошла на бокс. Он облегчал мое состояние, ведь так я выплескивала на грушу, как говорится — всю желчь и негативные эмоции.

Начала брать уроки гитары. Я завела дневник и старалась описать все мысли, что были в моей голове. Вот первая запись:

«Отрицательные эмоции помогают нам учиться. Мы постоянно оцениваем ситуации, в которых оказываемся. Отрицательные эмоции показывают, что у нас есть проблема, и часто заставляют нас думать, чтобы найти

решение этой проблемы. Благодаря отрицательным эмоциям мы накапливаем интересующую нас информацию и что-то меняем в нашем подходе к решению проблем. В конечном итоге, люди делятся на 2 типа: одни говорят, другие делают...»

Вот как-то так моя больная душа сформулировала тогда мои мысли. Есть проблема — ее надо решить, а негатив — это лишь путь к самосовершенствованию. Это помогало. Но недолго.

«Фантомные боли»... Его мир слишком крепко прирос ко мне, что в какой-то момент я просто вызвала от боли и одиночества. Людям, которые не испытывали моральную боль на физическом уровне — я вам завидую белой завистью. Это меняет.

Это не перелом, не головная боль... Эта боль не сравнится с зубной. Это боль в области груди, как ожог — острая, ноющая и полностью берущая верх над всеми чувствами. Я ничего не ощущала, кроме этой боли. Сон, голод, страх — нет. Только боль.

У меня было 9 переломов, 4 операции, я теряла близких мне людей, которых до сих пор не могу

удалить из контактов, меня пытались изнасиловать в 17 лет... Но эта боль сильнее, чем все перечисленное вместе взятое и умноженное на 10. Я никому не пожелаю испытать на себе подобный ужас.

Помимо того, что у меня начали сыпаться волосы, они еще и стремительно седели. Копна русых блестящих волос превратилась в куцый хвостик с белыми локонами. Есть я не могла — эта боль стояла комом в горле и вызывала рвотные порывы при попытке съесть хоть что-то.

Алкоголь. Алкоголь — да. Он притуплял ее на какое-то время, и даже помогал выплеснуть ее наружу в виде эмоций, что уже привыкли сидеть где-то очень глубоко внутри меня. Опьянев, я уже не контролировала себя — рыдала, кричала, билась в истериках и, казалось, этим страданиям не будет конца.

Спустя месяц я уже не могла смотреть на себя в зеркало. Там стояло привидение с мешками под глазами, которые очерчивали фиолетово-синий отекий полукруг под заплаканными красными впавшими глазами на худом уже угловатом лице.

От голода я сильно похудела. По мне можно было изучать строение скелета. Ребра были видны даже на грудной клетке, а живот впал, настолько, что тазовые кости натягивали кожу двумя острыми уголками по бокам.

Так, как я вела всегда активный образ жизни, когда жир «ушел», моя фигура была похожа на комплекцию взрослеющего жилистого мальчика.

* * *

Я могла рыдать и потерять сознание. Ноги и руки были ватными, голова затуманенная мыслями только о том, как прекратить эту боль. Я не смотрела по сторонам, переходя через дорогу. Я курила по 2 пачки сигарет в день и пила. Много пила.

Я не могу передать на словах мою боль. Я не знаю, как можно ее описать. Но больно было так, что сидя на балконе с очередной сигаретой, я могла просто начать выть и орать. Не кричать, а орать гортанным хрипом:

— Забери меня, рак, я больше не хочу жить...

Было адски больно, будто меня сжигали заживо.

Это все, конечно, сопровождалось моими попытками «все исправить». Я тогда не понимала, что от меня избавились. Возможность выстроить подлинный ход событий представилась мне гораздо позже.

Навязанное мне чувство вины за собственное поведение исключало уже у меня в голове все возможные причины этого поведения, оставляя только ответственность за такие мои действия, как крики, порезанную руку и потерю контроля над собой.

Я писала и звонила ему. Я пыталась попросить прощение, но он заблокировал меня на всех ресурсах, с помощью которых я могла до него достучаться. Тогда я пыталась связаться с ним с помощью общих друзей, в следствии чего попала в бан* и на их девайсах.

Я испытывала чувство глубокого одиночества, понимая, что от меня все отвернулись, кроме, конечно, моей сестры, моей лучшей подруги и моего

* **Бан** (от *англ. ban*) — лишение или ограничение каких-либо прав пользователя, например, отправление сообщений.

лучшего друга, которые очень со мной намучились за все это время моего страдания, но при этом были всегда рядом.

Мои девочки старались отгородить меня от общения с ним и прекратить мои всевозможные попытки с ним связаться, ведь они видели, как после каждой из них мое состояние обострялось и сопровождалось постоянными нервными срывами.

Нужно ли говорить о том, что у меня под подушкой постоянно лежали таблетки, те самые, которые я все не решалась принять. Они были моей страховкой от полного безумия. Да, суицидальные мысли были в моей голове весь тот период — я отчетливо понимала, что не хочу жить, ибо отчаянно верила в то, что он — смысл моей жизни, а теперь его нет.

Первое время я еще надеялась на то, что он «одумается» и поймет, что сделал ошибку. Все мои вещи стояли не разобранные и ждали, когда их можно погрузить в машину и отвезти назад. Домой.

Потом, спустя некоторое время, когда я поняла, что не вернусь к нему, я разобрала и подключила

свой компьютер. И обнаружила, что мне на мессенджер* прислал сообщение его этот Странный друг. И очень удивилась, ведь мы ненавидели друг друга!

На этом череда моих удивлений не закончилась, ибо открыв чат с ним, я поняла, что сообщение это адресовано не мне, а моему мучителю.

Мой парень залогинился** на моем компе и не успел выйти к тому времени, как я перевезла все свои вещи. Я об этом не знала. Хотя я и допускаю, что это был еще один тактический ход, чтобы «добить» меня окончательно. Сейчас объясню.

Странный друг писал, что рад за него. Это был ответ на сообщение моего благоверного о том, что у него ночевала его Университетская Подруга. Он проспал и опоздает на работу...

* **Мессенджер** (от ст.-франц. *message* — выпускать, посылать) — приложение для обмена мгновенными сообщениями.

** **Залогиниться** (комп. жарг.) — войти в систему или программу в качестве зарегистрированного пользователя.

* * *

Его Университетская Подруга — я много о ней слышала и всегда только хорошее. Познакомил он меня с ней незадолго как выгнать меня. До этого я лишь знала, что у него есть умная, красивая знакомая, которая такой и оказалась на самом деле.

Она — приятный человек, действительно красива, у нее интересная профессия, с ней можно поговорить как о высоком, так и о каких-то простых вещах. Она, до недавнего времени, состояла в длительных отношениях с любимым мужчиной, и познакомились мы тогда, когда она как раз переживала разрыв с ним.

То есть получается, он привел ее как раз тогда, когда она стала свободна. Как раз тогда, когда наши отношения переживали сложный период. До этого 3 года я лишь знала о ее существовании, а он, в свою очередь, под разными предлогами, «все никак не мог нас познакомить».

Запомните этот момент. Я позже объясню, к чему я веду.

Сидя в баре и выпивая за знакомство, я увидела на ее руке браслет — шамбалу, которую я сплела пару лет назад своему любимому парню. Как-то я его спрашивала:

— А где тот браслет, который я тебе подарила?

Он ответил, что не помнит, и что, скорее всего, потерял его.

Конечно я отметила в слух, что узнаю этот браслет, который куда-то делся уже давно, чему она была удивлена, а он, в свою очередь, нервно засмеялся и пошел за пивом к барной стойке, оставив нас наедине.

Она тогда спросила меня, не обижаюсь ли я, ведь по ее словам она не знала, что этот браслет я плела ему в качестве подарка. Я сказала, что нет, все в порядке, ведь я видела, что она искренне удивлена и слегка растеряна. Ситуация вышла пикантная.

Человеком она оказалась приятным и интересным. Но тот факт, что спустя две недели наш герой хвастался лучшему другу о ночных времяпро-

вождениях с ней, поверг меня в самую настоящую панику.

Прочитав эти пару сообщений, у меня закружилась голова и запульсировало в висках. Я настолько была не готова к этому, что от удивления у меня в прямом смысле слова онемели руки — пальцы на руках.

Я очень захотела посмотреть ему в глаза. Отчетливо помню, что это желание появилось у меня сразу после прочтения той переписки.

Ко мне в гости ехала моя лучшая подруга и мне нужно было сказать ей, чтоб она меня ждала у его работы, но онемевшими пальцами я не сразу смогла взять в руки телефон и набрать ее номер. Пришлось подождать несколько минут, пока руки не «отойдут», чтоб сделать это. Я поехала к нему.

Конечно, уже тогда я не могла дозвониться ни одному его другу, так как была всеми заблокирована. Поэтому мне пришлось «дежурить» под дверьми. Я поднялась на нужный этаж и встретила там Жену Странного друга, ту самую, которая стала свидетельницей его попытки выйти в окно. Я попросила ее позвать ко мне любимого.

Она согласилась это сделать, но при одном условии — она должна обыскать меня... Да — она ощупала все мои карманы, рукава и штаны на наличие колющих/режущих предметов. Даже представить себе не могу, что он им обо мне рассказывал, раз она прибегла к таким мерам!

Я была в ее глазах загнанным зверем, и, стало быть, моя любовь была настолько сильной, что со стороны пугала.

О чем она думала? Думала, что я захочу его порезать так же, как порезала себе руку? Я с полуманными пальцами на ноге держала его всем своим весом, чтоб он, ни в коем случае не упал, не поранился, не разбился, чтобы придти и поранить? Где логика?!

Я брала выходные на работе, когда у него температура была 38, и носила ему чайки, бегала в аптеку, вызывала врачей... Ведь я должна, как мне внушили, о нем заботиться. Не о нас, а о нем.

Меня не было. Если вспомним мое состояние после операции и сравним это с температурой 38, можно себе представить, насколько тщательно

меня обрабатывали, что я о себе в тяжелом состоянии не могла позаботиться так как о нем...

Короче, в том состоянии, в котором я была, я, пожалуй, была последним человеком, который хочет ему навредить. Хотя сейчас я куда опаснее, сидя перед компьютером и набирая текст книги потому, что ко мне вернулась сила воли, а тогда во мне ее просто не было.

Тогда она обыскивала зависимое слабое безвольное ничтожество, которое отчаянно хотело заслужить милость хозяина.

Тщательно осмотрев меня, она его позвала.

* * *

Вспоминаю и улыбаюсь! Вот это мастерство! Сначала он не хотел выходить ко мне. Он боялся меня. Он согласился, но, конечно же, не без условий.

О нет, он не обыскал меня — это уже сделала Жена его Странного друга. Он сказал, что 24 этаж — это очень высоко, на случай, если я захочу его

столкнуть... Мне нужно было спуститься вниз, только тогда он согласен со мной разговаривать.

Я не увидела в его глазах то, чего хотела... Или не хотела... Там вообще ничего не было. Они были настолько пустыми, что, взглянув в них, я даже растерялась. Я спросила его, как он может так, ведь прошло еще совсем мало времени, а он уже приударил за другой девочкой.

На повышенных тонах он начал говорить о том, что между ними ничего не было, и их встреча ограничилась лишь общением. Ну и конечно, сказал, что это не мое дело. Но я не отступала. Я спросила, любит ли он меня.

Любой нормальный человек на его месте, приняв решение расстаться, сказал бы «нет». Ведь это было бы справедливо — расторгнуть отношения и поставить точку. Но мы же не ждем нормальности от человека с психопатическим расстройством личности? К тому же, нужно признать, тогда я больше всего на свете не хотела слышать «нет».

Он, конечно же это знал, и ответил со всей присущей ему жестокостью — «не знаю». И вот это

его «не знаю» как раз и стало причиной всего, что со мной будет происходить дальше.

Это высказанное вслух сомнение. Это всего лишь два коротких простых слова. Но давайте попробуем понять, какой смысл они несут.

«Ты причинила мне боль. Я тебя люблю, но моя любовь к тебе причиняет мне боль. Я больше не могу быть с тобой, зная, что ты способна лишь делать мне больно.

Мне пришлось порвать с тобой отношения, но, т. к. я все еще тебя люблю, я «не знаю», как мне быть дальше, ведь я не могу закрыть глаза на твою жестокость.»

Он дал мне надежду, потому, что знал, что я его очень люблю. Этим «не знаю» он продолжал держать меня «на привязи», заставляя меня пытаться стать для него еще лучше, еще умнее и с еще более отчаянной самоотверженностью пытаться заслужить его прощение...

И я ждала. Из дня в день я ждала, пока он наконец не поймет, пока его «не знаю» не превратится в «да» или «нет». Опять ждала. Это ожидание было настолько напряженным для меня, что я просто сходила с ума.

Я продолжала ему писать и звонить, пыталась, доказать ему, что люди меняются, и я изменилась! Что я все поняла — проблема во мне! Что я осознала всю свою вину и он просто должен дать мне еще один шанс!

Я говорила о приоритетах и о том, что он для меня всегда на первом месте. Что он — вождь. Я обещала ему не сдаваться и добиться от него прощения, приводя в пример мою историю с отцом, где я была недостаточно настойчивой и потеряла его навсегда.

— Больше я не допущу такой ошибки!

Я сказала, что сделаю все, что в моих силах, чтобы вернуть все то хорошее, что между нами было... Хорошее?.. Другими словами, он знатно постарался, чтоб я продолжала просить «добавки».

Это был крах. Я была в плачевном состоянии и не слушала никого, ни сестру, которая просила меня оставить все как есть и не унижаться, ни друзей, которые рассказывали мне, что он «остыл» и больше меня не любит. Ни подругу, которая знает меня со всеми моими сильными и слабыми сторонами. Она ненавидела его, ибо понимала, глядя со стороны, что происходит. Она пыталась мне раскрыть мне глаза на весь этот абсурд, который я отказывалась видеть, но, верите вы или нет — я была не в себе.

— Он любит! Я спрашивала, и он не сказал «нет»!!!

Я стояла на своем и продолжала унижаться, думая, что все делаю правильно, что именно так и искупают свою вину! Я ведь виновата! Только надо понять в чем...

* * *

Когда мне удавалось самыми изобретательными способами выйти с ним на связь, он делал все,

чтобы не ставить точку, а я была этому с одной стороны безумно рада, ведь это означало, что у меня есть все шансы его вернуть, но с другой стороны, это безумно меня изводило. Он не отпускал меня, но и не подпускал меня к себе. Держал на расстоянии, прикармливая надеждой, каждый раз блокируя новый канал связи.

Он говорил, что ему тоже без меня тяжело, что он тоже страдает, что не может меня забыть и что любит меня, но «мы делаем друг друга несчастными», все повторял он и обрывал связь, оставляя меня в полном безумии.

Я пыталась звонить на горячую линию, где женщинам помогают в подобных ситуациях, но на вопрос — что случилось? — не смогла ничего ответить, кроме как — «болезненный разрыв», что звучало... глупо. Мне советовали проспаться.

Я тогда еще не знала, что стала марионеткой в руках кукловода, где все, что ему было нужно, это самоутвердиться за счет меня и высосать из меня всю жизнь своими обвинениями вперемешку с надеждой и неоднозначными ответами, которые не отпускали меня и все еще держали на привязи.

Глава 16.

Nosce te ipsum

В очередной раз, когда у меня снова получилось с ним связаться, был уже поздний вечер. Он достаточно легко пошел на контакт в тот день. Мы переписывались, я сыпала обещаниями, а мне открытым текстом — не верили.

Но он случайно проболтался, что не дома, а гуляет в центре и у него сейчас сядет телефон. Поэтому он прекращает наш диалог и хочет прогуляться домой пешком.

Случайно проболтался?..

Понимая, сколько времени ему идти, я мигом вызвала такси и поехала к нему.

Я просидела на коврикe для обуви под дверью где-то с час. Очень сильно захотела в туалет, но

не отходила от двери, чтобы не пропустить его. Потом, когда уже не было сил терпеть, я спустилась на первый этаж — там была уборная консьержек.

Потом, побежав наверх, я стала звонить в дверь, на случай, если он за это время успел вернуться. Но мне никто не открыл. Дома его еще не было. Тогда я услышала какой-то звук, но подумала, что мне *показалось*.

Я ждала его еще примерно час, выходила на общий балкон покурить. Выглядывала его. Что-то дернуло меня выйти на улицу. Сидеть в подъезде ночью мне надоело и я вышла покурить. Так как ключей от подъезда у меня уже не было, пришлось гулять по двору.

За это время я порядком замерзла, ведь на улице зима, а градусник показывал минус -17° . Я бродила и бродила еще около часа. Я была изнеможенной и мне было очень холодно.

От холода я сдалась — вызвала машину и поехала домой. Подъезжая к дому меня вдруг переклинило — прошло где-то три часа, а этого времени как раз должно хватить чтоб дойти из

центра пешком. И я попросила водителя вернуться.

Таксист оказался приятным человеком и очень равнодушным, несмотря на молодой возраст. Я спросила его, не спешит ли он:

— Мне нужно с кем-нибудь поговорить...

Он сказал, что сразу заметил, что я на взводе и был не против меня выслушать. Для меня это было очень важно и я очень благодарна ему за то, что в тот момент он не отвернулся от меня, хоть я совершенно посторонний для него человек, которого он видит впервые.

Была уже глубокая ночь. Мы сидели в его машине, и он слушал мои рассказы как и почему я здесь оказалась. Я была очень напряжена. Он пытался меня как-то успокоить, говорил, что все проходит и даже рассказал свою печальную историю.

Я запомнила это вечер, как вечер откровений с равнодушным незнакомцем. Я с теплом вспоминаю его, хоть он скорее всего и не подозревает,

как много для меня сделал, просто выслушав меня.

И вот он мне говорит:

— А это не он идет?

Я обернулась и увидела Спину. Родную Спину. Любимую Спину. Я ее так давно не видела — мою Спину! Я вылетела из машины, побежала за ним и нагнала его уже когда он заходил в подъезд.

Он был удивлен, но слегка... Мне показалось, будто он знал, что я здесь. Я бросилась ему на шею, умоляя его не бросать меня и дать еще один шанс. Он не завел меня в квартиру. Точнее, в квартиру мы зашли не сразу. Мы сели на лавочку под подъездом и закурили.

Он сказал, что сейчас живет не один, а со своим Станным другом. Мне никогда не надоест напоминать, что это тот самый друг, который мечтал поиметь его в зад. Оказалось, тот расходится со своей женой и живет пока с ним.

Забавно, ведь позже у меня получится свести все эти обстоятельства в одну целую картину. Все-му ведь есть объяснение, не так ли?

Так вот, оказалось, тот шорох мне не показался. Пока я названивала в дверь, его друг любовался всей этой жалкой картиной в дверной глазок, ну и, конечно же — предупредил моего любимого. Поэтому он и не был шибко удивлен видеть меня среди ночи под его подъездом. Ему сказали, что я уехала, но никто не знал, что я вернулась...

В его глазах по-прежнему было пусто. Он смотрел на меня с даже слегка наигранным безразличием, а я распинаясь, что стала другим человеком, что поняла — мои эмоции мне враг.

Говорила и говорила. Но это были все те же пустые глаза. Этот разговор ни к чему не привел. Он также стоял на своем, мол «мы делаем друг друга несчастными», «я сейчас ищу себя, ищу смысл жизни...»...

Nosce te ipsum – его любимая фраза. В переводе с латинского она означает «Познай самого себя». Довольно глубокая фраза, но она очень хорошо описывает его мышление и поведение.

Он цитирует глубокую фразу, но его поступки, которыми сопровождается это выражение идут в разрез с ее смыслом. Это не просто сбивало меня с

толку, а окунало меня в головой в когнитивный диссонанс, из которого я уже не могла выбраться самостоятельно. Я погрязла в нем и, увлеченная иллюзорными миражами, что все наладится, даже не пыталась выбраться.

Попробую сформулировать мысли, которые тогда орудовали в моей голове:

— Я очень его люблю. Я хочу быть с ним. Я хочу, чтоб мы были счастливы вместе. Я не хочу, чтобы он страдал, но не знаю как это сделать...

Сейчас мне становится страшно — это ведь была я! Эта история обо мне! Я смотрю в прошлое, и мне сложно поверить в то, что это была я... Что я не сопротивлялась такому насилию. Что я просила еще...

С тех пор, как все закончилось, у меня ни разу не было истерики... Я не нервничаю и больше не срываюсь на охранников в супермаркете, как было еще некоторое время назад.

Прошло меньше года, а я ловлю себя на мысли, что я совсем другая. Не та, какую он бы хотел видеть — безвольная, а та я, которая была до него

— сильная, упрямая, самодостаточная. И мне действительно сложно понять, как я могла тогда такое допустить...

В том разговоре он рассказал мне, как и за что меня ненавидят его родители и перекрутил слова моей сестры. По его словам, даже она его поддерживала и была согласна с тем, что я веду себя неправильно. А на деле оказалось, что он пытался поссорить нас — оставить меня совершенно одну наедине в полной зависимости от него, лишить меня доверия к ней, и, соответственно, ее поддержки.

Он утверждал, что он хороший, он желает мне счастья, просто устал от моих истерик, а все вокруг желают мне зла, даже моя сестра, у которой я тогда жила и которая заботилась обо мне, которая провела множество бессонных ночей пытаюсь хоть как-то помочь мне, видя все, что со мной происходит изо дня в день.

Что я могу сказать — я повелась и нет мне оправдания.

Я не упоминала об этом раньше, ждала подходящего момента... Наверное это он. Я его слушала

и в голове у меня была одна мысль, которая там сидела уже давно, не помню, правда, с каких пор — до истории с ногой или позже. «Неужели меня не за что любить? Неужели, я такая плохая? Что же мне еще сделать, чтобы меня полюбили?...»

Прошло несколько дней после этой встречи, как он предложил встретиться еще раз и поговорить. Я была вне себя от счастья. Я была уверена, что он понял, как я его люблю, и делает шаг на встречу. Вот только сейчас понимаю, что это было еще одной провокацией.

Он безжалостно «добивал» мою психику, втаптывая меня в землю огромным молотом своих издевательств.

В ходе того разговора он сказал, что, к его большому сожалению, он не видит во мне изменений... Что я осталась такой же эгоистичной и думаю только о себе:

— Люди не меняются. Я в это не верю. Я буду пока жить для себя... Не знаю, может когда-то я пойму, в чем смысл жизни, а пока я буду отчаянно его искать и познавать себя... — сказал он.

Он высказал свою уверенность в том, что в этом случае между нами не может ничего быть, и — попросил уйти. Ба-бах.

* * *

Затем было много бессонных кошмарных ночей. Я ворочалась в постели в поту. Я не то, что не могла спать — я не могла закрыть глаза... На меня уже было страшно смотреть. Вид у меня был таким жалким, что, казалось, сейчас зеркало треснет от жалости.

Я курила на балконе и смотрела вниз осознавая, что единственное, чего я хочу — чтоб все это наконец закончилось. В ту ночь я поняла, что на грани. Боль не стихает и становится только хуже, и сил больше нет.

Это был очередной нервный срыв. Я четко понимала, что это ненормально и поверила в то, что да — я сошла с ума и мне нужна помощь. Было около трех ночи, когда я разбудила сестру и попросила вызвать мне скорую.

Когда приехали врачи, я сидела на кровати на корточках, меня качало вперед-назад, и я мяла под собой простыни. Одним словом, картина была печальная.

К слову, я понимала это, но сидеть спокойно не могла, меня трусило изнутри, заставляя качаться, и я не могла остановиться.

Естественно, они начали задавать вопросы — как давно это началось, сколько это продолжается и какие причины? Меня всю трусило, но я понимала, что мне говорят и описала все как есть, умоляя их остановить этот кошмар.

— Мне все равно, — причитала я, — что это будет: укол или палата с мягкими стенами. Я хочу есть и спать, но не могу... Сделайте так, чтоб это прекратилось...

Я ответила на все вопросы, которые мне задали. Ответила честно, не скрывая суицидальных мыслей и не утаивая мелочей и подробностей. Меня послушали и вынесли вердикт: «Речь связная, не обрывистая, рассуждает нормально, мыслит логич-

но, так что забирать мы ее не будем а просто укол-
лим успокоительное.»

Они пообещали мне, что я буду спать 6 часов. Я проспала около 3-х и была им безумно за это благодарна. Наконец это был здоровый крепкий сон.

Перед тем, как я уснула, один из врачей дал мне визитку психолога и посоветовал к нему обратиться, заверив меня, что он мне поможет во всем разобраться. На следующий день я ему позвонила.

И вот я — «безжалостная мучительница», которой внушили, что она больна на голову, принимает решение лечиться, в то время, как он — «несчастливая жертва» моего поведения, зализывает свои раны и ищет себя после всего безумия, которое с ним приключилось. Я была уверена, что со мной не все в порядке и обратилась к специалисту за помощью, в надежде вылечиться.

Если раньше я считала, что могу справиться сама, а любая подобного рода терапия — просто выкачка денег из кошельков бедных пациентов, то этот человек развеял эти мои убеждения, сказав,

что я могу сама установить сумму за сеанс, которую могу себе позволить.

Эта цифра оказалась приемлемой и для меня и для него. С тех пор у меня не было сомнений, что для него это не работа, а действительно дело, которым он живет — помогать людям. Уже по телефону я сразу поняла, что он мне поможет. Успокаивающим и мягким голосом он попросил меня вкратце описать проблему и назначил первый сеанс.

Я очень переживала. Раньше психологов я видела только в кино, и это были какие-то комедийные сцены. Другими словами, я совершенно не представляла, как все пройдет, с чего мне начать и что говорить. Но оказалось, что я попала на самого настоящего Профессионала.

Он безболезненно для меня начал со мной диалог и я ему полностью открылась. Я рыдала, рассказывая о боли, которая меня мучает, а он, впервые за долгие три года, оказался собеседником, который меня внимательно слушал и ни разу не перебил.

Так начался долгий процесс восстановления. Я удалила все фотографии и переписки, его номер. Я ходила на бокс, потихоньку начала есть и набирать вес, стала лучше спать. Работа вернулась в офис, и я уже не была одна, а постоянно находилась среди людей.

Я училась играть на гитаре, месила грушу, работала в кофейне, ходила на сеансы и в гости, и постепенно начала восстанавливаться. В соц-сетях начали появляться мои фотографии, где я выглядела более или менее нормально. И не прошло и двух месяцев после разрыва, как мой благоверный снова объявился.

Глава 17.

Я все понял

Итак, я постепенно начала приходить в себя и даже стала улыбаться. Я съездила на уикенд в другой город и замечательно провела время с друзьями. Я занималась привычными для меня вещами, а также находила новые для себя занятия. Это работало.

Сон уже был стабильным, появился какой-никакой аппетит. Желание жить! Но по-прежнему было ощущение, что чего-то не хватает. Конечно же не хватало его.

И вот, однажды, сижу я на работе, и получаю сообщение. От него. Как только я увидела его номер, меня охватила дрожь. Это было счастье и страх одновременно. Это была паника.

Я не понимала, что бы это могло значить:

— Я хочу провести с тобой ночь, но тебе это вряд ли понравится...

Я была счастлива! Обо мне помнят! За мной скупают! Меня не хватает в его жизни! Но чувство собственного достоинства (а оно было, хоть в это и сложно поверить) не позволяло мне показывать ему свою радость.

На сообщение я ответила, что не девочка на побегушках и не прибегу по первому зову.

— Тебе что, потрахаться не с кем? — спросила я его.

Но диалог продолжился. Он выявил желание встретиться. У него осталась одна моя вещь. Я хотела ее забрать. Именно это стало предлогом моего согласия встретиться.

По пути на место встречи мне нужно было кое-куда наведаться. Скоро Новый год, и я решила сделать себе подарок — заказала акустическую гитару. Забрав свой заказ я полетела на крыльях любви к милому.

Мой вид уже был более-менее здоровым после всего кошмара, который я пережила за эти два месяца, но я все еще была слишком худая, и на фоне коробки с гитарой я выглядела совсем миниатюрной.

Бар, который он выбрал, был небольшим. Столиков было немного, но в целом обстановка была уютная. Я присела за свободный стол, который стоял между двух диванов и ждала. Конечно же он опоздал.

Он пришел, и на его лице считывалась неуверенность с примесью страха. Он, как и я, не знал, чего ожидать от этой встречи. Поэтому пришел он подготовленный.

Я увидела его помытым, он был одет более-менее опрятно и от него хорошо пахло. На нем была куртка, которую я когда-то хотела ему купить — темно-синяя парка. Я знала, что ему подойдет. И глаза... В них уже не было пустоты. Они были полны счастья и тепла, надежды, любви...

Завязался разговор. Я отметила про себя, будто разговариваю с незнакомым мне человеком. Сейчас я это могу объяснить, ведь он, на самом

деле, слишком резко и очень часто менялся: добрый-злой, молчаливый-общительный, спокойный-нервный, уставший-бодрый, любящий-равнодушный, веселый-апатичный... В общем, каждый раз он был таким, каким ему было удобно быть.

Факт оставался фактом. Я его любила. Очень. И даже если на моем лице была уверенность и гордость в тот вечер, то внутри сидела все та же наивная девочка, которая хотела в объятия к любимому.

Я демонстративно отстранилась — облокотилась о спинку дивана, чтобы показать свою незаинтересованность. Да — я была горда собой. Он понял, что был не прав и теперь преимущество в моих руках. Заметили эмоцию? Борьба. Именно так и было.

Я остро ощущала, что взяла верх. Я перестала ему звонить и писать. Я полностью пропала и начала строить свою жизнь заново и он понял, что меня потерял.

Итак, пока наш герой, распинаясь, пытался мне что-то рассказывать, я сидела, как снежная королева и получала удовольствие от того, что он уже

почти кричит, ведь в баре играет музыка, а я со своей стороны успешно делаю вид полного безразличия.

Растерянность. Вот что было на его лице. Я могла им играть первый раз за все время нашего с ним знакомства. Я могла себе это позволить, ведь он «приполз»... Не на коленях... нет... Да и не приполз вовсе... Он не просил прощения... Ведь ему не за что извиняться! Но он сказал, что «влюбился в меня заново»!

Конечно же я растаяла! Наивная, я была уверена, что победила. Не могу представить, как он был доволен видеть это. Еще один тактический ход — сделать так, чтоб я поверила в собственную значимость, чтобы потом снова попытаться лишить меня ее.

Я помню, что помимо эйфории, у меня остался осадок от этого его признания. Но ведь он меня любит! Еще пару недель назад я была в полном отчаянии и даже мечтать не могла о таком повороте событий. Но сейчас, мысля трезво и здраво, я могу расшифровать эту его фразу.

«Раньше тебя любить было не за что, а теперь есть за что». Ну ведь правильно же? Смысл именно такой получается?

В следующих главах я уделю больше времени таким расшифровкам, разъяснениям и описанию возможных вариантов развития событий и путей отступления. Но пока я не хочу отклоняться от темы и попытаюсь как можно подробнее описать, насколько сильно я была счастлива в тот вечер слышать такие его слова, как:

- Ты очень хорошо выглядишь.
- Я очень за тобой соскучился.
- Я рад, что ты согласилась со мной встретиться.

Все это свидетельствовало о том, что он тоже рад — и я была рада вдвойне. Он спросил меня, чем я занимаюсь, и я начала перечислять:

- По понедельникам, средам и пятницам я хожу на бокс, по субботам работаю в кофейне, по воскресеньем договорилась с другом заниматься

уроками игры на гитаре, четверги оставила для встреч с друзьями...

— А по вторникам? — спросил он.

— А по вторникам я хожу на сеансы к психологу...

Он был удивлен. Я видела на его лице — радость. Тогда я еще, по наивности своей, объясняла это тем, что он рад за *меня*, ведь я наконец-то решила избавиться от своего недуга — чрезмерной эмоциональности! Наконец-то набралась ума!..

Но, на самом деле, представьте себе, сколько гордости может появиться в человеке, у которого проблемы с самооценкой, у которого куча комплексов и который весь — сплошная неуверенность, слыша, что кто-то любит его настолько, что самостоятельно не способен справиться с таким сильным чувством. Особенно, если человек этот — полное ничтожество.

Хорошая, симпатичная, не глупая девочка не смогла сама справиться со своей любовью к нему и попросила помощи у специалистов. Могу себе

представить, до каких высот он тогда поднял свою ничтожную самооценку за мой счет.

Он все говорил и говорил, расспрашивал меня как и что, я отвечала сухо и коротко. Ха! Я была на высоте! Но какая я была дура, ведь это оказалось очередным замыливанием.

Крючок, который я вырвала с мясом еще пару недель назад, сейчас заглатывала еще с большим аппетитом, а он в это время еще больше наслаждался победой в собственной игре. О, да! Игра еще не закончилась.

Глава 18.

А зачем вам Она?

Как он ловко все провернул! Несомненно, такая игра в большую любовь, которую он мне демонстрировал — достойна Оскара. Он не просто меня выслушал, он не просто выявил ничего себе какой интерес к моей жизни за эти два месяца разлуки. Он *показывал* мне сожаление, что так все вышло, слушая меня. Но так и не высказал его вслух. Очередная демонстрация.

Его настолько «растрогало» мое решение «лечиться», что он попросил меня взять его с собой на следующий сеанс, чтобы, якобы, помочь мне справиться со своим недугом. Спасибо! Это была еще одна точка невозврата в моем отношении к нему. Это было началом конца, потому, что он

переоценил свое доминирующее положение, ведь я вела его к настоящему Профессионалу.

Итак, мы идем к психологу. Оба. Добровольно. Этот тот случай, когда никто никого не просил и не принуждал. Так как я уже посетила несколько сеансов и мою историю доктор знал, я подумала, что будет честно дать доктору возможность наедине, так сказать, без лишних ушей, услышать и вторую версию.

Накануне встречи я позвонила ему и предупредила, что буду не одна и могу выйти выпить кофе, например, пока они раззнакомятся. Доктор со мной согласился, и мы договорились, что около получаса ему должно хватить.

Я переживала, правда. Любимый демонстрировал мне свое желание все исправить, а я искренне на все это велась. И была несказанно счастлива!

Мы пришли к психологу. Теперь я могу только предполагать его (психолога) реакцию. Он на протяжении нескольких сеансов слушал о том, как мне больно, видел мои слезы, слушал мою историю и пытался помочь мне разъяснить мое непонимание происходящего.

Мои рассказы ведь были лишь об одном — я не понимаю, почему это происходит, я не понимаю, почему он не говорит мне, что меня не любит, но, если любит, то почему отталкивает. Я не понимаю, почему он блокирует все мои попытки с ним связаться, но при каждой новой идет на диалог и «кормит» надеждой...

Слишком много было непонимания. Слишком сильной была моя боль. Но его силами — силами доктора, я начала «поправляться» и постепенно, как говорится — встала на ноги.

И вот он нас видит. Мое счастье было сложно скрыть — все было написано на лице. Но что видит доктор на самом деле? Что я, несмотря на всю боль, что мне причинил любимый — принимаю его назад, что автоматически является прощением.

Доктор уже знает, что я снова подседа на крючок, ведь он видит главного персонажа всей этой истории, который смело проходит, достаточно легко себя ведет, не пряча при этом откровенного любопытства, но не более.

Мы здороваемся с ним, проходим в кабинет, и тут я уже «намылилась» уходить, дабы оставить их наедине, но доктор сказал мне:

— Останьтесь, Яна...

Я не стала возражать, хоть и растерялась — ведь мы же договорились. Я просто хотела, чтобы все было искренне и честно. Я не хотела, чтобы любимый чувствовал неудобство от моего присутствия, рассказывая при мне о наших проблемах.

Но доктор, видимо, сразу понял, что он из себя представляет. Вероятно, он понял, что никакого неудобства тот не будет испытывать ни в моем присутствии, ни наедине с ним. И не ошибся.

Сколько полилось обвинений! Я вспоминаю и просто поражаюсь всей этой картиной, уже со стороны, конечно. Мы сидим на диване, я веду себя сдержанно, он — обнимает меня, держит меня за руку и так нежно поглаживает.

Напротив нас, слегка развалившись в кресле, сидит психолог и внимаааательно, не перебивая — слушает, как мой милый рассказывает и показывает как я ору, что я ору и на кого похожа, когда

ору. Что он боится меня, и ему кажется, что когда я плачу и истеричу, то способна причинить ему физический вред!

В общем, весь его монолог ничем не отличался от его обвинений и раньше. Он, упуская причины моего неадекватного поведения, минут сорок описывал его. Он не стеснялся называть вещи «своими именами» и звучало много обидных слов в мой адрес.

Рассказывал он все это доктору без стеснения, не высказывая ни чувства вины со своей стороны, ни чувства ответственности и совершенно упуская свою значимость в этом вопросе. В то время, как я сижу рядом с ним...

Ну и конечно, при этом он нежно, успокаивающе поглаживал мою руку, слегка приобняв, не останавливался в своем повествовании.

Мне сразу сказали — не перебивать, а если я с чем-то несогласна — делать заметки в блокноте, чтобы потом к ним вернуться и обсудить. Я сидела молча и слушала.

Моя реакция была обычна — он не говорил ничего нового. Я могла наизусть пересказать все его обвинения и упреки, ведь слышала их в свой адрес неоднократно.

И тут милый вспомнил о той самой ночи, когда я резала себе руку. Он не мог этого видеть, ведь Жена Странного друга уже «забрала его отсюда». Он видел только царапины. И, конечно, не удержался вставить эту ситуацию в свой рассказ, оперируя этим фактом, как неоспоримым аргументом моей невменяемости.

Тут я не выдержала и расплакалась. Я держалась до последнего — выдыхала, чтоб не разрыдаться, но не смогла себя остановить. Я его перебила, и сказала, что мне было настолько больно, когда он ушел, что я, не отдавая отчет своим действиям, была готова сделать все, чтоб эта боль утихла. Делая ударение на слове «все».

Ох, как он приобнял меня! Как солдат, вернувшийся с войны, обнимает свое дитя! Он совершенно не понимал, сколько причинил мне боли! Эта противоречивая наигранность сбила столку меня. Но не доктора.

Я хлюпнулась в объятия своего обвинителя, ведь он знал, что это лучшее для меня лекарство. Я успокоилась, а мой любимый продолжил свой рассказ, и все не унимался приводить примеры, подыгрывая интонацией и мимикой.

Доктор слушал внимательно, но я заметила, как он немного напрягся в кресле, затем наклонился слегка вперед, остановил моего благоверного и спросил:

— А скажите мне, пожалуйста, зачем вам Яна?

— В смысле: «зачем мне Яна»? Я ее люблю! — его ответ сопровождался задорными смешками.

— Вот вы говорите, что Яна очень плохая: обижает вас и неправильно себя ведет. Делает вас несчастным... Так зачем она вам?

Доктор продолжал задавать подобные вопросы. Мой милый пытался на них отвечать красиво, но у него ничего не получалось. Но, на самом деле, я не помню о чем конкретно шла речь дальше.

«Я ее люблю!..» — вот что отвлекло меня от их беседы.

Больно осознавать, что тогда мне этого было достаточно. Просто слов. Без действий. Слов, противоречащих его поведению и отношению ко мне. Да я не могла поверить в свое счастье — он меня любит!

Дальше я смутно помню, чем закончился тот сеанс. Доктор задавал ему подобные вопросы, я видела, как мой любимый приходит в ступор после каждого из них и уже не может ответить с присущей ему неоправданной уверенностью.

Это были вполне обоснованные беспристрастные попытки доктора научными методами позволить человеку открыться.

После всего рассказа, где обо мне не прозвучало ни одного хорошего словечка, доктор всячески пытался выудить из него, что же он тут делает? Борется за отношения? Но ведь я, по его рассказу слишком плохая девушка. За что же он борется? Мне его даже стало жаль.

Было очень много эмоций, и, по видимому, все, что происходило потом было не настолько важным, чтоб это запомнить.

И вот мы это сделали. Общими усилиями — его и моими, мы помирились.

Тогда, на сеансе, я не услышала ничего нового. Это были те же обвинения, те же ситуации, те же упреки и то же противоречивое его признание мне в любви... Он как бы говорил: ты очень плохая, ты все делаешь неправильно, ты ведешь себя ненормально, но ты должна быть мне благодарной, за то, что я люблю тебя вот такую ущербную.

Но, естественно, я тогда не видела всей этой картины. Я была счастлива. Очень. Все вернулось на круги своя. Мы снова съехались. Он начал помогать мне по дому (это как раз третий этап бытовых притирок). Но к психологу мы больше не пошли.

К следующему вторнику оказалось, что пойти на сеанс у него не получается по работе, потом были праздники, после праздников он сказал, что нужно немного сэкономить.... В общем все было на руку ему, и на сеансы мы больше не ходили.

Спустя недели три мне позвонил психолог. Я сразу начала извиняться, за то, что мы пропали, говорила, что у нас все хорошо и, вроде как, пока

нам это не нужно... Но мне доктор ответил, что мне уже и не нужно к нему ходить.

— С вами, Яна, все в полном порядке, — сказал он, — но вот Его я бы хотел видеть.

Доктор сказал, что набирает какую-то группу, и ему, моему благоверному, не помешало бы походить на эти групповые занятия. Сказал, что ждет от него звонка в ближайшее время. Но мой благоверный так и не позвонил, даже чтобы отказаться от этого предложения. Конечно, ведь он получил неплохую «взбучку» от человека, который видел его насквозь.

Тут хотелось бы немного порассуждать. Давайте прикинем, почему доктор не попросил у меня его телефон и не пригласил его участвовать в группе лично?

Доктор понимал, что в таком случае у меня не будет возможности воочию наблюдать, как он от этих сеансов уваливает. К тому же, было сказано, что я больше не нуждаюсь в этой терапии, подтекстом чего является: «Проблема не в Вас». Но при

этом высказывает желание работать с моим парнем, подтекстом чего является: «Проблема в Нем».

Тогда я совершенно не придавала этому значение, но эта ситуация, тем не менее, отложилась в моей памяти и теперь, спустя время, за которое я нашла множество ответов для себя, я понимаю к чему доктор вел.

Он всячески давал мне понять, с кем я имею дело, но врачебная этика запрещает делать это напрямую.

Глава 19.

Я подумаю

Казалось, старые отношения закончились, а с ними и постоянные выяснения отношений. Я была рада, испытывать внимание с его стороны и чувствовать его любовь. Но я охладела.

Он заставил меня страдать, и, если я тогда не осознавала это, то осадок был на подсознательном уровне, что делало меня более уверенной в себе. Я понимала, что меня вернули и теперь, хоть и не все, но какая-то часть этих отношений будет по моим правилам.

Я уже не боялась высказаться, по другому реагировала на замечания — не склоняла голову, а отвечала на них решительно, блокируя его попытки пошатнуть мою уверенность.

Мне стало гораздо легче осознавать себя в этих отношениях. Если говорить языком образов, то раньше я могла бы их описать, как отношения собаки и хозяина, но теперь все совсем по-другому.

К тому же, в этот период его Странный лучший друг начал стремительно терять свой авторитет, и, как и все высокомерные личности, вел себя крайне отвратительно, пытаясь этот авторитет вернуть. Соответственно, он перестал оказывать негативное влияние на моего парня.

Время шло. Близилась наша третья годовщина отношений. Я отчаянно пыталась делать вид, что ни о чем не подозреваю — он собирался сделать мне предложение. Но он спалился, так что сюрпризом для меня это не было.

Судя по всему, он рассказал о своем намерении нескольким нашим друзьям. Не всем — несколько. Особенным людям. Помните, «мое окружение — наше окружение»? И они мне проболтались.

Мы решаем поехать в горы и как следует отметить этот день, ну а так, как я «типа» не знала, что там будет, предложила поехать с нашей уже

сбитой компанией. Я, он и три наших подруги. Компания собралась приятная и душевная.

И вот близится полночь. Я приготовила подарок и трепетно ждала, когда смогу его вручить, ну и конечно очень переживала из-за предложения, которое, я уже знала точно, он мне сделает сегодня.

После моего вручения, он предложил выйти покурить, и мы присели на террасе в домике, в котором снимали номер. Спустя пару минут он завел меня обратно в номер, подвел к окну и я обомлела. Я знала, что он будет делать мне предложение, но не знала как.

Бедные девочки в горах пятью зажигалками зажигали с сотню свечей «Marry me» и огромное сердце, пока он курил со мной на террасе. Он снова ничего не сделал. Девочки даже сами купили эти свечи, и он до сих пор должен им деньги... Так мило!..

Это было очень красиво, он подошел ко мне, стал на колени и открыл коробочку. Я, конечно же, разрыдалась. Я думала, что готова к этому, но

оказалось нет. Я плакала от счастья, ведь это было волшебю.

Я всегда представляла себе это действо. С детства. Вот придет мой принц, скажет: «Выходи за меня», а я сделаю вид, что задумалась и скажу: «Я подумаю...» Потом через секунду отвечу: «Да!» и брошусь на шею, расцелую.... Но вот это — «я подумаю» почему то всегда хотела сказать... Что тут скажешь? Девочки...

И вот я стою и рыдаю от счастья. Он спрашивает меня, выйду ли я за него. Я говорю: «Я подумаю...», как в своей заветной мечте...

Тут можно было бы остановить кадр и представить его лицо с музыкальным сопровождением — «ya ya ya yaaaaaaa». Знаете, когда глаза округляются, рот слегка приоткрывается и взгляд такой тупой-тупой.

Одна доля секунды. Я и сейчас наслаждаюсь этими воспоминаниями. Но ему это — не понравилось. Ничего страшного — через пару минут он отомстит мне за эту мою «выходку».

Естественно я, как и мечтала, тут же сказала — «Да!» Кинулась ему на шею и мы целовались. Свечи догорали, это все снимала его, уже и моя, Университетская Подруга, и мне казалось, что я самый счастливый человек на планете. Минуты две...

Конечно, все были на эмоциях и пошли курить. Мы собираемся на террасе, я трепещу от счастья, мы закуриваем и я спрашиваю...

— Котик, а когда ты принял такое решение — на мне жениться?

— Уже давно... — сказал он, на секунду задумался, потом со всем присущим ему пафосом, выдыхая дым, ответил. — Но ты своим поведением отбивала у меня все желание.

Вот так. Он открытым текстом сказал, что я очень плохо себя вела, и он каждый раз передумывал. Веди я себя хорошо, он бы уже давно сделал этот шаг, но я все портила...

Это была красивая сказка из двух минут счастья, которую сразу же уничтожили. Чего он хотел добиться? Опять заставить меня чувствовать свою

вину? Унизить, чтобы я не расслаблялась? Вы ведь уже поняли, что он на протяжении всего времени держал меня в напряжении.

Но это уже не было обидным для меня. Я это запомнила, ведь с тех пор, я приняла решение — грусть и обиду заменять на злость, что очень помогает крепче стоять на ногах и придает уверенность.

Да, он этим все испортил, эйфория закончилась, но это меня не сбilo с ног, как было бы еще несколько месяцев назад. Я еще не понимала, что он мной манипулирует, но в тот момент я четко осознала что:

а) мне это не нравится;

б) это ненормально.

Очень помню тот день и ту эмоцию. Могу ее описать, как будто бы у меня включился инстинкт самосохранения. Да, как только он одел кольцо мне на палец, я осознала, что брак, это серьезный шаг и поняла, что если сейчас, как говорится — все на словах, то в случае законной регистрации мне будет сложнее игнорировать такое отношение.

Что тут скажешь — к сестре уже так просто не сбежишь. И я стала думать головой, а не слепым любящим сердцем.

Я невеста. Это непривычно!

— Ну и когда же мы поженимся? — спросила я.

— Давай летом. — предложил он.

Отличная идея.

Я не знаю, как мы вообще до лета дожили.

Глава 20.

Меньше нюансов

Выше я упоминала о брачном контракте. Та история, когда мы выясняли отношения по пути в его родной город. То был конец конфликта, развязка, а сейчас я расскажу с чего все началось.

К нам в очередной раз пришла в гости Жена Странного друга. Мы сидели и болтали на кухне. Речь зашла о брачном контракте. Не помню точно, кто начал эту тему, но она с воодушевлением обсуждала этот акт «доверия» между супругами.

Для нее это было актуально, ведь, у них с мужем был семейный бизнес, в который она порядочно вложилась, а в итоге не получила ничего, кроме очень грязной измены, рецептов от психотерапевта и бесконечных тяжб по расторжению брака.

В общем, она говорила о том, что это была бы прекрасная возможность — ничего не потерять, подумай она об этом раньше. А мой жених поддакивал ей, пока я сидела и молча слушала.

Я старомодна, стало быть. Я не влюбчивая. Для меня брак на всю жизнь, — думала я. Понимая, как ей плохо и что ей просто необходимо выговориться, я ничего не говорила, а просто сидела и слушала. До тех пор, пока меня не начали втягивать в этот разговор силой — мой жених.

Завидев мою пассивную реакцию, он стал подначивать меня принять участие в этой дискуссии, но как мы знаем, разговор с деструктивной личностью плавно превращается... плавно превращается — в спор. Так было и в этот раз.

Завтра рабочий день, и Жена Странного друга пошла домой спать. Но мне было не суждено в эту ночь выспаться. На улице светало, когда этот разговор закончился. Я, конечно же, была в слезах, а он, конечно же, был зол и обижен.

Он несколько часов рассказывал мне, что брачный контракт — это круто, что «все американцы

так живут». А я не могла понять, что ему со мной делить? Недвижимость? Нет. Бизнес? Детей? Нет.

Я была не готова к такому потоку аргументов, но судя по тому, сколько их от него прозвучало — к этому разговору он был подготовлен. Я сказала, что полностью доверяю ему и, со своей стороны, не вижу смысла в этом брачном контракте, но он стоял на своем.

Если этот разговор начинался, как бы, в шутку, то теперь он уже достаточно агрессивно пытался переубедить меня и уговаривал меня принять его точку зрения.

— Так будет меньше нюансов при разводе! — сказал он мне.

Я не выдержала и сказала, что если он хочет «подстраховаться», то пусть составляет сам этот договор, но чтоб моего имени там не было:

— Пиши, я такой-то такой-то, при разводе получаю все, что нажил сам в этом браке, а я подпишу. Но скажи мне — зачем тогда мне выходить за тебя, если мы с тобой еще не расписаны, а ты уже

готовишься к разводу и делишь еще не нажитое имущество?!

С этими словами я сняла кольцо, положила его на стол и сказала, что я забираю свое «да» назад, до тех пор, пока он не передумает. Тогда я поняла, что не хочу выходить за него замуж, зная, что он уже планирует развод. Это был нокаут.

Он был взбешен. Я потом горько поплатилась за эту свою «выходку». Завтра меня попытаются снова выгнать из дома.

* * *

У меня сохранилась переписка, где на следующий день он идет на попятную — забирает свои слова обратно:

— ...Я не хотел никогда никаких бумажек. Вчера это был просто разговор, из которого ты нашифровала!

— Просто разговор заканчивается на фразе «мне не приятен этот разговор», — отвечаю я, — а

не длится до трех ночи со словами «да как ты не понимаешь?..» учитывая факт того, что мне рано вставать. Так что ничего я себе не нашифровывала.

— Думал проснется — может дойдет. Скажет, чет реально мне пригорело. А нет. Набрала аргументов и говна на лопате на! Главное что ты права. Ты женщина, тебе можно.

— Меня такое отношение мягко говоря не устраивает! Что-то ты часто уходишь от своих сказанных слов! С аргументом: «Я ляпнул не подумав»...

— А чего ты не сказала «нет», мне чисто интересно? Дай угадаю. Ты про бумажки не знала? Дурацкие разговоры были всегда. Но думать, что я всерьез намерен с тобой договор заключать это плохая причина.

— Если бы этот разговор был до твоего предложения — сказала бы!

— Поэтому я не понимаю, почему ты так упорно ее пытаешься пропихнуть, когда причина не в этом!?

— Короче, хватит. Мне надоело. Мне тут работать надо... — попыталась я закончить этот бред.

Что мы видим?

«Я не хотел никогда никаких бумажек.»

Он пытается убедить меня в том, что я услышала не то, что слышала.

«Но думать, что я всерьез намерен с тобой договор заключать это плохая причина... Когда причина не в этом.»

«Всерьез намерен?»... А что, можно быть намеренным не всерьез?

То есть получается, что этот разговор, который длился где-то с 11 вечера где-то до 3-х ночи, в котором он упорно убеждал меня принять его точку зрения, довел меня до слез, обиделся на меня за то, что я так и не поддержала эту «крутую» идею — для него намерения «не всерьез»? Получается, что мне еще повезло?!

В то же время, фраза «Когда причина не в этом» несет в себе смысл, что есть, якобы, какая-то *другая неизвестная причина*, которая, на

самом деле, является истиной причиной того, что я сняла кольцо! Но самое главное — о которой я ничего не знаю, и за которую от меня требуют извинений!..

Эта фраза сказана не случайно, а чтоб заставить меня оправдываться и доказывать, что никакой «другой» причины нет. Хорошая попытка съехать с темы.

Я ничего не упустила? Ах да — куда я только смотрела?!

«Вчера это был просто разговор, из которого ты нашифровала.»

Ну понятно. Ту он пытается внушить мне, что я ненормальная, выдумываю то, чего, на самом деле, не было... Все стандартно.

«Думал проснется — может дойдет.»

Обвинение в тупости: до тебя не доходит, ведь ты тупая.

«Скажет, чет реально мне пригорело. А нет. Набрала аргументов и говна на лопате на! Главное что ты права.»

Обвинение в иррациональности, тупости, конфликтности, необоснованности в суждениях. Ну и, конечно, маска «жертвы»: поливаешь меня говном.

«Главное, что ты права.»

Двойной смысл, который «кричит» о том, что я не права, осуждает в иррациональности.

«А чего ты не сказала «нет», мне чисто интересно? Дай угадаю. Ты про бумажки не знала?»

Попытка съехать с темы и заставить меня оправдываться: если ты хотела сказать «нет» - надо было говорить «нет», чтобы теперь не искать глупые отговорки.

«Дурацкие разговоры были всегда.»

Его прокол — признание того, что дурацкие разговоры с ним были всегда, но уверенность, с которой он это говорит, свидетельствует о том, что он недоволен тем, что я с этими дурацкими разговорами еще не смирилась.

«Поэтому я не понимаю, почему ты так упорно ее пытаешься пропихнуть.»

Попытка убедить меня в том, что я агрессор, не знаю, как его бросить, и пытаюсь пропихнуть какую-то неизвестную причину (это вот как раз его метод).

* * *

Его инфантильность во взрослом возрасте еще раз свидетельствует о том, что он держит всех за дураков, отлынивая от ответственности, как маленький ребенок, ну и конечно, об определенных отклонениях тем, что он это делает неосознанно.

Все мы родом из детства. Большой манипулятор вырастает из маленького манипулятора. Но вырастает только физически. Внутри сидит тот же подросток, который в силу отсутствия жизненного опыта (точнее, в силу неспособности осваивать полученный опыт) просто считает, что может вот так забрать свои слова назад, и, мало того, обвинить другого человека, за последствия.

Конечно, на этом разговор не закончился! Его попытки ввести меня в заблуждения откровенно были провальными. Я понимала, к чему он ведет — я должна была взять на себя вину, но не тут-то было.

Конечно, он загнобил меня за то, что я сняла кольцо. Ведь, как мы знаем, я для него была предметом, который он очень долго обрабатывал, но выяснилось, что это его детище — все еще сопротивляется. Ведь мы уже знаем, что *причины* подобных моих действий его не интересуют.

Очень хорошо, что я тогда была на работе, потому что то, что он мне писал и те упреки, которые на меня сыпались, были ни чем иным, как планом с целью — добиться от меня раскаяния, ну и конечно, вывести меня из равновесия.

— Когда вещи заберешь? — пишет он в тот же день.

— Сегодня, — отвечаю я, на что он отвечает:

— Целую в шею...

Понимаете, что происходит!? Он выгоняет меня, я с этим соглашаюсь, но он тут же, получив мое

согласие, делает «шаг на встречу», с единственной целью — зацепить меня. Напоминает ту историю: «Нас любят. В нас верят... Ты умница...» не так ли?

Но в этот раз он ушел не на кухню, спать в своем спальнике, а к друзьям, и выключил телефон, когда я попыталась заставить его придти домой и расставить все точки над «i».

Тогда меня очень поддержала Жена Странного друга. Мы с ней разговаривали об этом за вином, которым я пыталась облегчить свою обиду. А так как в моменты душевных сотрясений у меня напрочь пропадает аппетит, на голодный желудок меня здорово развезло. Я выла, что устала быть несчастной. Конечно он не удержался и прокомментировал это:

— Слушай а тебе реально даже капельку не стыдно что ты пьяная сидела и выла из-за того, что жизнь так несправедлива с тобой и твой мужик заставляет тебя подписывать бумажки?

Мне должно быть стыдно, наверное, за то, что я такая слабачка и не смогла еще на первых порах

прекратить эти отношения, еще тогда, когда он запретил мне приглашать друзей на мой день рождения.

За то, что вернулась к нему, когда он переступал через меня две недели после операции.

Когда он говорил со мной о измене и пытался склонить меня к групповухе.

Из-за того, что я на протяжении трех лет просила у него прощение за его жестокое обращение со мной...

Но нет — мне было не стыдно за то, что я напилась и сидела на бордюре ночью под домом и выла, ведь именно в такие моменты я могла выплеснуть все то, что так сложно держать в себе, могла дать себе волю...

В тот день я шла с работы домой, понимая, что снова попаду в ад. У меня при себе были лекарства. Жена Странного друга дала мне пару таблеток успокоительного. Я крепенько уснула, а он разбудил меня, чтобы покормить. Принес мне крошку в постель. Так заботливо кормил меня с ложки...

Потом он уговорил меня ехать с ним в его город, а дальше вы эту историю знаете — не успели мы выехать за город, как он начал по новой меня упрекать в моем поведении.

Это не был чат. У меня не было возможности держать дистанцию, ведь я оказалась с ним «взаперти» на несколько часов дороги в одной машине. Потом мы приехали, и, уже при его друзьях, он вел себя паинькой.

Глава 21.

Быть честным очень легко!

Утверждение любит подтверждение.

Автор неизвестен

Чувствую, что эта глава получится самой длинной из всех...

«Мой колоссальный недостаток, — пояснял он (краснолюд Золтан — примеч. авт.), — в неизбывной доброте. Я прямо-таки не могу не творить добро. Однако я — краснолюд разумный и рассудительный и знаю, что быть добрым ко всем невозможно. Если я попробую быть добрым ко всем, ко всему миру

и всем населяющим его существам, то это будет то же самое, что капля пресной воды в солёном море, другими словами: напрасное усилие. Поэтому я решил творить добро конкретное, такое, которое не идёт впустую. Я добр к себе и своему непосредственному окружению.»

Анджей Сапковский, «Крещение огнём»

Это любимый отрывок моего парня из его любимой книги. Он не упускал возможности процитировать этот спич, и всегда делал это, как говорится, в тему и очень эффектно.

Да, у него отменная память. Еще он любит фильм «Святые из трущоб», где хорошие парни борются со злом. В самом начале первой части звучат такие слова:

«Мы все должны бояться злых людей. Но есть другое зло, которого мы должны бояться еще больше. Это зло — равнодушие хороших людей.»

Х/Ф «Святые из Бундока»

Я это к чему. Конечно не просто так. Я акцентирую ваше внимание на том, что манипуляторы «показывают», а что «прячут». Именно этим он меня купил. Такими словами он покори́л меня! Я считала, что нашла единомышленника, родственную душу...

Абьюзер показывает классного парня, разговаривает всегда о высоком... Философские мысли, не свои конечно — он любит. Выбирает такие, которые точно произведут хорошее впечатление. Поэтому с разными людьми, в разных компаниях вы слышите разные версии мнений вашего партнера.

Он говорит то, что в конкретный момент выгоднее всего сказать, и получает свою награду — признание в нем достойного человека окружающими.

Мой лучший друг как-то заметил и сказал мне об этом. Он достаточно хорошо его знал, чтобы заметить подвох — его действия с его поступками не совпадают. Ситуация была какая-то незначительная. Это был простой разговор, в ходе которого

стало ясно — мнение, которое он высказывает не его.

Несколько уточняющих вопросов, и все становится понятно. Суть в том, что этот разговор повторился, и идеи, которые высказывал мой парень, оказались идеями моего лучшего друга из прошлого разговора. Мой благоверный просто забыл об этом или надеялся, что наш друг забыл... Это не важно. Друг заметил несостыковку, и — обратил на это внимание.

Итак, суть ясна — он прятал свое деструктивное «я» за «я» человека, которого он считал авторитетным. Это давало ему возможность выглядеть достойно в любой ситуации с разными людьми... Но есть один маленький нюанс — оперируя чужими мнениями и выдавая их за свои, нужно помнить, что, кому и когда напиздел, пардон.

Проблема его провала в том, что он не заботится о завтрашнем дне. Ему важно быть уважаемым здесь и сейчас.

Жажда быть уважаемым и признанным, и безудержное стремление самоутвердиться — есть основа поведения абьюзера. В данном случае —

моего парня. Как бы ни было обидно за достаточно умного, начитанного и смышленного человека, но эта поверхностность от внутренней пустоты раскрывает ложность всех достоинств, в которые я была влюблена с первой встречи. Жаль. Жаль, что ему чуждо все человеческое и моральное, что не принесет ему выгоды...

* * *

Жена Странного друга... Не могу о ней не вспомнить, ведь она оказалась ключевым персонажем в этой истории.

Я была на нее обижена, ведь она в тяжелый для меня период заблокировала мой номер и обыскивала меня, как сумасшедшую... По словам суженого, она хотела бы со мной помириться, к тому же, у нее был сложный период в отношениях с мужем. Тут я напомним, что когда мы с милым расстались, ее муж жил у него около месяца.

Так вот, я была на нее очень зла. Я говорила о том, что друзья так не поступают, как она. Если

она хочет со мной дружить, то пусть сначала поймет, что такое дружба.

— Она знала как мне плохо, она видела мои отчаянные попытки связаться с тобой и заблокировала меня. А потом еще и обыскала как какую-то неменяемую... — говорила я милому практически каждый вечер, когда он уговаривал меня с ней помириться.

На что он мне отвечал, что она просто пессимистка и я не должна на нее из-за этого злиться. К тому же, ее муж закрутил роман с их сотрудницей... Ей очень тяжело все это переживать... Затем мне это сказал еще один человек, затем еще и я согласилась. Перегорела в своей обиде, поняв, что прожив несколько лет со своим мужем, она, наверняка, наглоталась его говнизма. И я пригласила ее в гости.

Когда я ее увидела, то поняла о чем все говорили. Ее состояние и правда было плачевным, причем в прямом смысле — увидев меня она нут же разрыдалась, всхлипывая мне в куртку, когда я ее обняла. Ее здорово потрепало, как и меня еще

пару месяцев назад, когда я попросила вызвать себе скорую.

Я ее прекрасно понимала, как и то, что ей просто необходима поддержка. Я знала по себе, в ее состоянии ни в коем случае нельзя оставаться одной. Так она стала нашим частым гостем.

Ее состояние было очень похожим на мое еще пару месяцев назад, когда я отчаянно пыталась понять, что же происходит. Она также винила во всем себя. Как-то вечером мы разговаривали об этом. Я не выдержала и сказала:

— Почему это ты во всем виновата? Он поступил с тобой некрасиво — этот роман с вашей сотрудницей у тебя на глазах, это вообще как называется? Прекрати себя винить! И в том, что компания переживает сложный период тоже нет твоей вины. Он же начальник, он должен был все продумать. Он тебя не слушал, но ведь ты сделала все, что могла...

Я очень возмущалась тому факту, что пока ее муж жил с моим парнем, та девочка часто у них

подночевывала, при том, что у нее есть парень!.. Ну это полный абсурд. Что за люди?!...

В общем, мы разобщались и начали дружить. Как-то мы втроем сидели у нас, как всегда о чем-то общались и она мне говорит, мол:

— Давай завтра созвонимся и обсудим (уже не помню что)...

— Давай, — отвечаю я, — только ты сначала мой номер из черного списка удали — потом и созвонимся...

И тут я увидела ее Лицо... Она совершенно не понимала, о чем я говорю. А мой суженый сидел на полу на подушках, пафосно так курил, и на выдохе так сказал:

— Это я тебя заблокировал у нее на телефоне.

И тут уже я открыла рот. Ах вот как?! Я несколько месяцев ненавидела ее за то, что она меня забанила, хотя только она, по сути, мне тогда могла помочь, и она это знала... Он все это слышал из моих уст и не говорил, что, на самом деле, он это сделал!

Месяц, почти каждый день он предлагал позвать ее в гости, я не соглашалась и перечисляла причины моего несогласия, но он молчал и не признавался. Но теперь он понимал, что если промолчит, то все раскроется и, в последний момент, решил признаться.

То есть он выставил ее предателем в моих глазах и сделал так, что она об этом даже не догадывалась. А знаете почему? Нет? А я вам скажу — потому что она тогда была моим основным каналом связи с ним — раз, и она была свидетелем его походов за время нашего разрыва — два.

Ему было невыгодно, чтобы мы поддерживали связь, ведь тогда бы я узнала, как, по его словам он «познаёт себя». Но об этом позже.

Ему и это сошло с рук, ведь он снова, как и всегда, когда был неправ, одевал маску «жертвы». По его словам, он тогда не знал, что со мной делать, ведь я была слишком настойчивой. Хотя он мог бы мне сказать тогда вместо «я не могу тебя забыть» — «между нами все кончено». Вместо «не знаю», на вопрос, любит ли он меня — ответить «нет»... Но он этого не сделал.

Конечно, эти его действия не принимались во внимание, а вот мои настойчивые попытки, основанные на надежде, которой он меня подкармливал — еще как принимались, что делало его «жертвой» моей нездоровой настойчивости.

Много. Много вечеров мы провели вместе. Из нас получилась отличная троица. Мы все такие разные но время проводили хорошо. Мне нравилось то время. Казалось, все стабильно.

Потом пару друзей проболтались мне о том, что он собирается сделать мне предложение. Я была этому очень рада и до последнего сомневалась, что он это сделает, ведь я же очень плохая... Но нет — сделал. Она даже помогала ему выбирать кольцо, покупала свечи и поджигала их в горах, опалив себе пальцы, пока он курил со мной на террасе.

* * *

Стоит упомянуть, что близилось лето, в планах было съездить в отпуск и сыграть свадьбу, а для

этого нужно было как следует подумать над тем, как распределить бюджет. Я несколько раз пыталась задать вопрос — как же мы поступим? Но он так ловко съезжал с темы, что уже позже я понимала, что так и не получила ответа. И подходила снова.

Потом я поставила вопрос ребром — нам необходимо сесть и решить, как мы это все провернем! Когда он понял, что ему не отвертеться, он ответил мне, но ответом это, конечно же не было. Как раз в тот период он «прощался» со своим Странным лучшим другом, а тот, в свою очередь, был должен ему сумму денег.

Ответ свой он построил на этом, аргументируя тем, что не может сейчас ни о чем думать, пока не решит вопрос с долгом друга. Я не возражала. Аргумент был достаточно весомый, как и та сумма, и от нее много чего зависело. Мы так и поступили — не стали, как говорится, делить шкуру не убитого медведя, и ждали пока эта ситуация разрешится.

Но это оказалось очередным увиливанием, ведь, когда он получил свои деньги, то я услышала следующее:

— «Ведьмак 3»^{*} вышел, а у меня комп не тянет. Мне нужна новая видеокарта, оперативная память, монитор другой хочу, такой, как у Гуру-друга...

Он перечислял, а я слушала. И без калькулятора было понятно, сколько он собирается вложить на свои собственные потребности. И ни слова о тех планах, которые я пыталась с ним обсудить.

Из всего того, что он перечислил, стало понятно — меня снова двигают на второй план, да еще и ради компьютерной игры и подобного рода разных штук. Я даже ничего не говорила. Я просто смолчала и решила подождать пока он сам не заведет эту тему, и заведет ли вообще. Мне нужно было понять, насколько для него это важно.

С этой минуты до момента расставания не было ни намека от него на обсуждение планирования свадьбы и отпуска, который мы собрались провести, как «медовый месяц». Зато был «Ведьмак 3»!

* **«Ведьмак 3: Дикая Охота»** — компьютерная игра, разработанная студией CD Projekt RED по мотивам серии романов «Ведьмак» А. Сапковского.

* * *

Вскоре наши друзья позвали нас на уикенд палатками на море. Были какие-то государственные праздники и у нас получилось около четырех свободных дней...

Знаете, вот не бывает совпадений! Вот всегда, как бы мы не упирались — что-то нас подводит к ответам. Жизнь нам подсказывает. Под словом «жизнь» я подразумеваю все — обстоятельства, события, люди — все рано или поздно приводит нас туда, где рано или поздно мы все окажемся — место на нашем пути, где все становится понятным.

Так было и со мной. Все, что мне казалось (а мама всегда говорит — если тебе кажется, то тебе не кажется) оказалось правдой, и сейчас я расскажу, как я к ней пришла.

Как раз в вечер перед отъездом, у нас в профилактических целях отключили горячую воду. Так, как Жена Странного друга жила в соседнем доме, она любезно разрешила мне принять душ у нее.

И вот сижу я с ней на ее кухне, голова замотана полотенцем, размышляю в слух о том, как я счастлива и о том, как все, вроде бы, хорошо складывается, что мы много чего обсудили и простили друг друга за все. И тут она говорит:

— Да, мать, ты такая сильная! Я бы так не смогла...

— Как «так»? — удивилась я. — Ну да, много пережито и нервов много потрепано, но ведь главное то, что мы друг друга любим и доверяем. Было много ошибок, теперь все все поняли...

— Я бы не смогла простить, но ты молодец!

— Что простить?

— Ну, он ведь трахал двух баб...

Она продолжала что-то говорить, а я «застряла» на этой фразе. Даже не знаю сколько времени прошло, когда я спросила:

— Что значит — трахал двух баб?

Знаете выражение — все опустилось? Время остановилось. Казалось, я погрузилась в вакуум, где ничего не происходит. Что-то внутри сжалось

и замерло в тупом спазме. В голове только эхо ее последних слов, как под водой — «он трахал двух баб»...

Я посмотрела на нее. Она, такая маленькая, потрепанная жизнью, сидела и смотрела на меня такими испуганно-удивленными глазами... Она не знала.

Я ей как-то говорила о том, что он мне все рассказал, и она думала, что «все» значит все! Ее аж вжало с подушки, на которых мы сидели. Пару минут, и у меня получилось совладать со ступором, который меня сковал.

Многое прояснилось. Пазлики начали становиться по своим местам и тогда, на ее кухне, я была уверена, что это все пазлы, но я и представить себе не могла каких размеров получится картина.

— Рассказывай. Рассказывай все!

Тогда я узнала, чем он занимался те два месяца — развлекался. Сайт знакомств и вперед к новым экземплярам, на встречу к самоутверждению, познавать себя...

Я слушала ее, и понимала — мне сейчас нужно идти домой, но я не хочу. Я не могла себя заставить пойти домой, зная что он там. Ложиться с ним в одну постель. Смотреть ему в глаза, слушать его вранье. Но мне и этого было мало.

Мы ведь все люди. Мы все любим надеяться на хорошее, но надежда, как правило, только лишает нас бдительности, закрывает глаза от правды пеленой из иллюзий. Да, определенно, мой туман начал рассеиваться, но мне было мало.

* * *

Ох, я узнала еще кое что в тот вечер от нее. И это был еще один удар для меня. Я поняла, что живу с предателем, с жестоким человеком. А именно вот, что я узнала:

Помните, я упоминала о том, что ее муж жил у моего благоверного, когда тот меня выгнал из дома? Станный друг воспользовался свободным койко-местом и сменил локацию под видом «мне надо обо всем подумать».

Его Жена тяжело переживала эту его попытку «наладить отношения». Будучи человеком рассудительным, спокойным и умным, она понимала, что такие методы «все исправить» делают только хуже.

Итак, на ее на руках их общая «компания», которая переживает кризис, ее брак, который переживает кризис, и, соответственно, она сама переживает психологический кризис.

В то время, как ее муж призывал ее успокоиться, убеждал, что все это временно, что он просто устал и ему нужно время отдохнуть, сам закрутил роман с сотрудницей.

У большинства женщин очень развита интуиция. Другими словами, она видела, что что-то не так, но все, в том числе и мой благоверный, который утверждает, что быть честным очень легко — убеждали ее в том, что:

- Все в порядке;
- Ты себе накручиваешь;
- Ты придумываешь драму на пустом месте;

— Ты паришься без причины...

— и так далее по тексту выше/ниже — стандартные фразочки.

То есть она оказалась на дне того самого когнитивного диссонанса — несостыковки чувств и переживаний с ощущениями и наблюдениями. Она видела, что что-то не так, но не могла объяснить, что именно.

Это состояние привело ее к психотерапевту и антидепрессантам, за что уже потом она получит свои «заслуженные» обвинения от своего мужа в том, что компания потерпела крах из-за ее неспособности выполнять свои задачи. Жесть.

Она вложила практически все свои сбережения в этот бизнес, пахала по 20 часов в сутки, пока он тратил оставшиеся деньги с ее личного счета на новую пессию... И вот она — «благодарность».

Итак, все молчали, и наблюдали как та сотрудница тайком бегала к ее мужу в квартиру моего бывшего, успокаивая измученную руководительницу в том, что все норм.

Но, есть одно маленькое «но» — когда мы сошлись с милым, он мне рассказал эту историю. Только забыл предупредить, что Жена не в курсе всех этих интриг. Я даже могу попытаться объяснить, почему.

Он хорошо поработал над тем, чтоб нас поссорить — заблокировал меня на ее телефоне без ее ведома — он знал, как я на этоотреагирую — так же, как и на несправедливость в любом ее проявлении — потребую вмешаться или вмешаюсь сама.

Он забыл, что я умею прощать. Он постоянно напоминал мне о ней и каждый раз получал дозу моих негативных отзывов о ней, и — был спокоен, зная, что я не поступлюсь принципами. Он немного ошибся — переборщил с уговорами, с красноречивым описанием ее состояния и ее желания наладить со мной общение.

В конце концов, проявив желание помириться со мной, она шла ко мне на встречу — раз; ей было очень плохо и я хотела ей помочь — два; я хотела для себя прояснить причину ее действий — три.

Тогда, как вы помните, я пригласила ее в гости. Это было моим решением, и — достаточно спонтанным. А ее действия были оперативными — после моего приглашения уже через пять минут она ждала меня под подъездом, что свидетельствовало о ее большом желании наладить со мной отношения.

Я ее простила, как оказалось, за то, чего она не делала. Мне жаль.

Дальше она стала нашим частым гостем, и я проводила с ней прекрасные вечера, в один из которых, я даже не помню как — *заговорила об измене ее мужа*, как об общеизвестном факте. Я была уверена, что она в курсе, ведь об этом знает любимый, стало быть, он не смог бы молчать...

Он же честный и порядочный, у него же есть кодексы, о которых он постоянно говорил... Тогда она не сказала мне ни слова, но, как оказалось, о похождениях ее мужа *она узнала в тот вечер и от меня*. И сказала она мне это в догонку к информации «он трахал двух баб».

А теперь попробуйте себе представить ее состояние. Она в браке с человеком, которого любит, с

которым строит будущее. Пытается строить. Вдруг что-то идет наперекосяк и совсем ничего не понятно. Как человек любящий, скорее всего, она догадывалась, но отгоняла эти свои догадки и сходила с ума от непонимания.

К этой информации об измене мужа ее никто не готовил. Никто не намекнул и никак не «подвел» ее к этому печальному факту. Получается, что заговорив об этом я повергла ее в то же состояние, что и она меня сейчас — в полный ступор!

Даже представить не могу во-первых: что она ощутила в тот момент; а во-вторых: сколько усилий ей стоило промолчать тогда. Но точно знаю, что ей, стало быть, было очень больно.

* * *

Стоит ли говорить, как я была удивлена, разочарована? Я не знаю, как вам передать это чувство — глубокого разочарования. Он знал. Он сказал мне, что знает, но не сказал, что это тайна.

Он понимал, что я не смогу стоять в сторонке и наблюдать, как она сходит с ума. Он понимал, что я потребую рассказать ей все. Он не знал, что мы разобщаемся настолько, что начнем разговаривать на такие деликатные темы, как измены и предательства.

Он недооценил меня. Он очень ошибся в себе, считая себя человеком, который «добр к себе и своему непосредственному окружению»... Он ошибся в своем друге, которому пообещал держать все в тайне. Он ошибся в выборе стороны — выбрал сторону предателя и сам стал предателем.

Мало того, помните ту ночь, когда я ждала его на коврике под входной дверью пока он пешком шел домой? Оказалось, что погулять его попросили. Эти голубки хотели провести время вместе, но приперлась я и нарушила всю идиллию.

Я помню, как мы тогда сели на лавочку под подъездом и закурили, он сказал мне, что живет с ним. Я помню, как я попросила его пригласить меня внутрь, так как я порядком замерзла, пока его ждала. Я помню, как он достал телефон и отправил сообщение.

Не сложно догадаться, что в этом сообщении был посыл попрятать «лишние» вещи от моего поля зрения. Именно поэтому я тогда ничего не заметила. От меня все скрыли. Все пазлы стали на свои места уже гораздо позже.

Не могу удержаться и не продублировать его любимую цитату:

«Мой колоссальный недостаток, — пояснил он (краснолюд Золтан — примеч. авт.), — в неизбывной доброте. Я прямо-таки не могу не творить добро. Однако я — краснолюд разумный и рассудительный и знаю, что быть добрым ко всем невозможно. Если я попробую быть добрым ко всем, ко всему миру и всем населяющим его существам, то это будет то же самое, что капля пресной воды в солёном море, другими словами: напрасное усилие. Поэтому я решил творить добро конкретное, такое, которое не идёт впустую. Я добр к себе и своему непосредственному окружению.»

Анджей Сапковский, «Крещение огнём»

Веду я это к чему. У абьюзеров напрочь отсутствует чувство собственной вины, чувство сострадания, понятие справедливости. Не надейтесь и не пытайтесь вызвать подобное ощущение в их пустом сердце. Максимум, что абьюзер сделает — создаст видимость того, что сопереживает, как например мне, под видом: «мы делаем друг-друга несчастными», или Жене Странного друга, под видом: «Все в порядке. Не накручивай. Все наладится!...».

Но поверьте мне и моему горькому опыту, вы априори в проигрыше в своих попытках воззвать к его человечности.

Она приходила к нему в слезах, просила помочь разобраться, просила просто — помощи! Но он молчал, видя, как лекарства высасывают из нее все эмоции.

Ее Странный муж отрицал ее эмоции, мой парень, будучи ее другом, отрицал ее эмоции. Она сама, из-за навязанного ощущения, что ее чувства безосновательны — отрицала свои эмоции. И кипела внутри. И не знала, что со всем этим делать. Это был ее кошмар.

Наши с ней ситуации похожи, и несложно объяснить и это — ее муж и мой несостоявшийся муж был лучшими друзьями. Не исключено, что они это все спланировали и отрабатывали каждый на своей бабе...

* * *

Рано утром я проснулась, как побитая. Друзья с минуты на минуту будут, и нужно готовиться к отъезду. Нам нужно собираться и выходить, а я все еще сижу и пью кофе, курю, смотрю тупым взглядом сквозь стену. «Он трахал двух баб»...

— Что с тобой? — спросил он, когда заметил, что со мной что-то не так.

Я сослалась на плохой сон. Мне нужно было обо всем трезво подумать, а перед принятием важных решений не нужно горячиться, к тому же, то что я узнала придавало мне немного сил и уверенности. Но все, что мне было нужно — это хорошенько все взвесить.

Сон. Он мне действительно приснился. Конечно, на фоне всего услышанного. Мне приснилось, что я вижу, как он трахает сзади полноватую темноволосую барышню. Такой животный, знаете, секс. Беспринципный и грубый. Этот сон придал пикантности новой информации, так что состояние мое было, мягко говоря, странным для меня.

— И что тебе приснилось? — спросил он.

— Мне приснилось, что ты меня обманываешь... — я взяла себя в руки и посмотрела ему прямо в глаза. Я хотела увидеть реакцию и увидела.

— В смысле: «обманываю»? Что я тебе изменил?

— Да, — ответила я, — с темноволосой девочкой.

— Прекрати, это всего лишь сон, нам пора собираться. Не накручивай себе.

Всю дорогу я ехала, как в воду опущенная. Мне было сложно понять, что со мной происходит. Я была растеряна, но полна решимости одновремен-

но. Правда делает чудеса с человеком. Я люблю правду. Сила в правде. (С)*

Я не могла на него смотреть. Я пыталась, но мне было сложно и... противно. Выйдя к морю, он все-таки заговорил со мной об этом, и я описала всю эту неприятную картину, которую нарисовало мне мое подсознание, при участии переживаний и воображения. Он *посмеялся*, обнял меня и попытался успокоить, мол — это всего лишь сон.

— Это тебе в голову солнышко припекло...

В этот уикенд он был, как никогда — паинькой. Он проявлял ко мне очень много внимания. Это я сейчас понимаю — он видел, что теряет надо мной контроль и захотел снова наладить связь, которая дает ему возможность управлять моими чувствами.

К тому же, с нами были друзья, перед которыми он вел делал то, что у него получалось лучше всего — строил из себя замечательного парня, который готовится вступить в брак с «любимой» девушкой.

* Цитата персонажа Данилы Багрова из российского криминального боевика «Брат 2».

Он применил тактику «положительного подкрепления» — заботился обо мне и проявлял внимание, думая, что я, как и было всегда, растаю. Тогда я была уверена, что это чувство вины. И была права в одном — он оказался виноватым передо мной, но испытывать это чувство ему не свойственно.

Море было холодным, но мне понравилось отдыхать палатками. Я решила, что на время, пока я там — отвлекусь и отдохну, а по приезду домой решу, что делать со всем этим. Я была уверена, что у меня появится идея, как вывести его на чистую воду.

* * *

По возвращении, я снова зашла к Жене Странного друга. К тому времени она покопалась по перепискам, и тогда я уже убедилась в том, что жених мой таки подбивал клинья к своей Университетской Подруге, которая снимала на камеру, как он делал мне предложение. Да, она тоже ездила тогда с нами в горы. Как я поняла, его чувства

по отношению к ней были безответными. Не знаю, может поменялось что...

Я много чего узнала от нее (от Жены). Тогда я решила — мне надо с ним поговорить. Вот он приходит домой. Настроение у него было взвинчено-веселым. Но я была готова и полна решимости.

Я подготовила вопрос. Один единственный. Я собрала себя в кучу и решила не отступать. И — я включила диктофон. Я уже тогда понимала, что его манера ведения диалога по-умолчанию направлена на отлынивание от темы и на обвинение меня в иррациональности.

Сейчас мне нужно было подстраховаться. Разговор был очень важен для меня. Я хотела услышать правду. Как ужасно осознавать, что эти отношения были от начала до конца — фальшью. Но я понимала — он будет пытаться уйти от ответов. Записать разговор, как оказалось, вполне действенный способ лишить его этой возможности.

Несколько минут он упрашивал меня выключить диктофон, потом сдался, со словами:

— Хрен с тобой — записывай... Ты вокруг меня плетешь какую-то западню...

Вот так. Разговор еще не начался, а меня уже обвиняют. Маска «жертвы» уже красуется на его «благородном» лице.

Приготовьтесь к тотальному абсурду, ведь я даже не знаю, получится ли у меня описать весь тот бред, который извергали его лживые уста.

Разговор начался с моего вопроса:

— Есть ли что-то, что я должна знать, как твоя девушка, как твоя будущая жена? То, что может в будущем причинить мне боль?

Если бы этот разговор состоялся в тот же вечер, когда я узнала, что он «трахал двух баб», уверена, что формулировка была бы другая. Я бы горячилась и обзывалась. Но я взяла себя в руки и сделала все грамотно.

Зная, как он относится даже к самым безобидным бытовым замечаниям, вместо обвинений и упреков я задала вопрос. И этот простой вопрос сразу ввел его в состояние защиты. Но я не нападала.

Вот несколько его реплик:

— Я очень часто задумывался о том, что мне одиноко и мне хотелось бы с кем-нибудь переспать, *но эти попытки не увенчались успехом*. Назовем это так...

«Назовем это так». Как? Попытки? А они все-таки были? Не увенчались успехом? С чьей стороны? На что мне ответили:

— Ну, тут не бывает почти. Либо было, либо не было, и под *было* можно интерпретировать какую бы то ни было близость в виде: поцелуйчиков, обнимашечек, ну не знаю, массаж — раньше это тоже считалось...

Дальше лучше. В ходе разговора я узнала, что он ходил на четыре свидания, но, по его словам, ничего не было. Он говорил, что ничего такого не сделал, всячески извивался, но потом сказал:

— Да, я потрахаться хотел! И мне было плохо, а это, говорят, помогает. Ну, собственно, это краеугольный камень вообще любых измен в современном мире, но есть один маленький нюанс — говорят, что мужчины не способны признать жен-

скую моногамность, точно так же женщины не способны признать мужскую полигамность или наоборот... Я не знаю, как там правильно, вот. И как бы есть одно отличие, оно заключается в том, что бывают люди, которые проявляют ревность, бывают люди, которые эту ревность не проявляют... — сказал он.

«Говорят...». И снова триангуляция. По его мнению, я должна была смириться с этим общепринятым фактом, и заткнуться. Вот эта его реплика даже сейчас для меня не понятна. Я хочу напомнить, что это цитата из записи с диктофона.

В этой реплике он применяет сразу три приема.

Признание — хотел потрахаться. Что звучит довольно честно, да?

Попытка оправдаться — мужская полигамность. Что сразу избавляет его от чувства вины.

Попытка навесить ярлык, скрытый упрек — ревность. Мимо — я не ревнивая.

Сказал правду, прикрыл ее общественным мнением и тут же упрекнул меня, завуалированно внушая мне, что я просто ревную.

* * *

Дальше я прямо спросила за Университетскую Подругу, пытался ли он с ней завязать отношения, на что мне было сказано: «Нет». Но он добавил, что чуть со стыда не сгорел, когда я увидела ту переписку (помните, когда у меня руки онемели?), где он хвастался, что она у него ночует. И вы, наверное подумали, что ему было стыдно передо мной? Наивные!

— Мне было стыдно от мысли о том, что эта информация может докатиться до нее... — сказал он.

А ведь это лишь пятая минута разговора! Да, это всё цитаты записи. Без преувеличений и неточностей — все как есть.

И что мы видим? Это третий человек. «Добровольный помощник» в его манипуляциях, который даже не подозревает об этом, как и том, что его используют.

Обычно, если манипуляция исходит от мужчины, то, как правило, этот третий человек — хоро-

шая, умная и красивая молодая женщина. То есть — прекрасная партия на случай замены его «неадекватной бывшей».

Этимися словами «мне было стыдно...» он показал мне, что превозносит ее, и это нормально, ведь она хороший человек и достойна уважения. Но есть одно «но» — этим он не просто дал мне понять, что хорошо к ней относится, а *относится к ней лучше, чем ко мне*. Он продемонстрировал мне контраст его чувств ко мне и его чувств к ней — более глубокое уважение.

То, что я увидела в том сообщении, было для меня настоящим ударом, но для него это не имеет значения. Он обесценил мои эмоции на этот счет. Он продемонстрировал мне, что ему важнее положение его подруги в этой ситуации. Не важно, как и мое, а важнее, чем мое!

Вот диалог с его другом, к которому он обратился за советом по ухаживанию за ней:

— Я тонко намекну, так сказать. И либо намек будет услышан, либо нет. — пишет он.

— А ты рассматривал вариант, что тебя просто попробуют, а потом скажут, что это было так — просто для души отдохнуть?

— Это невозможный вариант. Я склонен считать, что мы хорошо друг друга понимаем. И такой расклад (*дружеский секс — примеч. авт.*) — это просто абсурд. Тут либо дружить, либо больше. А дружеский секс — это явно не та идея, которая тут уместна. Фу. Даже думать о такой не хочу.

Давайте разберем его текст.

«Я тонко намекну, так сказать. И либо намек будет услышан, либо нет.»

Даже не знаю, что добавить, ведь итак видно, что он даже не собирается напрягаться... Он намекнет, и — либо да, либо нет. Он в любом случае «умывает руки». Я даже не удивлюсь, если это намек — что-то вроде «Останешься?» или «Если я приеду, то буду приставать»...

При этом ему даже не важно получить ответ. Ему важно, чтоб его намек «был услышан». Ну тут все ясно...

«Я склонен считать, что мы хорошо друг друга понимаем.»

Не «считаю», не «надеюсь», а «склонен считать». Человек «склонен», когда речь идет о результате. В данном случае — результатом является понимание между ними, а именно — она понимает его. Он уже начал обработку нового экземпляра, и «склонен считать», что его влияние на нее установлено.

«И такой расклад — это просто абсурд.»

Ему нет — не подходит. Он не согласен, чтобы им пользовались. Он не для души. Он что, вещь какая-то, чтобы быть для души?! Он не согласен, ведь всегда было с точностью да наоборот.

«Тут либо дружить, либо больше. А дружеский секс — это явно не та идея, которая тут уместна. Фу. Даже думать о такой не хочу.»

Кто-то, читая эти строки, понимает чего он хочет, на самом деле? «Я хочу быть с ней» например, или «Я хочу большего с ней», или «Просто дружба с ней меня не устраивает»?.. Здесь ни слова о его желаниях. *Либо — либо*, или никак.

При этом человек не высказывает ни малейшего желания ни к одному, ни ко второму развитию событий — ему, по сути, все равно. Главное, чтоб им не пользовались.

Секс по дружбе подразумевает под собой интимную близость без обязательств. Это идея для него неуместна. Обязательства должны быть, конечно! Только не у него, а у его жертвы, иначе он просто тратит время в пустую.

Инициатива исходит не с ее стороны, так как он выбирает порядочных людей, которым совесть не позволит вклиниться в чужие отношения по собственной инициативе. Она не подозревает, что ей пользуются, а видит в нем лишь «жертву» агрессора, которой нужна помощь и поддержка.

Она выбрана не случайно, а именно за эти качества — помогать и поддерживать. Так же, как и ранее была выбрана настоящая жертва, которой можно пожаловаться, которая поймет и поддержит, а самое главное — она доверчива. Она может даже защищать его и оправдывать, давать советы, как поступить, зная о ситуации только со его слов.

Помимо меня, я знаю еще двоих девушек, кто подвергся его влиянию: Бывшая до меня и Университетская подруга. Мы все подходим под это описание...

* * *

Стоит отметить, что я когда-то была на месте каждой из них.

Говоря о девушке Бывшей до меня, я упоминала, что она «неадекватная истеричка, которой только обнимашки и нужны». Помните?

Я поверила в это, несмотря на то, что была лично с ней знакома, и хочу отметить, что его рассказы не совпали с моими наблюдениями. Она оказалась простым, веселым человеком, красивой девушкой, общительной и порядочной личностью. Ничего не напоминает?

Это стандартное поведение. Так, зачатую и происходит. Он внедряет нового человека в свои манипуляции, демонстрирует жертве свое глубо-

кое уважение к этому человеку, подтекстом чего является скрытая провокация на конкуренцию.

Цель добиться одного — покорности жертвы, страх замены (в случае, если в отношениях со стороны жертвы присутствует ревность) и еще более самоотверженных стараний с ее стороны стать лучше для манипулятора.

То есть, простыми словами его посыл:

— Мне было стыдно от мысли о том, что эта информация может докатиться до нее...

Будет звучать так:

«Она меня понимает, а ты нет. Кто ты вообще такая, чтобы втягивать ее в наши разборки? Ты не должна этого делать!»

Она поддержала меня, в то время, как ты мучила меня своим поведением. Ты не должна обвинять ее в том, что она оказалась рядом, когда ты причинила мне боль.

Единственное, чего я хочу — это уберечь ее от тебя и твоих предрассудков, так как она дорога мне, а ты ведешь себя непра-

*вильно, упоминая о ней в наших конфлик-
тах.»*

Он плавно вводит ее в отношения, как опору для своих деструктивных действий, скрывая от нее и от своей жертвы истинные намерения — манипуляция обеими.

Он цитирует ее жертве, приводит ее в пример, в то время, как своей подруге рассказывает о проблемах в «семье». Она его поддерживает, и ее мнение становится его щитом от «неправильного» поведения жертвы.

Несомненно, она еще одна пешка, введенная в заблуждение его провокациями — ведь для нее он жертва, в то время, как она для него — лишь инструмент для достижения его цели.

А теперь давайте вспомним хронологию:

Знакомство.

Он познакомил меня со своей Бывшей девушкой, незадолго, как расстаться с ней.

И меня со своей Университетской Подругой он познакомил, когда у нас все стало очень плохо, а именно за две недели, как выгнать меня из дома.

Длительность отношений.

Они встречались около трех лет.

Мы встречались почти три года.

Процесс замены.

В тот день, когда мы впервые поцеловались, оказалось, что его отношения еще не закончены.

Когда мы разошлись, он подбивал клинья к своей подруге, в то время, как мне говорил, что не может меня забыть и все еще любит.

Возвращение.

Со своей Бывшей девушкой он сошелся примерно через два месяца после расставания, поняв, что со мной ничего не будет.

И меня он бросил, а через два месяца, получив отказ своей подруги, вернулся ко мне.

Длительное общение.

Я знала его почти 10 лет, перед тем, как у нас завязались отношения.

И его Подруга знает его с университета, то есть уже более/около 10-ти лет.

Маска жертвы.

Я знала его, как хорошего парня, которому попалась «не та» девушка, и жалела его.

Я не удивлюсь, если его подруга знает меня, как человека, который делал его несчастным. И — жалеет его.

Обработка.

К сожалению, не смотря на то, что мы лично знакомы с его Университетской подругой и даже дружили, на ее хорошее отношение ко мне оказали влияние. Она уже считает меня плохой, хотя не сможет вспомнить ни одной ситуации, где бы я проявила себя непорядочно или аморально по отношению к ней или к нему, или к кому бы то ни было еще.

И мое мнение о его Бывшей девушке, было тщательно обработано так, чтобы я не воспринимала

их разрыв, как результат его действий, хотя я была с ней лично знакома, и, как я уже говорила, мнение о ней у меня изначально сложилось положительное.

Та же хронология, что и была, с теми же временными промежутками. Честно, поняв это, мне стало не по себе. Когда я свела все концы с концами, я была просто в шоке. Я оказалась на месте его Бывшей девушки при практически идентичных обстоятельствах, а Университетская Подруга — на моем.

Я не удивлюсь, если они сейчас вместе, и все, что она знает о моих с ним отношениях, это то, что я «неадекватная» и мне «только обнимашки и нужны»...

Тот, кто однажды предал ради тебя, предаст и тебя, ради кого-то. Он пока лишь обрабатывает ее, вводит в заблуждение, в зависимость, скрывая свою личину под маской «жертвы». Конечно, мне бы очень хотелось ее предупредить, рассказать все это, но давайте смотреть правде в глаза. Если бы его Бывшая девушка пришла ко мне тогда и

все это рассказала, то я бы ей, мягко говоря, не поверила.

Ни она, ни я, никто не виноват. И в целом, в этой книге нет виновных. Все по-своему правы. У каждого своя логика и я не в праве осуждать или переубеждать кого-то в чем-то. Это дело каждого. Эта книга лишь моя отчаянная попытка помочь вам, людям, которые попали в похожие обстоятельства — защитить себя, полюбить себя, начать себя ценить и заботиться о себе. И сделать это вопреки деструктивному влиянию, под которое вы, возможно, попали.

Я очень упертая. Я всегда ищу ответы и часто нахожу их. Пока я пишу эту книгу, я веду, своего рода, расследование событий, произошедших со мной за время этих отношений. И, как видно по вышесказанному, я глубоко копнула. И накопила достаточно, чтобы понимать — мы не просто не сошлись характерами. И я почти уверена, что его Бывшая до меня девушка до сих пор не может объяснить себе, что с ней произошло.

* * *

Вернемся к нашему с ним разговору.

Дальше он пытался всячески оправдаться тем фактом, что мы не встречались те два месяца, о которых идет речь. И, вроде бы так-то оно и есть, но давайте рассмотрим внимательнее эту ситуацию.

Мы не встречались, потому что, как мы уже выяснили — у него был план от меня избавиться, и он это сделал. При моих попытках его вернуть, он поворачивал всю ситуацию так, что я была виновата, раскидывался жалобными фразами типа: «Я не могу тебя забыть», «Мы делаем друг друга несчастными», «Я сейчас ищу себя, ищу смысл жизни»...

И все это было лишь банальной пылью в глаза мне, в то время, как он искал легкую одноразовую добычу на сайтах знакомств, чтоб расслабиться, параллельно подкатывая к Университетской подружке.

— Не имеет никакого значения, кто принял решение (*разойтись — прим. авт.*)... — сказал он, искренне считая, что это достойный аргумент.

Но я уже все понимала.

Наивная, я до последнего хотела ему донести, как мне было больно, когда он меня бросил. Как мне больно знать, что он пытался развлечься, когда я так страдала...

— Давай мы договоримся, что мы не будем спорить о том, чья боль сильнее... — ответил он.

Манипуляторы добиваются всегда одного — собственного комфорта. Малейшее недоразумение в их жизни — это мировая трагедия, в то время, как горе «постороннего» — сущий пустяк.

Он искал себя в объятиях «легких» женщин, ведь ему было так тяжело! А моя боль и мои страдания не имеют никакого значения. И вот он снова пытается надеть маску «жертвы». Идем дальше:

— Смысл заключается в том, что задумываясь об идее отсутствия авторитета в области моего отношения к тебе, что является частью моего отношения к миру, а это там... я не знаю... какая-то

ответственность, забота... ну... не в абсолюте, а в той степени, в которой я это делаю... Я не буду сейчас преувеличивать. Я говорю о том, что на тот момент меня до истерики довело осознание того, что я абсолютно безоружен в разговоре с тобой, и я не имею никаких инструментов, которые способны были бы повлиять на тебя...

Еще один его посыл в этом записанном разговоре. Заметьте, я лишь задаю уточняющие вопросы, а он на них отвечает. Отвечает очень красноречиво, как по мне. Но тогда я слышала эти слова совсем по-другому.

Тогда мне было понятно, что он страдает от моей непокорности, и, стало быть, мне нужно еще чаще прогибаться, еще лучше стараться, чтоб избежать подобного рода разговоров и не расстраивать его.

И вот, спустя долгое время я переслушала эту запись. Да. Ложь пугает, а правда восхищает — одновременно. Все по-другому. Я слышу то, что он сказал, а не то, что он хотел, чтобы я услышала. Это те же слова, но, уже зная о его методах, эти слова несут для меня совершенно иной смысл.

Как человек может добиться уважения, применяя приемы, которые лишь вводят в заблуждение? Абыюзер не дает ответов, не аргументирует — он опровергает. Слишком долго жертва оправдывает его, не видя истины за пеленой своих чувств к нему, ставшими патологией.

Слишком долго поклоняется и любит, вспоминая, как все начиналось и теша себя надеждой, что все «наладится», станет, как прежде. Так долго, что ее сомнения рано или поздно развеются. Это лишь вопрос времени. Нужно лишь вспомнить, кто ты.

Мутно, непонятно... Это надоедает. И, если бы я была не такой настойчивой в своем желании все объяснить себе — я бы смирилась. Но смириться с чем? Что я стараюсь быть идеальной, но с каждым днем, с каждой новой ссорой я была еще более виноватой и еще более неправой, еще хуже и тупее?.. Я не согласна с этим мириться.

Я должна видеть реальный результат своих стараний, а это внушение моей иррациональности должно было рано или поздно всплыть наружу очевидным фактом — я все делаю правильно!

«Смысл в отсутствии авторитета...»

Вот его главная проблема. Наши ссоры слишком болезненны для него, ведь, говоря о своих замечаниях, я ясно давала ему понять, что я с ним не согласна — ни с поведением, ни с отношением ко мне/к проблеме/к быту...

В таких моментах он **«задумывался об идее отсутствия авторитета в области его отношения ко мне»**, но совершенно не знал, как его заслужить. Поэтому он показывал спину, зная, что я его очень люблю. Что я попытаюсь наладить отношения *сама*.

Но все, что мне давал его такой метод «помириться» — негатив, который меня очень изматывал. Авторитет нужно зарабатывать и поддерживать, а упрекая и унижая человека, об уважении можно забыть. Страх — да, зависимость — да, но не уважение.

«Мое отношение к тебе является частью моего отношения к миру...»

Тут поспорить не с чем. Все, кто его окружают — лишь декорации, как и я. Инструменты для достижения его целей.

На одних можно скинуть вину и ответственность за последствия своих деструктивных действий.

За счет других можно получить желаемое, грамотно манипулируя ими, чем и ограничивались его действия.

За счет третьих можно самоутверждаться, унижая их, ставя себя выше их, приписывая себе их заслуги, которые по праву принадлежат не ему.

Кому-то можно пожаловаться, за чьим-то мнением можно спрятаться...

У всех в его жизни была своя *роль*, а он — виртуозный кукловод, который дергает за ниточки. Так что да. Его отношение ко мне — это отображение его отношения к миру. Различие только в том, что меня он обрабатывал достаточно долго, чтобы контролировать мои мысли и действия, в то время, как остальными он просто пользовался.

«Какая-то ответственность, забота, но не в абсолюте, а в той степени, в которой я это делаю...»

«Какая-то» — прекрасное описание его деструктивных действий!

«Какая-то...» забота в целях манипулирования. «Какая-то...» забота на публике, «Какая-то...» забота в целях контроля, в целях самоутверждения и выгоды. Отсутствие этой «какой-то» заботы...

Ответственность? Нет. Не было там и близко даже «какой-то...» ответственности. Точнее — она была, только лежала она на моих плечах. Ведь за его ненормальные действия всегда была наказана я.

«Я абсолютно безоружен в разговоре с тобой»

Обезоружен — оружие — война. Да, эти отношения изначально были боевыми действиями, где он, бедняга, сражался без оружия. Под словом «оружие», стало быть, подразумеваются аргументы и доводы, которых у него не было. Он просто

каждый раз убегал с поля боя, обвиняя меня в «нечестной схватке».

Когда моя правота оказывалась очевидной, он отступал прикидываясь жертвой агрессора. Я делала свой ход, а ему нечем было бить... Но каждый раз я попадала в засаду его интриг, и проигрывала.

«Я не имею никаких инструментов, которые способны были бы повлиять на тебя...»

Вся абсурдность этой фразы заключается в том, что это — жалоба. Это завуалированный упрек в том, что я лишаю его этих инструментов. Перефразированная эта фраза звучит так: ты плохая, потому что ты не поддаешься манипулированию.

* * *

Идем дальше.

— Моя позиция очень проста — я ничего такого не делал. — сказал он в ходе разговора.

Смотрим внимательно. «Да, я потрахаться хотел», но «Я ничего такого делал», при этом ходил на 4 свидания с разными девушками и выгнал меня из дома, чтобы подкатывать к Университетской подруге... Мозготрах, по другому не скажешь. Но я безумно рада, что решила записать это все на диктофон.

В ходе разговора он вспомнил несколько моих истерик. Упрекал и обвинял меня в том, что я... его упрекаю и обвиняю. Но, к его большому сожалению, был включен диктофон — раз; я не давала ему съехать с темы — два; на записи прекрасно слышно, что нет никаких попыток надавить или напасть с моей стороны — три.

— Мои действия, поступки, слова и моя жизнь не являются достаточным в нужной степени аргументом для того, чтобы проявлять ко мне доверие и в ход вступают события, которые произошли в тот момент, когда люди уже, как бы, в общем-то, не вместе... — очередная его реплика.

Действия, направленные на унижение и достижение собственной выгоды. Поступки, которых не было. Слова — ложь и болезненный деструкти-

визм, который вызывал во мне только когнитивный диссонанс. ЭТО не может быть аргументом для доверия. Это то, что априори порождает сомнения.

Но что он этим хочет сказать? Эта фраза — прием защиты. Он обвиняет меня в том, что я, якобы, любыми путями хочу к нему докопаться, не ценю его «заслуг» передо мной, но принимаю во внимание «незначительные» факты обстоятельств, во время которых мы были не вместе.

Представьте себе его разочарование!

Он меня бросает, чтобы «найти себя». Мы расходимся по его инициативе, что дает ему полное право творить все что угодно, заручившись собственной свободой. И это нормально, ведь мы не вместе. Но — при этом всем, он держит меня возле себя, подкармливая меня надежной, говоря мне о любви и о заботе обо мне. Другими словами, делает все, чтобы я себя свободной не считала. Не найдя подходящую партию на замену, он возвращается ко мне.

Он искренне удивлен, с чего это вдруг меня интересуют его действия во время нашего расстава-

ния. Понимаете? Он совершенно не видит эгоистичности в собственных поступках!

— Я тебе могу так сказать, в свою очередь, что я, как бы, в очередной раз убеждаюсь в том, что *быть честным очень легко!* Потому что не нужно ничего выдумывать, можно спокойно спать и не думать о том, что кто-то тебя сдаст, что кто-то напиздит, и это меня, как бы, хранит... Мой покой. Однако у меня есть такое подозрение, что моей доброты и честности, видимо, не хватает...

О! Это моя любимая реплика!

Самое страшное, что манипуляторы не всегда врут осознанно. Часто они верят в то, что говорят правду. Они совершенно уверены в том, что поступают нормально. Они говорят о своих чувствах, которые не испытывают, и испытать которые им не дано, но очень хочется...

На примере окружающих их людей они знают, что есть такие понятия. Но им приходится руководствоваться лишь собственным воображением. Как и тут.

Мы видим, что он верит в то, что честен. Он говорит об этом спокойно, ровно, размеренно и без угрызений совести: «*Быть честным очень легко!*». В то время, как я уже достаточно знаю, чтобы понимать — он лжет.

* * *

— У меня есть мысль, которую я не озвучивал, но каждый раз, когда у нас возникает какая-то ситуация, я представляю гипотетическую ситуацию, в которой ты счастлива и не задаешь никаких вопросов...

— Я счастлива, когда все открыто, все прозрачно, но ты начинаешь защищаться, хотя на тебя никто не нападает...

— Меня оскорбляют твои мысли, о том, что даже после того, как я сделал тебе предложение... — он замялся, но продолжил. — И тем не менее нахожусь по подозрению.

Вот такой интересный диалог. Как на это можно отреагировать? Мало того, что это не относится к

делу, он, как и всегда — оскорблен. Чем? Смотрим внимательнее, я перефразирую:

«Меня оскорбляют твои мысли, о том, что даже после того, как я сделал тебе предложение... ты все равно не унимаешься и пытаешься призвать меня к ответственности за последствия моих действий.

Я рассчитывал, что, когда ты получишь это кольцо, то станешь самой счастливой рядом со мной, ведь я настолько хорош, что ты должна делать все, чтоб не потерять меня, но, тем не менее, я нахожусь под подозрением.»

Едем дальше.

— Мои действия абсолютно ясны. Я честен перед законом. — сказал он.

О чем говорит эта фраза? Она не дает никаких объяснений. Но, если присмотреться, то можно увидеть, что он имел в виду — измена и подобное

вышеописанное его поведение *не карается законом*, равно как и зависть и ложь...

Понимаете? Он считает, что *это* дает ему право лгать, изменять, и совершать подобные аморальные поступки, так как это не является нарушением законов, за это не сажают в тюрьму и не выписывают штрафы. Это, по его мнению, освобождает его от ответственности.

Дальше он начинает намекать на то, что я завела этот разговор, потому что нашла другого:

— В моем, как бы, мире человек застрахован от этого (*от подобных разговоров и вопросов. — примеч. авт.*) осознанием своей преданности, и тогда меня посещают мысли о том, что существует какой-то гипотетический человек, который возможно способен сделать тебя счастливее, *лучше чем я*, и возможно, ты его даже уже нашла...

Типичное, уже банальное для меня давление на жалость. «Нет, что ты? Никого у меня нет!..» — и так далее... Жертва начинает оправдываться, в то время, как абьюзер ликует, ведь ему удалось со-

скользнуть с темы, получилось заставить жертву испытывать дискомфорт.

Попробую расшифровать эту реплику:

«Я застраховал себя от подобного рода вопросов своей преданностью к тебе. Но, по ходу, ты нашла мне замену, и я тебе больше не нужен. И вот теперь ты хочешь от меня избавиться, и выбрала прекрасный способ — обвинить меня и выставить виноватым...»

Дальше можно цепляться к оправданиям, и все — разговор плавно превращается в спор, где торжественное завершение — спина. Но не тут-то было. Диктофон...

Потом было несколько «я не намерен ничего придумывать» и «я не собираюсь себя оправдывать»... Разговор был длинным, но всю суть я передала. На вопрос он ответил ложью, обвинял и упрекал меня в том, что я завела эту тему, оправдывался, давил на жалость...

В завершение вставлю еще один его спич. Без объяснений:

— Я осознал одну простую истину — я не имею кредита доверия, и не имею... как это называется.... слово такое хорошее.... Авторитета в твоих глазах...

И в качестве нашего диалога:

— Ты понимаешь, что существует определенная ответственность, которая, извини, ложится на твои плечи?! — спрашивает он.

— Какого рода ответственность? — спрашиваю я.

— Доверие.

В его понимании я должна была, обязана была — ему доверять. Не смотря ни на что! Не принимая во внимание все, что он сказал и сделал до этого разговора! Я существую, чтобы доверять ему. Вот как он считал.

Деструктивные индивидуумы очень самолюбивы. Как мы уже поняли — авторитет — важная со-

ставляющая их существования. Я должна была верить. Я поверила...

* * *

Мы не поругались. Разговор закончился и я включила диктофон. Мне нужно было переварить всю эту информацию. Я поцеловала его на ночь, поблагодарив за то, что мы не поссорились. И пошла спать... Ха! Думаете на этом все закончилось? А вот и нет!

Я вышла спокойной и удовлетворенной из этого разговора, что, как оказалось, ему не понравилось. Стоило мне выключить диктофон, как его поведение стало буйным и агрессивным.

Я уже легла спать, когда он стал бить двери, швырять какие-то предметы, явно обращая мое внимание на свое недовольство.

Сначала я подумала, что просто он что-то уронил, но когда поняла, что это просто нездоровые психи, вышла к нему и *снова включила диктофон!*

Он потерял самообладание, в то время, как я была непоколебима. На этой записи он скажет:

— Все ох*енно! Главное, что хорошо тебе! Вот это самое главное! — он почти плакал.

Обратите внимание, что интонация, с которой он это говорит и смысл его слов взаимно противоречат друг другу. Забота и ненависть в одном посыле.

Такая ситуация называется «тройным клапаном» — два противоположных послания, которые подразумевают еще один подтекст — запрет. Он говорит: «Главное, что мне хорошо», но интонация говорит об обратном: «ему меньше всего хочется, чтоб мне было хорошо». И подтекст — запрет: «Тебе нельзя идти спать, ты должна извиниться за свое поведение»...

— Я не могу с этим спокойно, смириться. — причитал он.

— Я, выпил валерьянки, чтобы не нервничать, закрылся на балконе — нет! Надо придти и начать меня терроризировать заново, задавая мне вопросы, как будто у меня есть ответы!

Вы понимаете? Нет? Попробую перефразировать:

«Из-за тебя я не могу себя контролировать, поэтому мне пришлось бить все вокруг по пути на этот балкон, для того, чтобы обратить на себя твое внимание. И вот ты тут, как я и хотел, потому что знал, что ты не сможешь это проигнорировать.

Но вместо того, чтобы утешить меня и извиниться, ты пришла, чтобы сделать мне замечание. Ты поставила меня в тупик своими вопросами, ведь мне нечего тебе ответить кроме правды, но правду тебе знать не нужно.

Ты загнала меня в угол. Этот разговор — показатель того, что ты мне не доверяешь. Мне совсем неинтересны причины твоего недоверия. Но теперь мне надо думать, как поставить тебя на место. Из-за твоих вопросов мне даже пришлось выпить успокоительное!»

Вот еще несколько его реплик:

— Я теперь не могу спать из-за этого. Ты хочешь, чтоб я тебе начал какие-то претензии высказывать? У меня нет никаких претензий!

Он в печали. По идее, он уже задумался, как бы выставить меня виноватой. Но какая досада — у него «нет претензий». Диктофон включен и у него связаны руки. Я держу себя в руках — у него связаны руки.

— Мне нечего тебе сейчас ответить. Меня это бесит то, что я живу в мире, где мне задают такие вопросы!

Беда-печаль. Какой жестокий мир! Моя попытка прояснить для себя ситуацию — жестокость по отношению к нему. И он несчастен.

— Ну, раз ты такой счастливый человек, который знает, как себя успокоить в таких ситуациях (его реакция на то, что я легла спать — примеч. авт.) — я несчастный, и я не знаю, как мне себя успокоить в таких ситуациях. *И уж точно не лицезнением тебя, спокойно спящей и получившей все свои ответы на свои вопросы!!!*

У него горе, ведь мне хорошо. *«И уж точно не лицезрением тебя, спокойно спящей»* - говорит о том, что этот исход для него неприемлем. Это истерика! Было бы гораздо лучше для него, если бы я металась в неменяемых конвульсиях, как было всегда, ведь тогда бы он мог со всей присущей ему жестокостью обвинить меня в моем неадекватном поведении и показать спину.

— Я становлюсь жертвой вот таких вот разговоров. Незаслуженных, как по мне, и заслуженных, как по тебе! И я ничего не могу с этим сделать! Уже третий год! И это меня бесит! Я не знаю, что мне нужно сделать!

Он «жертва» и не знает, что с этим сделать. Мне даже сказать нечего. Но факт остается фактом — он не ждал такого исхода. У него не получилось выйти «чистеньким» из этого разговора. Он теряет авторитет и понимает это.

— Ой... не надо из меня клеить обиженного. Я не обижен! Я взбешен! Я в ярости!!!...

Он причитал и причитал, а я смотрела и не понимала, что я полюбила в этом человеке. Вместо

привычной привязанности он вызывал во мне уже чувство жалости.

Глава 22.

Гори в аду

Весна покажет кто где спал.

Народная поговорка

Дальше все произошло очень быстро. На следующий день я наткнулась на подтверждение его вранью. Очень случайно. Но, как мы знаем — случайностей не бывает.

Бессмысленно, как по мне, скрывать ложь. Поверьте моему горькому опыту — дерьмо всегда всплывает. На то оно и дерьмо.

Как это было.

Я решила прибраться. Я люблю заниматься уборкой под свою любимую музыку. Можно пороть и так веселее. Но у меня не было колонок.

Я решила поставить музыку и села за компьютер жениха. Так как наши отношения изначально *строились на доверии*, пароли никто не ставил. Он знал, что я самодостаточная и мне всегда было легче задать прямой вопрос, нежели проверять или вынюхивать, как ищейка. Тем более — рыться по перепискам — вообще не мое! К тому же, я его любила и верила.

Вся моя музыка лежит на одном ресурсе. Я зашла на свою страницу через его профайл, но не увидела там нужной ссылки.

Пересела за свой комп, чтобы проверить настройки доступа — все было в порядке — моя музыка видна всем. Тогда я решила скопировать адрес страницы с музыкой, отправить милому в сообщении, и, уже с его профайла, пройти по прямой ссылке на нужную мне страницу.

Открываю его сообщения и вижу: мое сверху и еще одно, непрочитанное, от некой барышни. Зна-

ете, как в мессенджерах — видна лишь часть последнего сообщения? Так и тут. Вот эта часть:

— А ты сегодня в парадном белье?...

Как бы так выразиться без матов, чтобы в полной мере передать мое... удивление? Я оху... Я очень оооочень очень *удивилась* и была прям в шоке! Но их чат не открыла.

Моей целью не было найти что-то. Я слишком самодостаточная, чтобы рыться в чужих переписках. А тут такое.

Я напомним, что разговор, который я записала на диктофон был в среду, а сегодня — четверг. Я набираю любимого:

— Привет, слушай, я тут с твоего компа хотела музыку свою поставить и кое-что увидела. А кто такая ТТ (*инициалы той барышни*)?

— Ой, да я ее еще с университета знаю, — сказал он и его ответ сопровождался нервными смешками, — а что?

— Она тебе сообщение прислала: «А ты сегодня в парадном белье?» Это как понимать?

— Ой! Да ты можешь вообще все прочитать, — он был растерян, и, по видимому, это первое, что пришло в его голову. В его глупую голову.

Хотя больше склоняюсь к тому, что он был уверен, что и из этой ситуации сможет выйти безнаказанным.

Команда «газы» дана. Я открываю их чат и читаю...

В этой переписке он называл ее своей эротической мечтой, предлагал угостить кофе, обсуждал с ней сцену, где они в «ванной с пузырьками» и «красным винишком», с его «галстуком на дверной ручке».

Да, эта переписка у меня сейчас перед глазами. У меня есть целая коллекция фактов разоблачения, начиная с его вранья и заканчивая доказательствами этого вранья. Это была точка. Большая жирная точка в любви к нему.

Я за один вечер разлюбила. За пять минут. Человека, которого любила двенадцать лет, в которого влюбилась с первого взгляда, которого оправдывала и прощала, о котором заботилась.

Это единственный человек в моей жизни, под которым я прогнулась.

Это единственный человек в моей жизни, которому я призналась в любви.

Да — это были самые болезненные, с самым глубоким чувством, которое я когда-либо испытывала, самые продолжительные и самые отвратительные отношения в моей жизни. Он продолжал мне наяривать на телефон, а я поднимала трубку и цитировала их переписку и отключалась.

По датам было видно, что почти неделю назад, когда мы ехали отдыхать палатками, она предлагала ему встретиться и он сожалел, что не в городе. Он говорил мне:

— Что ты придумываешь?! Ты что шуток не понимаешь?

— У тебя есть пару минут, чтобы поменять все пароли... — я просто устала. Мне надоело церемониться.

Я начала рыть. И нарыла.

Я знала, что это конец, но мне нужно было больше доказательств. Зачем? - спросите вы. Затем, чтобы у него больше не было шансов вешать мне лапшу на уши. Затем, чтобы у меня было достаточно фактов, чтобы избавиться от всех сомнений в будущем, типа: «А правильно ли я поступила? А не ошиблась ли я? Не погорячилась ли?»

Чтобы избавиться от всех иллюзий и надежд, которыми я с его подачи пичкала себя ежесекундно. Чтоб понимать — я это не придумала, это не догадки...

Первый раз за все время у меня появился реальный шанс во всем разобраться, а главное — убедиться наконец, что я — нормальная.

Мне нужно было немного. Просто еще что-то, чтоб я понимала, что это не единичный случай.

Помимо этой переписки, я нашла еще очень много всего интересного: нашла ту девочку, которая мне приснилась — полноватая и темноволосая, а нашла я ее в чате с его братом. Он скинул ему ее фотографию со словами «Смотри, какая!»

Надо же. Совпадение или интуиция? Я же ее никогда не видела!

Нашла, уже для Жены Странного друга, доказательство его предательства, с датами и отослала ей скриншоты*, в то время, как он ночевал у нее, ведь я не пустила его домой.

Нашла еще пикантный случай, где один его женатый товарищ повествовал о своих похождениях, и там понятно, что это за похождения. Кстати, его жена тоже к психологу ходит с проблемами доверия. Она хорошая такая... тоже сильно любит.

Ох, боюсь я, эта книга станет началом новых разборок. Но мне все равно. *Я готова ответить за все сказанное здесь.*

Эта ТТ оказалась замужней барышней, которая работала по соседству с нашим домом. Весело, да? В общем, я могу перечислять долго, ведь информации, как говорится — «море». Но я просто расскажу, как мой благоверный попытался выйти из всей этой ситуации.

* **Скриншот** (от англ. *Screenshot*) — изображение, показывающее в точности то, что видит пользователь на экране монитора.

* * *

Ко мне зашла сестра в гости, как раз когда я еще изучала этот ТэТэшный чат. Она стала свидетелем моих с ним разборок по телефону. Так как Жена Странного друга частенько к нам забежала, то и она пришла со своей сестрой.

К тому моменту, когда все поприходили, я уже сидела с вином и курила на балконе, все еще не веря, что это происходит со мной. Я пила, но была спокойна. Расстроена, но удовлетворена. Наконец-то все прояснилось. Я была рада, что все сделала правильно.

Я попросила его не приходить, и дать мне время подумать, но он пришел. Пришел забрать палатку — жалкая попытка вызвать жалость: «мол мне некуда идти, буду жить кемпингом». И это при том, что у нас полгорода знакомых и друзей...

Мне было неприятно его общество и я ушла в другую комнату, когда он решил присоединиться и покурить с нами. Он был весел. И я уверена, что это защитная реакция, маскировка страха и отчаяния. Паники.

На следующий день моя сестра расскажет мне, о чем они говорили. Он рассказывал им... Вы, наверное думаете, как он меня любит? — Нет. Как он сожалеет? — Нет.

Он рассказывал им, что год назад я была не права, и два года назад тоже, что я вообще плохая во всех смыслах и отношениях... И тут внимание: «Я ее никогда не любил!»

Если еще зимой, когда я жила у сестры, она считала, что это я испортила наши отношения своей *эмоциональностью*, то сейчас, пересказывая мне его слова, она обняла меня и попросила прощение. Он открылся. Его прижали к стенке и он показал свою личину. Всем.

Ночевал он у Жены Странного друга. Он спал, пока я скидывала ей скрины чата с ее мужем, свидетельствующие о его предательстве и об измене мужа.

Мало того, по той переписке было понятно — мой благоверный не просто знал об измене, но и толкал друга на эту измену.

На утро, когда она его спросила, почему он ей врал, он ответил, что ему нужны были деньги и он боялся, что ее муж не заплатит зарплату, если узнает, что из-за него все всплыло.

Все очень просто — материализм. Это главная составляющая в жизни человека, который не знает, что такое настоящие чувства. Деньги. Страх их не получить оказался гораздо сильнее чувства долга перед человеком, которому он мог помочь.

Он не был обязан ей помогать, но мог. Дело выбора.

* * *

На следующий день мне написала ТэТэ на личный номер:

«Он в панике по поводу происходящего. И я чувствую себя, отчасти, виноватой. Не знаю что именно ты там прочла, но это серьезно...»

Я тоже мстительная по своей природе, но причиняя боль человеку, который тобой дорожит, единственное, чего можно добиться это собственные горечь и сожаление.

Ему ведь не все равно... Не возьмусь говорить о высоких чувствах, но то, что не все-равно, это точно.»

— Ты мужу переписку показывала? — спросила я.

— Нет. — отвечает ТТ. — *Я подчищаю переписку, если там нет ничего важного...*

Эх. Что тут скажешь? А много чего. Разберем ее тираду:

Он в панике по поводу происходящего.

Ну очевидней некуда. Он поплакался ей и я стала агрессором в ее глазах. Бедный несчастный, стал «жертвой» моих обвинений! Конечно, она сразу бросилась его защищать.

«И я чувствую себя, отчасти, виноватой.»

Смотрим и любуемся, как замужняя девушка, которая не стеснялась: писать «старому знакомому», что «если мне надо подрочить...»; говорить с ним об ананизме... Она никак не отреагировала, когда ее «сиськи» назвали «практичными *вещами*»... чувствует себя виноватой.

Виноватой перед кем? Передо мной? Мне она ничего не должна, но тем не менее, она чувствует себя виноватой, но прощение не просит... Может она чувствует себя виноватой перед мужем и попросит прощение у него?..

«Я тоже мстительная по своей природе, но причиняя боль человеку, который тобой дорожит, единственное, чего можно добиться это собственные горечь и сожаление.»

«Тоже»? Мы не знакомы. Она меня не знает, но называет мою реакцию на его похождения — местью?.. Что тут скажешь? Они нашли друг друга.

На словах «причиняя боль любимому человеку»... она попыталась сделать виноватой меня, а это метод манипулятора (кстати, у этого метода даже название есть. Читайте ниже).

И дальше она пытается напугать меня — «собственные горечь и сожаление» — вот чего я, по ее мнению, добилась.

Девочка моя, спасибо тебе! Ты такая умница! Ты не ему помогла, а мне! Я свободна, и впервые за долгие годы, чувствую себя прекрасно! Но мужа твоего мне жаль.

«Ему ведь не все равно... Не возьмусь говорить о высоких чувствах, но то, что не все равно, это точно.»

Вот и я не взялась бы. Высокими там можно назвать только амбиции и самоуверенность, которая в тандеме с многочисленными комплексами, выглядит как минимум жалко.

Но и тут кое что было для меня непонятным — откуда у нее мой номер?!

Я не ошиблась - оказалось, это он попросил ее написать мне. Мило, не так ли? Вместо того, чтобы самому попытаться разрешить этот конфликт, он снова решил не прилагать никаких усилий и разрешить его руками другого человека. В свое оправдание он сказал: «Я делаю все что могу».

Что бы что?!

После этого выпада я попросила его о двух вещах — чтоб мне больше не писали его шал... девочки, и чтобы он на выходных вывез свои вещи. Под ноль.

Я устала, но для меня было наградой наконец-то со всем разобраться. Я очень рада, что все это произошло до того, как я вышла за него замуж, и, слава высшим силам, не родила ему ребенка, о котором совсем недавно он со мной разговаривал.

* * *

Последними его словами мне, сказанными в живую, глядя мне в глаза были:

— Пошла в п*зду!

У меня даже не ёкнуло. Но это было еще не все. Он вывез вещи, и заодно — все деньги, и свои и мои, оставив мне сумму, которой едва ли хватит на продукты.

Через пару дней после всех этих веселых событий оказалось, что хозяйка выселяет меня из квартиры — после разговора с ним. Конечно он сказал, что это не его рук дело, но факт остается фактом — это стало известно от него, а значит он с ней общался. И я уже не верю, что этот лишенный всех человеческих чувств индивид не приложил к этому руку.

В этом разговоре он мне сказал несколько вот таких предложений:

— А я, блять, рад, что ты страдаешь от этой конченной квартиры...

— Да ты просто самое низкое, блять, существо!

— Через месяц, когда ты съебешь к ебням, блять, нахуй из моей жизни из этого дома, из квартиры куда угодно, блять, хоть в ад провались...

— Провались в ад, блять, к дьяволу самому и целуй его в задницу...

— Уебуй нахуй из моей жизни!

И моя любимая:

— Видимо, Каминская, ты его заслуживаешь —
вот такого вот уродца, как я!

О, да, я записала и этот разговор. Эта запись, как и все остальные, для меня является неопровержимым доказательством его деструктивности.

Я наконец доказала себе, что я не сумасшедшая! Я все делала правильно! Я — хорошая, а не ничтожество, которое он хотел из меня вылепить своей «любовью». Но и это еще не конец.

* * *

На следующее утро он прислал сообщение. В отличии от предыдущего посыла, содержание в нем было следующее:

«Прости что нагрубил и наговорил гадостей. Я уже сам не ведаю что творю. Но не провоцируй меня, пожалуйста.

Прости миллион раз, я столько гадостей наговорил, что ненавижу себя. Я сомневался миллион раз после ссор, но я бы не позволил

себе интриг у тебя за спиной. И, когда сомнения ушли, я понял, чего хочу и сделал предложение. Но эта чертова ТТ и переписка... И вот больше ты мне не веришь.

Прости. Ты очень хорошо умеешь выводить меня из равновесия. Ты так громко ругалась от этого всего и все эти разговоры о тряпке и о «немужике» — это невероятно демотивирует.

Я понимаю, что тебе больно. Я недостаточно внимателен. Рассеян и позволяю то, чего не должен. Но твоя реакция настолько ужасна, ты не представляешь, как с тобой трудно справиться.

Я не обманывал тебя. Ты просто хотела услышать не то, о чем спрашивала.»

Ну что, разбираем?

«Прости, что нагрубил и наговорил гадостей. Я уже сам не ведаю что творю.»

Ого! Он просит прощение! Вот это поворот, хотя...

Он тут же стремится оправдаться, что «перечеркивает» его, так называемое, извинение. Плюс, попытка вызвать жалость. К тому же, следом идет «но»:

«Но не провоцируй меня, пожалуйста.»

Что что? Там было «прости»? Где?

Я вижу только его предсказуемое обвинение. Да, это именно обвинение — «ты меня спровоцировала, поэтому я, не ведая, что творю, наговорил тебе гадостей».

Только вот не понятно, что в его понимании означает «провокация» - моя реакция на его низкие поступки? Очередное доказательство того, что его ожидания не оправдались — я не склонила голову.

«Прости миллион раз, я столько гадостей наговорил, что ненавижу себя.»

Выглядит очень искренне, не так ли?

Он снова просит прощение. Он ненавидит себя. Очевидно, что ему очень плохо. Он перечисляет все катаклизмы, которые происходят с его состоя-

нием. Снова констатирует факты, снова лишь повествует, как ему плохо, но не жаль. Он снова давит на жалость.

«Я сомневался миллион раз после ссор, но я бы не позволил себе интриг у тебя за спиной.»

В чем же он сомневался? В том, что сможет сделать меня счастливой? Что сможет дать мне то небольшое, что я просила — уважать меня и мое мнение, быть ответственным за свои действия, которые касаются меня, быть рядом...

Или может у него были сомнения — во мне? В моей преданности? В моих чувствах к нему? Ведь, по его мнению, я всегда делала недостаточно и недостаточно хорошо, что, стало быть, и породило его сомнения...

И вот даже сейчас он мне об этом говорит. Даже прося прощение «миллион раз» — говорит о том, что у него были сомнения и оправдывается этим фактом.

Но, даже не смотря на эти сомнения, он бы «не позволил себе интриг»! О! Он бы ни-ког-да так не

поступил — говорит он в этом сообщении, но ведь позволил же.

Университетская Подруга, одноразовые девочки с сайтов знакомств, ТТ... Я уже молчу о шоу, которое он устроил, выгоняя меня из дома, чтобы вернуть все вышеперечисленное. Чем не интрига?

И вот мы окунаемся в омут когнитивного диссонанса: «Я бы не позволил себе того, что позволил.»

Он не унимается и продолжает манипулировать. Но, на самом деле, это еще одна банальная предсказуемая попытка отрицания своей причастности к последствиям своего деструктивного поведения.

«И, когда сомнения ушли, я понял, чего хочу и сделал предложение.»

Сомнения ушли... Куда-то подевались. Встали и вышли в окно его пустого сердца. И он решил сделать меня его женой.

Я, не смотря ни на что, была с ним. Любила не за что-то, а просто так. Терпела его выходки, его неуважение. Заботилась, не прося награды. Погу-

ляв два месяца по «легким» девочкам, он понял, что (его цитата):

*«Такие, как я со своим благородством не доживают до этапа свадьбы, ибо **такую дуру, как Яна, которая будет согласна топтать дальше — хуй найдешь**))»*

Получив несколько отказов, именно это он написал нашему общему другу перед тем, как, тогда зимой, вернуть меня.

«Но эта чертова ТТ и переписка... И вот больше ты мне не веришь.»

«Чертова»?.. Чего? Как раз под статью!

Абьюзеры, как я уже писала, так и относятся к женщинам — как к вещам. Для них человек — это неодушевленный предмет. Он есть, и хорошо. Нет — найду другого.

Психопат демонстрирует, изображает. Новые или параллельные отношения для него всего лишь точка доступа к новому объекту манипуляций с целью собственной материальной, моральной и психической выгоды, а также для утоления соб-

ственного патологического желания потешить свое больное либидо.

И вот результаты такого отношения: разочарование жертвы, недоверие, что, несомненно, *расстраивает его*. Он тут же надевает маску «жертвы» и сожалеет, но не о том, что наделал, а о том, что вещь сломалась и больше не выполняет функцию «верить».

«Прости. Ты очень хорошо умеешь вывести меня из равновесия.»

Какими бы аморальными ни были причины, поведение жертвы, ее реакция на это поведение автоматически трансформируется в ее вину. В его интерпретации. Он не чувствует и не почувствует никогда своей вины, не признает своих ошибок.

Он — Всегдаправ и будет продолжать обвинять и упрекать пострадавшего от своих деструктивных действий. А это его очередное «прости», как вы заметили, снова стоит на одной ступени с обвинением.

«Ты так громко ругалась от этого всего и все эти разговоры о тряпке и о немужике — это невероятно демотивирует.»

«Демотивирует»? То есть я его еще и мотивировать должна была?! Ох...

Вместо того, чтобы попросить прощение у меня лично, он попросил ТэТэ сделать это за него. Он спрятался под юбкой этой барышни...

Да, я назвала его тряпкой, потому что нет в нем силы воли и достоинства. Вместо того, чтобы самому найти способ все исправить, он ищет руки, которые сделают это за него. *Но...*

Он снова пытается выставить меня виноватой, обвиняя в повышении тона. Ничего нового. По его словам, я снова виновата — я его демотивирую своим поведением, своей реакцией... «Просто так» вдруг говорю обидные вещи. Тут все.

«Я понимаю, что тебе больно. Я недостаточно внимателен. Рассеян и позволяю то, чего не должен.»

Все его действия, как он считает — результат его невнимательности и рассеянности! Но ведь это

же не смертные грехи!.. Понимаете? Он снова пытается отрицать важность его действий и серьезность допущенных ошибок — из-за рассеянности...

«Твоя реакция настолько ужасна, ты не представляешь, как с тобой трудно справиться.»

Не «мои действия ужасны», а «твоя реакция». Тут мне добавить нечего.

Я не обманывал тебя.

Я даже не знаю, кого он продолжает убеждать в этом — меня или себя?

Ты просто хотела услышать не то, о чем спрашивала.

Ну и в завершение, наконец-то, правда: «Я говорил то, что ты хотела слышать, но в этот раз ты это (правду), слышать не хотела, ведь она бы тебя расстроила, огорчила... Поэтому я сказал ложь, чтобы тебя не расстраивать...»

«Я считаю, что должен попросить прощение, не-смотря на то, что я не отдавал отчет

своим действиям, но ведь ты меня спровоцировала на все эти грубости, что услышала в свой адрес! Это не я. Сидела бы молча — все было бы хорошо.

Мне так плохо. Из-за тебя я выгляжу полным ничтожеством. Я не смог сохранить образ "хорошего парня", который я выстраивал годами и теперь ненавижу себя за это.

Я сомневался во всем — в тебе и твоих способностях, в том, что ты меня любишь, в том, что мне придется с этим жить, в том, что будешь должным образом служить мне и прощать меня за все. Я был почти уверен в том, что ты будешь и дальше потакать моим прихотям, будешь прогибаться и пытаться меня оправдать в своих глазах, что сделал тебе предложение.

Но вот эта чертова ТТ и переписка... И ты больше мне не веришь.

Прости, но это все из-за тебя. Ты очень хорошо умеешь выводить меня из равновесия, требуя ответственности за мои действия. Мне все равно, сколько боли я тебе причинил — это не важно. Важно, что ты громко ругалась и говорила, что я не мужик.

Почему это я тряпка? Я набрался смелости, и попросил ТТ написать тебе и попросить у тебя прощение вместо меня, хоть и кадрил ее у тебя за спиной. Ты не можешь знать, насколько сложно это было сделать. Дорогая, нужно уметь заставить человека что-то сделать вместо себя!

Я понимаю, что тебе больно, но это ничего не меняет. Забудь. Не будь я таким рассеянным, я бы скрыл от тебя всю эту грязь, но из-за моей невнимательности ты узнала, что я позволяю себе то, чего не должен.

Но я бы никогда не позволил себе того, что позволил!

Все-равно, милая, ты не права. Ты слишком бурно реагируешь на мои «незначительные» оплошности. Ты сложная, а я — «жертва» твоего поведения. Ужасна твоя реакция, а не мои действия...

Ты не представляешь, какой тяжелой жертвой ты оказалась для меня, ведь спустя столько времени моих упорных попыток «задавить» твою психику, ты все еще не поддаешься полному моему контролю.

Я не обманывал тебя. Я же не обещал тебе, что буду верен! Напротив, я постоянно говорил тебе об изменах, о том, что все мужчины полигамны. Я думал, ты готова. Но, наверное, нужно было сначала окольцевать тебя, чтоб тебе было сложнее уйти...

Я ведь уже все сказал тебе в том разговоре. Я просто не понял, что нужно было говорить правду. Я думал, что мне нужно говорить то, что ты хочешь услышать...»

Давайте вспомним мой вопрос: «Есть ли что-то, что я должна знать?..» По его словам — нет, я ничего не должна знать, понимаете? Я неправильно сформулировала вопрос, как оказалось...

Все что я слышала, а там сорок минут разговора... Все эти маты, вместо извинений, вся эта отчаянная жестокость.... а потом это сообщение — все направлено на то, чтоб лишить меня равновесия. И я снова была сбита с толку, но не в своем отношении к нему, а в осознании всей его жестокости, которая, в прямом смысле слова, опустошила меня.

Да, я выпила успокоительное, и на следующий день, от бессилия, так и не смогла пойти на работу. Это было принятие факта его жестокости и отторжение любви.

Мне было больно. Я была разбита. Я осознавала и понимала все, что сейчас происходит в моей голове, в моем сердце, вокруг меня, но у меня уже совершенно не было сил.

Все что я слышала было моей победой, но он, как зверь, загнанный в клетку, на прощание искусал мою бедную уставшую душу. Я раскисла. Я устала и ничего не хотела. И я снова вызвала скорую...

Глава 23.

Апофеоз отношений с манипулятором

*Кто хочет жить, кто весел, кто не тля —
Готовьте ваши руки к рукопашной!*

А. Высоцкий

Мне было очень тяжело осознавать все это, осознавать, что это происходит со мной. Я себя жалела. Да, теперь я имела полное право себя жалеть. На этот раз мне никто не запрещал плакать и чувствовать, и чувства прорвались наружу из долгого своего заточения.

Я знала, что его отношение ко мне незаслуженно. Но я еще не понимала, что он просто болен, что его патологическое поведение не лечится (я не нашла ни одного ресурса, который бы подтвердил, что психопатия во взрослом возрасте лечится).

«Почему? За что?» — задавала я себе эти вопросы и боль разъедала мою душу. Растерзанную в кровь, покалеченную душу. Я погрузилась в скорую и меня привезли в лечебницу. Мне вручили пластиковую кружку и положили в отделение для душевно больных, где в первый же день моя врач провела со мной беседу.

В ходе нашего с ней разговора я рассказала о том, что я здесь по своей воле, что, как мне кажется, со мной не все в порядке. Что мне нужна помощь. Что у меня есть вопросы, но найти их самостоятельно очень тяжело. Я обессилена.

Я была похожа на приведение той меня, которая была раньше. Худая, впалое лицо, поникшие глаза... Я постарела за эти пару дней и поседела еще больше, но я остро хотела выйти из этого состояния. Я знала, что я там, где мне помогут.

Осталось найти еще один ответ на вопрос — я нормальная или нет.

Первые три дня меня кололи снотворным. Будили, чтобы накормить и, под уколом, я снова засыпала. Я уже очень давно не спала так крепко и так много. Это была первая причина моего уставшего состояния — отсутствие здорового сна.

Потом мне давали лекарства, от которых мне было сложно говорить, ходить и смотреть. Язык заплетался, ноги не держали, а в глазах двоилось. Мне стало страшно. Я просила помощи специалистов, но вместо терапии меня качали странными препаратами, которые, в свою очередь, не помогали мне понять, а лишь вызывали чувство страха в голове, но расслабляли тело.

В палате я лежала не одна. Нас было много. Семеро, по-моему. У каждой пациентки были видимые расстройства. Одна девочка бесконечно бегала по палате, каждый раз удивляясь, что путь привел ее в угол, и бежала обратно, натываясь на угол снова.

Была девочка, у которой физиология такая, что ее живот слегка выпирает, как у беременной. Но

она была не беременна. Мало того, она была девственницей. Но была уверена, что стала единственной в мире женщиной, непорочно зачавшей.

Еще одна девочка постоянно смотрела в окно: посреди ночи я могла открыть глаза, а она стоит и не шевелится. И так часами. Еще одна женщина была очень буйной и ее пришлось насильно колоть седативными, на которые ее организм, казалось, не реагировал...

Было не по себе. Много несчастных душ я встретила там. Хотя если «не вглядываться» — вполне себе привычное общество: у меня украли сигареты из-под подушки пока я спала, «беременная» девочка угостила меня черешней...

При очередном приеме лекарств, я попросила позвать моего лечащего врача. Мне обещали общение со специалистами, терапию, но я получала только лекарства. Врача не было.

Я просила, спрашивала, уточняла, но мне давали один ответ — через час придет. Но никто не приходил. Я здорово испугалась. Мне нельзя было выходить на улицу, а видеть друзей и сестру я

могла только по расписанию. Я была, как в тюрьме.

На восьмой день заключения, то есть лечения у меня случилась истерика. Я требовала привести ко мне врача, ссылаясь на то, что таблетки могу пить и дома. В итоге ко мне привели психолога, которая задала мне задачи на логику, ассоциации, на внимательность и еще пару каких-то, но я уже не помню, каких именно.

По завершении, она, по всей видимости, показала эти результаты заведующему отделением. Он вызвал меня к себе и провел что-то вроде собеседования. Получив все ответы на свои вопросы, он даже немного выругался, сказав, что я занимаю лишнюю койку, а потом показал мне на дверь со словами:

- Здорова! Иди отсюда...

Когда я вышла из больницы и села в машину к другу, я поняла, что я самый счастливый человек на планете! Я свободна! Во всех смыслах и отношениях! Я освободилась от всех своих переживаний, по поводу того, что со мной не все в порядке, как мне внушали на протяжении почти трех лет...

* * *

Кажется всего-то — 3 года, да?.. Подумаешь! Но что такое 3 года? Это 36 месяцев. Это около 1000 дней. Около 25 920 часов. Это 1 555 200 минут и все это время я была под напряжением...

Я очень удивилась, когда узнала, что практически все жертвы психологического насилия продолжают искать проблемы в себе, даже освободившись от отношений с манипулятором. Большинство ходят на приемы к психотерапевтам и принимают лекарства.

Многие проходят лечение в психиатрических клиниках, ходят к психологу... Люди хотят выздороветь, будучи убежденными в том, что у них проблемы с психикой.

Многие жертвы, помимо давления и насилия, подвергаются еще одному злокачественному воздействию — абьюзер проецирует на свою добычу свое состояние. Будучи еще в отношениях, а также по завершению этого деструктивного союза, жертвы продолжают искать в себе пороки, которыми их щедро награждали их партнеры.

Внушение — это мощнейший процесс изменений мышления и сознания, что перерастает в расстройства психического характера личности. Как я уже говорила — психоз порождает психоз. И жертвы понимают, что это нездоровое поведение. Они понимают, что нужно избавиться от этих патологических позывов изменить себя, стать лучше. Они идут по врачам, в то время, как сами манипуляторы не упускают момента, чтобы позлорадствовать над раненой душой.

Мои друзья рассказали мне реакцию моего бывшего парня, когда он узнал, что я лежу в лечебнице для душевно больных. Он смеялся и сказал, что *там мне самое место: «Давно пора было...»*

Ему это здорово подняло настроение. Странно, но я не могу вспомнить, чтоб он когда-то так искренне радовался каким-то простым вещам. А нет, помню:

— Что, ручки из жопы?

Или:

— О, продолжай! Я же говорил, что ты неадекватная... — повторял он, снимая на камеру меня, доведенную до состояния сумасшествия...

* * *

Спустя месяц я получила его поздравление с днем рождения. Оно начиналось со слов: «Ну шо, кобыла...» Это было весело. Не знаю, правильно ли я сделала, или нет, но я запостила* скриншот этого поздравления. После чего, тут же, получила его фидбек в сообщении:

«Ахах! И это запостила! Тебя даже дурка не исправит, ты просто безнадежна.

Когда кто-то, в очередной раз, срывает у тебя со стены клевету — я в очередной раз убеждаюсь, что твои аргументы достойны школьной драки и так же смешны и не правдивы.»

* Постить — опубликовать отдельно взятое сообщение в форуме, блоге, или на странице в соц-сети.

То есть, скриншот на моей стене с его посланием «Ну шо, кобыла...» - это клевета! Мой не правдивый аргумент?.. Но ведь это не аргумент! Это был скриншот его сообщения!..

Ну и неудачная метафора — школьная драка.

Он рассказывал, что в детстве не участвовал в драках. Да и в принципе он ни разу не дрался — музыкальная школа, нужно было беречь руки. Он общался не с мальчишками, как принято у подростков, а с девчонками. Друзей у него не было. Это объясняет, почему он сравнивает школьную драку с чем-то смешным и не правдивым.

Как человек, который умеет драться с малых лет могу сказать, что нет ничего более правдивого, чем взрослеть, защищаясь или защищая, отстаивая свои права, пусть даже кулаками...

Подростки еще не знают, что такое сила и не знают, как ее контролировать. В этом возрасте само понятие «агрессия» еще не усвоено и не сформировано.

Одна драка с мальчиком в седьмом классе закончилась моими поломанными ребрами (как я го-

ворила — у меня было много переломов) и его перебитым носом. Смешно никому не было.

А в 17 лет это умение помогло мне избежать изнасилования — я отчаянно отбивалась, понимая, что кричать не выход и нужно экономить силы.

Но стало быть на этот мой «смешной» пост кто-то отреагировал, ведь спустя пару часов, как и ожидалось, пришло плаксивое письмо на почту с темой «Хватит»:

«Это письмо не начнется со слова я или со слова ты или даже мы. И тут не будет ни обращений ни гадостей.

Очень хочется, чтоб все было хорошо. Всем хочется. Как бы кто не злился, как бы ни было несправедливо, каждый понимает, что хочет просто быть счастливым.

Можно очень многое сказать об ошибках. Они продолжают допускаться уже за пределами ситуации. Не знаю, какие слова или какие действия нужны для того, чтоб прекратить наконец эту боль. История не может за-

кончится, пока кто-то продолжает воевать. Зачем?

Почему нельзя проститься? Разойтись? Сколько еще нужно крови? Очень хочется чтоб это закончилось.

Не в том дело, что кто-то кому то звонит и продолжают лететь пули. Или что ситуация выглядит по разному в разных головах. А наверное в том, что действительно это не дает покоя. Никто не хочет лишать кого-то покоя. Все хотят идти дальше и жить счастливо. Почему этого просто не сделать?

P.S.: Если цель это продолжать приносить боль или унижение, или оскорбление, это тоже выбор. Если это так, хотелось бы об этом знать. Тогда покой наступит хотя бы с этой стороны.

P.S.: Прости, что обозвал.

С прошедшим тебя. Будь счастлива.»

Эээээ, постойте... что?! Что это было?

«Очень хочется, чтоб все было хорошо. Всем хочется. Как бы кто не злился, как бы

ни было несправедливо, каждый понимает, что хочет просто быть счастливым.»

Ну это вполне логично! Правда? Каждый человек хочет быть счастливым. Как я уже говорила, есть два типа людей: одни стараются быть счастливыми никому не в ущерб, другие — за счет кого-то, принося боль и получая удовлетворение.

Его «Ну шо, кобыла...» — очередное доказательство того, что он относится ко второму типу. К тому же, это письмо — еще одна попытка снять с себя ответственность за такое низкое поздравление.

Совершенный когнитивный диссонанс — «Шо, кобыла...» и «...каждый понимает, что хочет просто быть счастливым.»

«Можно очень многое сказать об ошибках. Они продолжают допускаться уже за пределами ситуации.»

О чьих ошибках? Кто их допускает? Что сказать-то?...

Под «ошибкой» он подразумевает мой пост? Или свое сообщение? Не понятно...

«Не знаю, какие слова или какие действия нужны для того, чтоб прекратить наконец эту боль. История не может закончиться, пока кто-то продолжает воевать. Зачем?»

И я не знаю... Я бы ответила, скорее — молчание и бездействие с его стороны, но явно не «шо, кобыла...»

«Воевать»... Кто воует? Я? Я только отбиваюсь, отказываясь терпеть его оскорбления даже за «пределами ситуации».

И правда — зачем эти оскорбления?!

Я решила, пусть все это видят. Ведь он считает свое поведение нормальным. Ну так, зачем прятаться в моей личке — айда на сцену... то есть на стену!

«Почему нельзя проститься? Разойтись? Сколько еще нужно крови? Очень хочется чтоб это закончилось.»

Почему нельзя? Можно! Просто — не нужно писать гадости... Но по-моему, он все еще не может смириться с тем, что его, такого хорошего, выгнали в шею.

Не в том дело, что кто-то кому то звонит и продолжают лететь пули. Или что ситуация выглядит по разному в разных головах. А наверное в том, что действительно это не дает покоя.

Дело не в том, что кто-то говорит гадости... Или что у каждого, стало быть, своя правда, а в том, что — «это» не дает покоя... Где логика в его суждениях? Где этот смысл, хотя бы скрытый?

В его голове эта ситуация как-то по-другому выглядит, но как? Ему это не дает покоя, и он, получается, считает, что имеет полное право продолжать оскорблять меня даже в день моего рождения... Но, по его словам — дело совсем не в «этом»...

«Никто не хочет лишать кого-то покоя.»

Никто — кого-то? Как это можно понять? Что он этим хотел сказать? Что он не хочет лишать меня покоя? Или, что я, по его мнению, не хочу лишать покоя его?

Зачем писать мне оскорбления, а потом вот это? У меня слишком много вопросов...

«Все хотят идти дальше и жить счастливо. Почему этого просто не сделать?»

Ну вот и я спрашиваю — почему? Что мешает? Точка была поставлена, так зачем напоминать о себе? Зачем эти гадости? Что, недосамоутвердился еще за три года-то?

«Если цель это продолжать приносить боль или унижение или оскорбление, это тоже выбор. Если это так, хотелось бы об этом знать. Тогда покой наступит хотя бы с этой стороны.»

Больше месяца прошло! Я уж обрадовалась, что он о моем существовании забыл! Сажу, никого не трогаю — приходит сообщение «Шо, кобыла»...

Чья цель? Чей выбор? Я не понимаю, правда... Связь отсутствует. Логика нет. Сиди теперь и думай, что бы это все могло значить... Хотя, зачем, спрашивается, оно мне вообще надо?!

«Прости, что обозвал.»

Ну и, конечно, не смог удержаться и не забрать свои слова обратно. «Прости», можно сказать человеку в транспорте, которому ты наступил на

ногу — ты нечаянно и тебе жаль. Но прости, после слов «Ну шо, кобыла...» — не понимаю.

Ведь, зная его, ему не жаль. Он прислал то сообщение, отчетливо осознавая, что он делает, и, спустя пару часов, вдруг понял, что ошибся и решил попросить прощение? Нет.

Он написал это письмо только потому, что то сообщение я выставила на всеобщее обозрение. А это письмо — ни что иное, как паника.

Ему срочно нужно было оправдаться, срочно нужно было что-то сделать, чтобы смыть с себя мою «клевету»...

На этом я, пожалуй, закончу описывать эти отношения. Я считаю, что уже вполне достаточно, ведь это мой пережитый опыт, подробно описанный в примерах и объяснениях. Добавить мне больше нечего.

* * *

Что теперь?

На собственном опыте могу сказать, что есть три очень важных момента, с которых необходимо начать реабилитацию. Они стоят в одной иерархии и я не могу выделить или пронумеровать их поэтапно: вам необходимо осознать, что вами манипулируют (или манипулировали), избавиться от иллюзий и зарубить себе на носу — **ВЫ НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТЫ!**

Осознание факта манипуляций даст вам ответ на большинство ваших вопросов, таких, как:

- Что происходит?
- Почему он так поступает?

Ответ очень прост — потому, что этот человек — манипулятор. Он заманил вас в зависимость обманым путем. Он нарочно выдает себя за другого, не ценит вас, не дорожит вами, ни во что вас не ставит. Поэтому делает все, чтоб вы были несчастными.

Ему от этого хорошо. С этим надо смириться. Это будет видно, если/когда вы озвучите свое желание разорвать с абьюзером отношения.

Когда он поймет, что потерял контроль над вами, или осознает, что его «раскрыли», то попытается воззвать к вашей жалости, будет умолять вас не бросать его, начнет «шевелиться» — дарить подарки, готовить ужины или призовет на помощь друзей, которые ни о чем не подозревают.

Для него вы — вещь, и он попытается вас купить. Не продавайтесь. Вы достойны большего, нежели все эти дешевые однообразные приемы. Стойте на своем, перенаправляйте вашу грусть от осознания всего этого на уверенность в своих действиях и злость. Лично мне это очень помогло.

Говорите с ним на его языке, не давайте ему увилить от темы, не позволяйте ему вас обвинять и пресекайте эти его попытки. Будьте готовы, что он попытается сбить вас с толку обидами из прошлого, которые он сам же и придумал. Он будет надеяться, что вы до сих пор носите этот груз на сердце.

Это будет очень сложно сделать — избавиться от чувства вины, которое вам внушали очень долго. Вы должны быть готовы принять факт того, что **вашей вины нет** перед ним. Он использовал вас,

утверждался за счет вас, издевался над вами морально на протяжении достаточного промежутка времени, чтобы вы почувствовали наконец, что несчастны и ущербны.

Он этого и добивался, но это не есть правда! Это он так придумал и внушил вам.

Сядьте, успокойтесь и вспомните, каким вы были человеком *до* встречи с ним. Вспомните, сколько хороших людей вас окружало. Подойдите к зеркалу и посмотрите на себя — вы узнаете там того жизнерадостного человека? Вы видите тот блеск в глазах, который был раньше? Нет?

Это его рук дело! Это он вас такой сделал. Манипулятор, зверь по имени абьюзер. Это было его планом! Это нужно понять, признать и сделать решительный ход.

Злитесь, но пусть эта злость трансформируется в хладнокровную уверенность. Это собьет его с толку, так как он привык, что вы смотрите на него снизу вверх. Покажите ему кто вы и на что способны.

Дайте ему понять, что вы можете постоять за себя. Раскисните — он этим воспользуется. Жалеть себя будете тогда, когда все это закончится, а сейчас вы должны позаботиться о себе. Направьте все свои силы на это!

Он будет извиваться, направо и налево рассказывать всем, как вас любит, не смотря на то, что вы «такой ущербный человек», ведь вы во всем виноваты, вы не правы, а он жертва ваших истерик, вашего жестокого с ним обращения. Если бы не ваше поведение, то у вас бы все было хорошо...

Не верите? Проверьте!

При этом вас лично, скорее всего, он будет поливать грязью. Так, чтоб никто не слышал. Чтоб наедине. Не говорите с ним! Игнорируйте! Если прям надо поговорить — просите друга/маму/кого угодно — присутствовать, включите диктофон.

Он очень красиво играл свою роль, и каждый раз публика аплодировала стоя. Теперь пришло время уйти со сцены. И вам, стало быть тоже. Сделайте это красиво. Я записала на диктофон все его оскорбления, чем обличила его в своих глазах.

Хочу сказать, что без поддержки я бы не обошлась. Но вот в чем ирония — мои друзья, кто поддержал меня и слушать не захотели эту запись — они видели мою боль и были свидетелями того, что со мной происходит, им этого было достаточно!

И есть остальные мои друзья, которые утверждали, что он меня любит и ему жаль. Даже после того, как прослушали запись, где еще пару дней назад он оскорблял меня самыми последними словами, они говорили, что он плакал, рассказывая о любви ко мне, совершенно не принимая во внимание услышанные в мой адрес оскорбления с этой записи...

Так что, готовьтесь к тому, что вы потеряете часть своего окружения, если оно у вас еще осталось. Они пойдут за ним, поверят ему, отвернуться от вас. Они уже не ваши друзья — они его инструменты. Смиритесь с этим фактом.

Пусть это вас не печалит, хоть вы и будете за ними скучать и вам их искренне будет не хватать как и мне не хватает моих друзей. Но знаете что? Те, кто останутся рядом, те, кому не придется ни-

чего доказывать — самые верные вам люди. Вполне вероятно, что именно от них вы не ожидали такой поддержки и такой помощи, которую они вам окажут.

Может быть такое, что избавиться от него будет сложно. Он начнет преследовать вас, провоцировать на диалоги. Поймите — вам не о чем с ним разговаривать. Это его желание, которое он будет не просто озвучивать, а кричать во всю глотку, чтоб все слышали, как ему больно и какой вы бессердечный человек. Но это всего лишь очередная жалкая попытка удержать вас.

Мне жаль, если вас с ним что-то связывает — дети, недвижимость или бизнес. В таком случае вы можете поставить ультиматум, что вы готовы продолжать с ним общение, но только если он согласится на терапию. Если он здоров и психолог или психиатр подтвердит это, то вы продолжите общение. В худшем случае — наймите адвоката.

Но послушайте меня — не идите с ним на контакт! Если он не признает, что у него серьезные проблемы, то по-хорошему не получится. Он будет изводить вас, и вашего ребенка, пока не

найдет новую жертву. Только его согласие на терапию должно быть для вас признаком того, что еще не все потеряно. Но это в худшем случае.

В лучшем же для вас варианте развития событий — он уже заведомо нашел вам замену и принялся дрессировать новую жертву. Пусть вас не удивляет постоянная информация о его похождениях — фото в соц-сетях, рассказы общих знакомых о его новой паре...

Это нормально для него и хорошо для вас, ведь это означает, что скоро он от вас отстанет. Но пока это лишь провокация вас на действия — игнорируйте ее. Он это делает своими руками и специально, чтобы увидеть вашу реакцию, и убедиться в том, что он вам до сих пор небезразличен!

Я настоятельно рекомендую вам избавиться себя от общения с ним. Все его контакты необходимо удалить или занести в черный список. К счастью, сейчас такая опция есть практически на всех девайсах.

Да, вам будет интересно «как же он там без вас?!» Отлично! Он замечательно себя чувствует! Смиритесь! Это даже лучше, ведь он вас уже вряд

ли когда-либо побеспокоит. Ни вам с ним, ни ему с вами больше не о чем разговаривать.

Будьте уверены, что вам первое время будет очень больно! Вот прям очень! Я знаю, о чем говорю. Это те самые «фантомные боли». Это нормально, ведь он заполонил собой все ваше пространство и теперь его нет. Все, что вы сейчас чувствуете — это пустота, которая, как вам кажется, безгранична.

У вас будут отходняки. Будет ломка. Будут отголоски той зависимости, которую вы называли «любовью». Вам будет очень одиноко без него первое время, так как за время ваших отношений он стер между вами все границы.

Вам очень долго будет не хватать его, этой иллюзии, ваших миражей, в которые вы привыкли верить. Вам будет очень больно, но поверьте, если я с этим справилась, то и вы справитесь.

Он наследил достаточно в вашем мире. Вы будете это ощущать на уровне ассоциаций — ваши вещи, какие-то увлечения, музыка, фильмы и даже мысли будут напоминать о нем. Ломайте эти ассоциации. Делайте так, чтобы они у вас ассоци-

ировались уже с чем-то приятным, что не имеет к нему никакого отношения.

Делайте то, чего не делали в отношениях с ним, например, займитесь своим здоровьем, порадуйте себя обновками — покупайте те вещи, которые вам нравятся, а не те, которые понравились бы ему. Это тоже будет сложно сделать, так как вас очень долго обрабатывали и пытались забрать ваше «Я», поменять ваш вкус и стиль.

Вспоминайте себя! Пересматривайте свои старые фотографии.

Не начинайте жизнь с чистого листа! Не надо. Не стоит продолжать себя «насиловать» и меняться. Не меняйте себя — с вами уже это пытались проделать, и вы убедились, что это очень болезненный процесс. Так зачем же себя мучить?

Продолжайте ту жизнь, в которой вы были счастливы. Будьте собой! Хотите говорить об этом? Говорите! Хотите орать, рыдать — вперед! Не держите все в себе, выплесните все это дерьмо, что в вас вливали долгое время.

Будьте готовы к тому, что вас не поймут окружающие близкие вам люди! Все будут говорить:

— Как же ты не заметила это все?! Куда же ты смотрела?!

Не пытайтесь объяснить. У вас не получится. Только человек, переживший весь этот кошмар на собственном опыте сможет вас понять. Соглашайтесь на помощь, соглашайтесь на поддержку — это то, что вам сейчас необходимо, но ни в коем случае не оставайтесь наедине с собой и своими мыслями — на этом этапе одиночество вам только навредит!

У вас еще будет время обо всем этом подумать, но тогда, когда вы придете в себя и успокоитесь. Тогда, отрезвев — придет понимание всего. Ваша ненависть сменится на жалость, ведь как бы грустно это не звучало — на больных не обижаются.

Да, детская шутка теперь ваш девиз. Это еще одно обстоятельство, которое нужно осознать, принять и с ним жить — он не виноват. С ним не все в порядке и в этом его личное горе. Он всегда

будет несчастен, пытаясь удовлетворить себя и забить свои комплексы.

Ему хуже, чем вам, ведь вы живы, вы полны любви к миру, вы готовы принимать все радости жизни, которыми она вас обязательно одарит. А он никогда не сможет почувствовать этой эйфории — ему нечем. Он — пустая оболочка без содержимого и пустота его бездонна, сколько бы он не пытался ее заполнить.

Так что не нужно на него злиться, не нужно его ненавидеть. И мстить тоже ненужно. Стройте свое завтра уже сегодня, а прошлое возьмите за основу — оно было и вам его не изменить. Оно сделало вас сильнее, ведь вам достался бесценный дар — опыт!

Вы теперь никогда не попадетесь в подобную ловушку, ведь отныне вы у себя на первом месте! Начинайте себя любить, балуйте себя и веселитесь — вы это заслужили!

Часть 2.

Что-то вроде справочника...

Глава 24.

Причины манипуляции

Психопатом может быть кто угодно — родители, бабушки и дедушки, коллеги и начальники, мужа и жены. При этом, отличить психопата от нормального человека путем не психологического анализа сложно или невозможно.

Нужно принять факт того, что не все агрессоры, и не всегда, действуют осознанно. В этой книге вы часто встречали такие выражения, как «план», «тактический ход», «прием», «стратегия» и т. д. Выражаясь этими словами, я пыталась описать ощущение абьюзера при совершении им аморальных действий, а также показать, что все эти действия направлены на получение желаемого результата.

Осознанны эти действия, или нет, сейчас не важно. Это вопрос, на который могут ответить только специалисты данной области, коим я не являюсь.

* * *

Существует две причины психопатии личности:

- **врожденная** патологическая особенность развития нервной системы;
- **приобретенная** патологическая особенность развития нервной системы, в следствии воздействия остро негативных факторов окружающей среды в раннем или подростковом возрасте.

В независимости от особенностей развития, психопатия *всегда* обусловлена нарушением функции головного мозга при относительной сохранности интеллекта.

Для самих психически неполноценных индивидуумов нестабильность, непропорциональность и

незрелость чувственно-понятийной системы затрудняет социальную адаптацию.

Сочувствие, стыд, сожаление, умение осваивать полученный опыт, чувство вины и ответственности — понятия, которые психопаты не проживают, а изображают, в связи отсутствием у них высших моральных чувств.

К счастью, есть условия, при которых существует возможность коррекции и сглаживания симптомов психопатологии. Однако, судя по информации из различных источников, полного избавления от этого недуга быть не может — рано или поздно, произойдут обстоятельства, которые приведут к срыву и поведенческой дезадаптации нездорового индивидуума.

Как я уже говорила, большой манипулятор вырастает из маленького манипулятора. Говоря о приобретенном расстройстве личности, манипуляция, как правило, родом из детства и вытекает, например, из неправильного воспитания.

Воспитание правильное можно описывается в двух предложениях. В возрасте примерно до 6-ти лет ребенок должен ощущать себя всемогущим.

Мало того, он должен ощущать всемогущими и своих родителей. Я все могу, потому, что у меня есть мама и папа, которые все могут. Понять, как это делается — вот это уже искусство, которое требует внимательности к ребенку, к его первым проявлениям характера, к его личности и, конечно же, чувствам.

Давайте попробуем описать переживания и чувства ребенка.

Он что-то чувствует, он к чему-то или к кому-то привязан, он в чем-то или в ком-то нуждается. Назовем эти ощущения импульсами. Если что-то или кто-то эти импульсы пытается заглушить (например, лишить возможности иметь что-то, возможности общаться с кем-то и т. д.), то это обстоятельство может стать психологической травмой.

Импульс не реализован. Он остается в памяти, как глубокое разочарование. Но он внутри и ждет нужного времени для новой попытки реализоваться, получить статус завершенного действия. Это можно назвать травматическим опытом или психологическим триггером (я позже расскажу, что это такое).

Так вот, во взрослом возрасте, возможно, эти воспоминания стираются, как факты из прошлого, которые были, на самом деле. Человек может не помнить, что с ним произошло в детстве, но иметь подсознательное представление о том, как к этому событию относиться. Грубо говоря, это ассоциация.

Итак, имея представление о каком-либо нереализованном или просто болезненном событии, чувства по отношению к этому событию трансформируются в поведение, направленное на попытку это болезненное событие исправить — реализовать нереализованный импульс, который блуждает глубоко по человеческому подсознанию.

В этой главе речь пойдет именно об этом.

Первое, на что следует смотреть — на семью. Уверена, там будет дисфункция и/или даже психические расстройства у членов семьи. Разберем несколько ошибок, которые родители могли допустить, в следствии чего нарушили формирование психики своего чада.

Начнем с малого. Большинство ошибок в воспитании направлены не на развитие ребенка, а на собственный комфорт родителей. Ребенок шалит, громко играет, бегает. В детском возрасте это вполне нормально, ведь он познает мир, но родители очень устали после работы и хотят отдохнуть. В такие моменты ребенок слышит:

— Будешь баловаться, мы тебя этому дяде отдадим/сдадим в полицию/папу позову и он тебя накажет...

Другими словами — это воспитание страхом без объяснений, почему так делать нельзя или нужно. Такой подход развивает в ребенке неуверенность в правильности собственных действий.

— Нельзя.

— Не плачь.

— Ты должен.

Вот что манипулятор часто слышал в детстве. Вот каким воспитали его родители. Он не знает другой правды. Его потребности глушились равнодушным воспитанием, гнили в его детской душе и

выели едкой кислотой обиды все живое, что, возможно, когда-то там было.

Он эмоциональный Маугли, только воспитали его не мудрый Каа и Акела, а две пустые банки. Он видит людей, видит, как они несут добро любимым и злится, от того, что никогда не сможет понять и почувствовать что-либо подобное.

Все эмоции, которые ему доступны — это боль и горечь от чувства собственной ущербности, которую он отчаянно пытается восполнить за счет страданий остальных. В последствии, он делает из своей жертвы такого же ущербного человека, как и он сам. Отражаясь в жертве, ему не так одиноко в этом мире.

Родители не делились с ним своим опытом. Все «почему» от ребенка не были объяснены как положено. Правильное объяснение лежит основой понимания, почему так делать нельзя или нужно, и какой результат будет в случае «если».

Желания ребенка игнорировались, потребности и склонности не принимались во внимание.

— Мама лучше знает...

Да? А ребенка никто не спросил, может вместо музыкальной школы он хотел пойти на карате. Возможно, вместо синей куртки он предпочел бы красную, вместо косичек, дочка хотела, чтобы ей завязали хвостики... Но ребенку ясно давали понять — это не его ума дело, а родителей.

Ребенок капризничал, чтобы добиться желаемого. Если родители поощряли его в этом, он выделил эту манеру поведения, как действенный способ что-то получить. Ребенок неосознанно развил в себе способность к манипуляции другими, что избавляло его от приложения усилий для достижения собственных целей.

Такой стиль воспитания может развить нарциссическое расстройство личности в психике ребенка. Он начинает верить в свое превосходство, как правило сильно преувеличенное родителями, и приучается сам переоценивать свои достоинства.

Это закладывается в его характер, и, в подростковый период, когда ребенок перерастает во взрослого, эта черта может остаться. Такое поведение, как правило, сопровождается психами, обидами, агрессией и даже рукоприкладством.

На все эти признаки агрессии, родители отвечали — агрессией. Схема такова, что за «неудобное» поведение ребенка, родители строго наказывали. Такое воспитание блокировало в ребенке стремление понять, проанализировать и сделать выводы.

Но, при этом, такие меры развили в нем негативную ассоциацию с любым вольным собственным решением или поведением. Любые проступки и ошибки ребенка сопровождались постоянными замечаниями и сравнениями.

— У всех дети, как дети, а у нас...

— Почему Петя и Маша могут, а ты нет?

Подобные фразы произносились, как лично ребенку, так и при окружающих, даже при тех же самых Маше и Пете. Ребенок осознавал, что он плохой в сравнении с <...> и пытался стать тем, с кем его сравнивают, то есть, *старался не быть собой*.

Все эти старания были направлены на то, чтобы заслужить поощрение и угодить требовательным маме и папе. Но и этого, как правило, было недостаточно.

— Ты получил пять по математике? Хорошо, НО ЕСЛИ БЫ ТЫ ЕЩЕ и по английскому пять получил... — часто слышал ребенок от своих воспитателей.

Он не верил в свои силы и искал опору в окружающих, зачастую у самых близких ему людей — родителей. К тому же ранняя оценка достижений родителей может стать причиной возникновения нарциссизма. Малейшее достижение оценивается уже самим ребенком — я хороший. В последствии вся его жизнь может быть направлена на достижение успеха.

Также нарциссизм может развиваться от взаимодействия с нарциссическими людьми. В случае травматического опыта такое взаимодействие оставляет специфический след, называемый «нарциссической травмой».

«Нарциссическая травма» представляет собой настолько сильную уязвимость к стыду, что этот стыд блокируется человеком и больше его не испытывает. Также такая травма способствует труднодостижимому пониманию что такое личные границы между людьми.

Любые неудачи очень болезненны в детском возрасте. Ребенок переживает и нуждается в помощи. Но ему доходчиво объясняли, что он сам виноват в своих страданиях и неудачах, ведь нужно было лучше стараться.

В следствии чего все реальные переживания в уже взрослом возрасте тщательно скрываются, дабы избежать этих обвинений, и трансформируются в злобу, зависть и даже ненависть, в качестве попытки противостоять этим обвинениям.

Но неуверенность остается, что заметно по напряженности и нервозности при различных сложных обстоятельствах.

— Мы думали, что ты справишься...

Такое воспитание лишь мотивировало ребенка на постоянное доказывание своей значимости. Ребенок чувствовал себя недостаточно умным, способным, талантливым. Он очень старался, но, к сожалению, его действий оказалось недостаточно, и родители явно давали ему это понять, не замечая заслуг, лишь неудачи.

Есть два исхода такого воспитания. Оба являются крайностями. В одном случае, перерастая во взрослый возраст, это чувство недопризнанности делает из человека заядлого трудоголика. *Мотивирует*. Возникает потребность во что бы то ни было заполнить это признание, доказать себе и остальным свою значимость.

Эта потребность становится патологической. Результаты достигаются любыми, как правило, аморальными, беспринципными и жесткими методами. Отсюда и склонность к самооправданию. Нужно скрыть свою болезненную жажду быть важным, нужным и способным в глазах близких, а также спрятать аморальность действий, которыми сопровождаются эти методы по достижению целей.

В другом случае — человек, наоборот, перестает стараться. Такое воспитание *демотивирует* его. Его старания не поощрялись и не воспринимались, и он просто перестал прилагать усилия, ведь любое его старание — впустую.

Он становится совершенно неспособным позаботиться о себе, обеспечить себе материальный, бытовой или какой бы то ни было комфорт. В зре-

лом возрасте он может стать зависимым от алкоголя, наркотиков, и, в связи с собственной недееспособностью, жить, например, за счет пенсии своих стареньких родителей, все еще упрекающих его за ущербность.

Так как в детстве ему не с кем было поделиться своими переживаниями, во взрослом возрасте развивается недоверие людям. Ему отказывали в праве грустить, проявлять плохое настроение, просить о помощи, в следствии чего он был лишен способности излить душу и оставался один на один со своими проблемами.

Не исключено, что детство сопровождалось сверх-контролем со стороны родителей. Его детство было сплошным рядом правил, которые ему необходимо было соблюдать, дабы избежать наказания и не разочаровать родителей. Вырастая, такой человек пытается компенсировать эту нехватку самостоятельности, и воплотить в жизнь нереализованные в детском возрасте желания. Отсюда отчужденность и транжирство.

Чрезмерные спланированность и контроль его детства родителями не допустили возможности приобретения им любых жизненно полезных навыков, но при этом, не приглушили его способности обучаться. Другими словами, такое воспитание развило обучаемость, но лишило возможности выбирать и блокировало способность ориентироваться на полученный опыт. Лишило чувства ответственности.

Он получал только ту информацию, которую ему давали, осваивал новые знания под скрытым или явным давлением, а не по собственному желанию. Его желания и мечты подавлялись, что и породило потребность реализации этих желаний во взрослом возрасте.

Он имеет право. Он уже взрослый и может себе позволить вести себя так, как в детстве ему не разрешали — быть свободным в своих суждениях, принимать решения и добиваться того, чего хочет *он*, но, к сожалению — не знает как. Ведь все решала заботливая мама или строгий папа.

Отсюда инфантильность. Неумение учиться на своих ошибках, неприспособленность к быту, неу-

мение обращаться с деньгами, а также неспособность изымать пользу из полученного опыта.

К тому же, все дети имеют склонность копировать поведение родителей. Яблочко от яблони, как мы знаем, недалеко падает. Так как его желания подавлялись, он не знает, что бывает по другому. Он скопировал манеру поведения и отношения родителей, и, в отношениях с людьми во взрослом возрасте, желания остальных им тоже не учитываются.

Для него это норма, ведь он так вырос.

Вполне вероятно, что в семье ребенка было принято противостоять друг другу, а противостояние часто подразумевает под собой поиск и выбор сторонников. Например, ситуация, где мама создает коалицию с ребенком против папы или наоборот.

— Мы папе не скажем...

Это болезненные ощущения для ребенка. Ему приходится выбирать между двумя людьми, которых он очень любит, и любит одинаково. Чтобы не обидеть маму, он вступает с ней, в так называем-

мый, сговор против папы. Поддерживает ее и ее мысли, но, при этом, чувствует себя предателем папы. Он находился в постоянном в напряжении.

Случай, когда родители объединяются против ребенка я даже рассматривать не буду. Понятно и так, что это травмирует детскую психику.

Такие отношения в семье учат никому не доверять, и, соответственно, порождают страх подвоха в случае какой-либо эмоциональной близости. Отсюда состояние отчужденности, неспособность формулировать и высказывать свои эмоции в слух.

Как бы то ни было, доверие для абьюзера это закрытая область взаимоотношений с окружающими людьми.

Дефицит чувства собственного достоинства это бездонная яма в психике абьюзера. Он всячески старается компенсировать этот недостаток, используя энергию других людей. Как мы уже поняли, чувство ущербности порождает зависть, неоправданную злобу и незаслуженное наказание других.

В целях компенсации абьюзер использует слабости окружающих. Доверчивость, старые раны, наивность, жертвенность и т. д. рассчитываются им, как слабости, за которые его часто ругали родители, и на которых теперь уже он успешно играет, довольствуясь, как под его умелыми руками пляшут послушные марионетки.

Пренебрежение порядком и/или нормами гигиены тела может стать следствием, как банально неправильного воспитания, так и психологических проблем, таких как, например, депрессия, а также психические расстройства. Как правило, болезненные явления неряшливости возникают в период полового созревания, когда происходят некоторые процессы изменения в организме, связанные с работой головного мозга.

Неряшливость может возникнуть из-за подражания одному или обоим родителям.

Небрежное отношение к себе и окружающей обстановке, может быть результатом депрессии или апатии. В таком случае чистоплотность постепенно сменяется на равнодушие к порядку и нормам гигиены.

В случае алкоголизма и/или наркомании, неряшливость является признаком деградации личности. Также неряшливость является признаком психопатологии (шизофрения, деменция), в случае, если у больного отсутствует критика собственного внешнего вида и стыд — человек не поддается влиянию и не способен посмотреть на себя со стороны.

При нарастающем слабоумии неряшливость возникает вполне логично, ведь при данном заболевании человек как бы снова возвращается в детство, а, как мы знаем, большинство детей не следит за порядком и/или гигиеной без надзора родителей.

Известно, что до трех лет ребенок ощущает себя неотъемлемой частью окружающего мира, а не частичкой в мире. Личность и индивидуальность формируется позже. В период «до формирования», родители часто не могли справиться с собственными эмоциями, наказывая ребенка за безобидные детские шалости и ставили его в рамки строгой манерой воспитания.

Родители часто не различают свои действия. Завбота о собственном комфорте маскируется под методы воспитания, например тишина в доме, когда ребенок хочет поиграть. Еще не поздно, но мама просит не шуметь. «Потому что» - отсутствует.

Это рамки, в которые попадает дитя, происходят не в целях воспитания, а в целях — не злить маму. Как правило, наряду с такими методами «выращивания» личности стоит давление и равнодушие. Равнодушие к потребности в развлечении и самостоятельного познания окружающего мира и давление, как отмена эмоций и ощущений.

Либо так, либо наказание.

В семье манипулятора никто никому ничего не должен, например — заступиться или выслушать. Такое отстранение от физического или морального состояния чада является грубым нарушением его безопасности. Драка со сверстниками или, например, ситуация, где слишком строгая учительница довела до слез — игнорировались родителями, аргументируя самостоятельной возможностью ребенка справиться с этими проблемами.

— Ты должен уметь постоять за себя...

В результате такого воспитания ребенок закрылся и вырос достаточно отчужденным. Родители потом горько плачут, ведь их взрослое дитяти звонит редко, приезжает еще реже и о жизни чада они не знают ничего, либо знают, но поверхностно. В следствии чего продолжают давление, но уже с целью вызвать обязательство — проявлять внимание к родителям.

— Сегодня не куплю — завтра куплю...

И на следующий день те же обещания. Ребенку приходилось ждать нужного «завтра», что могло спровоцировать в нем развитие нервозности и непослушания.

Если слово родителей было ненадежным, то это могло перерасти в недоверие ко всем окружающим, а также такое поведение скопировалось ребенком — лишило его чувства вины и ответственности за несдержанное слово.

Родители не демонстрировали ему должным образом чистоплотность своего поведения, и ребенок считает такое поведение нормой.

За честность не наказывают в нормальных семьях. В деструктивных семьях наказывают за все. Отсюда появляется перекладывание вины на брата/одноклассника/собаку, дабы избежать строгого наказания, за вранье, которое с возрастом становится патологическим.

В такой семье разбить вазу подобно кошмару, который повергал ребенка в панику, и он был готов *на все*, лишь бы не попасть под тяжелую папину руку.

Скорее всего, родители рылись в личных вещах ребенка — в школьном портфеле, по карманам или в соц-сетях с целью контроля, исключая тем самым его право на личные границы. В тандеме с равнодушием по отношению к чувствам, резкий интерес к жизни ребенка скорее всего вызывал в нем защитную реакцию и сопротивление.

Мама могла зайти без стука в его комнату, или папа, встречая ребенка со школы, вдруг изъявлял настойчивое желание разузнать что-то. Сопротивление ребенка на такое внезапное вмешательство игнорировалось. Появлялся шантаж:

- Ты не ценишь меня.
- Ты не любишь меня.
- Тебе со мной не интересно...

И обида. Мама надевает «Лицо», хватается за сердце, демонстративно приходит в уныние со словами:

- Родители не вечны...

В следствии чего, ребенок шел на поводу у родителей. Но в случае, когда он делился своими переживаниями под давлением, а не по собственному желанию, такая близость приносила ему лишь негативные эмоции. Знаете, это как в жопу без мыла, пардон, в душу без стука.

Ребенок должен знать, что его родители — самые преданные ему люди, самые верные и надежные друзья, но в деструктивных семьях, родители — это авторитетные, строгие, убежденные командиры, которых не заботит ничего, кроме собственных переживаний.

Они интересовались жизнью ребенка не потому, что для них важно знать, чем живет их чадо. Им

было просто любопытно. И в случае, когда ребенок все-таки открывался и завязывался диалог, родители придирались, демонстрируя разочарование.

- Подрался в школе — плохо — драться нельзя, нужно уметь решить конфликт словами. Не подрался — тюфяк, ты должен уметь постоять за себя. Чтоб больше мы этих синяков не видели.
- Получил пять по математике — нужно еще и по географии пять. Получил тройку — бестолочь, в кого ты у нас такой!?
- Прибежал на физкультуре вторым из всех классов — почему не первый?

И так можно перечислять до бесконечности.

Это не воспитание, это не обучение. Таким образом они не объясняли причинно-следственную связь. Они констатировали свое мнение, не более, не менее, причиняя ребенку душевную боль запретами и даже не подозревали об этом.

Он не прав, и родителям наплевать — вот что понимал ребенок после таких «душевных» разговоров.

Если же повествование о жизни шло от родителей, то менее болезненным для ребенка оно не становилось. Это ребенка обязывало и возлагало на него ответственность.

Мама, например, рыдала, и вынуждала его успокаивать себя. Говорила, что боится умереть... Папа, например, советовался, разводиться ли с мамой. Родители обращались к ребенку и по другим очень сложным вопросам, делились страхами и сомнениями, историями юношеских безумств или подробностями личной жизни.

Такое воспитание привязало ребенка к родителям очень крепко. Уйти во взрослую жизнь от таких родителей бывает крайне сложно.

— Мы — твои друзья, а друзей не бросают...

К тому же, такое воспитание преждевременно сделало из ребенка — взрослого, и возложило определенного рода нагрузку на его детскую пси-

хику. Позже, он постарается отыграть назад свое детство, которого у него не было.

Отсюда хроническое безденежье, игромания, бросание университета, алкоголь, наркотики... Разумеется, все это делает человека несамостоятельным и неприспособленным к нормальной жизни.

К тому же, любая эмоциональная близость ассоциировалась у него с негативными эмоциями и переживаниями, поэтому во взрослом возрасте в нем развивается способность избегать всякого рода личных тем.

Если плохо ему, он не расскажет, из-за чего, он продемонстрирует — как ему плохо, он ни за что не разрешит постороннему человеку лезть в его голову и наругает за любую попытку это сделать. Если плохо близкому ему человеку, то он не спросит и не выслушает — негативные воспоминания. Его принуждали выслушивать, а теперь он это делать не намерен. Он уже взрослый.

Помимо внутрисемейного влияния, родители также могли оказывать влияние на его мнение об окружающих. Например, запрещали дружить с

кем-то, или постоянно высказывали осторожные сомнения в друзьях чада.

— Нравится мальчик? Не говори подружкам — отобьют...

— Петя не пошел с тобой гулять? Стало быть тренировка/уроки ему важнее друзей...

— Это тот самый Петя, который во втором классе тебе подножку подставил?.. А... Понятно...

Дружба для ребенка — важная часть взросления. Друзья — первые близкие люди, которых ребенок выбирает сам, но при таком воспитании вырабатывается недоверие. Зависимость, отчужденность, безынициативность в общении — вот какими качествами ребенка наградило такое воспитание.

Также, есть еще одна черта характера, и она тоже родом из детства. Это жадность. Очень просто развить это качество во взрослеющем организме. Например, родители заставляли его делиться любимыми вещами, или сами раздаривали их младшим или другим детям, дарили дорогие подарки, не делали из них сюрпризы.

Например, вместо обещанного киндер-сюрприза дарили комнатные тапочки. Или, пока ребенок на каникулах у бабушки, подарили его игрушку сыну тети Маши, ведь она очень ему понравилась.

Такое поведение родителей воспитывает в ребенке скупердя, а человек, жадный на проявления любви, помощи и щедрости, обычно и на чувства скуп. Для него это драгоценные ресурсы, не оправданы и тяжелы в их возобновлении.

Другими словами, во взрослом возрасте такой человек не считает нужным делиться, помогать, делать сюрпризы. А если и делает, то в «ответку», то есть, только после того, как убедится, что ему готовы подарить такой же дорогой подарок. И то не факт.

Не исключено, что ребенок подвергался давлению посланиями, направленными на половую принадлежность.

— Ты неряха, кто тебя замуж такую возьмет!

— Такого тюфяка ни одна женщина не полюбит!

В последствии ребенок воспринимает свой пол за недостаток и начинает его стыдиться. Также, такой ребенок может начать опасаться, что принесит неудобство противоположному полу.

Воспитание также может быть и прямо противоположным, например:

- Женщина должна... — говорят мальчику.
- Мужчина должен... — говорят девочке.

Такое воспитание может наделить человека уверенностью в определенной власти и ценности в силу своего пола, что может сделать его требовательным и развить в нем некое потребительство по отношению к противоположному полу.

Особенно такое поведение может зародиться в ребенке, который рос в семье, где отец проявлял к матери по большей части эксплуатационное отношение или наоборот.

* * *

Довольно часто оказывается, что сам человек не виноват в своей жестокости по отношению к близким.

Под влиянием и давлением, его психика надломилась или поломалась. На подсознательном уровне он понимает, что с ним что-то не так, но либо отрицает эти мысли, либо пытается от них избавиться, путем копирования поведения родителей и проявления его к окружающим, убеждая себя, что это норма.

Итак, я постаралась описать пожалуй самые важные причины развития у ребенка психофизических отклонений в связи с неправильным (деструктивным) воспитанием. Но, на самом деле, семья не дает всех ответов. Давайте сравним семьи, которые мы знаем.

Родители могут быть строгими, а могут и не быть; могут быть любящими или равнодушными, могут быть пьяницами или наркоманами, а могут и не быть таковыми, могут быть постоянно занятыми, а могут уделять достаточно много времени

своему ребенку. И ни одна из этих положительных и отрицательных сторон не может гарантировать психическое здоровье ребенка.

У пьяниц и наркоманов тоже рождаются нормальные дети, а у всецело положительного семейства может родиться бездушная оболочка, которая потом долгие годы будет изводить всех своим совершенно ненормальным поведением, в то время, как несчастные родители пытаются найти где же в воспитании допустили такую роковую ошибку.

Также, помимо психологического давления, причинами расстройств психики могут быть и другие психологические травмы, такие как потеря кого-то из близких, сексуальное домогательство, серьезный испуг и любое другое психологическое потрясение.

Часть 2.

Ингредиенты

Глава 25.

Признаки и последствия манипуляции

Вы уже наверное заметили, что в этой книге очень много повторений. Не спроста...

Во-первых: повторение — мать учения. Проговоренная несколько раз информация помогает не просто понять, а и осознать суть проблем, с которыми сталкиваются все жертвы.

Во-вторых, есть, как вы уже поняли, целый ряд аспектов деструктивного поведения, и все они зависят друг от друга и взаимосвязаны. Поэтому, описывая один, сложно не упомянуть, откуда ноги растут и куда приводят.

Все, что описано в этой книге можно сказать одной короткой фразой: «Если вы несчастливы с че-

ловеком, он вам не подходит». Но, согласитесь, что без объяснений и трактовки, без причинно-следственного анализа, эти слова, скорее всего, вызвали бы у вас массу возмущений.

Несомненно вы любите его, но вы должны понять, что он вас — нет. Не потому, что вы плохи или некрасивы, или глупы, как вам внушали очень долго. Нет. Во-первых: это не так; во-вторых: этот человек не умеет любить. Ему нечем.

Помните, я говорила о нарушенной пропорциональности черт характера? К сожалению, в душе этого человека отсутствуют некоторые понятия. Он это видит, возможно даже осознает, что с ним что-то не так и пытается это спрятать. Но гармонии в его поступках и поведении не будет никогда.

Начиная с мелочей и заканчивая уничтожением вашей психики, он не сможет остановиться. Он будет вечно продолжать проделывать то, что проделывал с вами, может продолжать на вас, а может подыскать себе новую жертву, исчерпав все ваши психологические ресурсы.

Это его рок. Простить такого легко, если понять, что он всю жизнь будет несчастным.

Что с ним?

На дворе 21 век. Эпоха великих возможностей. Каждый хочет урвать себе лакомый кусочек. Начиная с близких (отношения, семья, друзья) и заканчивая карьерой (коллеги, подчиненные, конкуренты), многие люди стремятся к доминированию и к лидерству. Кто не умеет — тот учится.

И вот как раз для тех, кто не умеет, создано уже несметное количество учений, как же стать крутым и все такое прочее. [Миллион] шагов как стать успешным карьеристом, [двести тысяч сто] советов как достичь успеха в любви — это основные направления, которые сейчас активно мониторят массы.

Так как тема книги — отношения в паре, я бы хотела коротко описать вам одно новомодное направление, под названием «Пикап»*.

В далекие 90-е некий Росс Джеффрис написал книгу «Как затащить в постель женщину своей мечты» (1992 г.). Эта книга, как и последующие, больше учит, если можно так выразиться, жестоко, с точки зрения нравственности, навыкам манипулирования, с помощью которых можно «женщину своей мечты» *поиметь*.

Главная цель пикапа — зацепить девушку. Начиная с банального:

— Вашей маме зять не нужен?

И заканчивая какими-то более экстравагантными:

— Твой отец случайно не хлеб?

— В каком смысле?

— Ту ты такая крошка...

Это будет фраза, которая вас может зацепить.

* **Пикап** (от англ. pick up — цеплять, подцепить) — деятельность, направленная на знакомство с целью соблазнения.

Дальше он может попытаться начать разговор на какие-то нейтральные, но актуальные темы. Настолько нейтральные и безобидные, что вам станет стыдно посылать его.

— Что-то тут сегодня мало народа...

Пикаперы считают, что нам скучно. Их этому учат, и они в это свято верят... Нужно сказать, что это правда, ведь мы любим приключения. Мы устали от обыденности! Не обязательно быть Бонни и Клайдом, но поверьте, если новый знакомый вас по-настоящему рассмешит, то вы его, как минимум, запомните.

Самое печальное то, что шутка, которой он приведет вас в восторг — это его конспект по Пикапу. Сам-то он понимает, что не додумался бы, не подскажи ему наставник-тренер. Он не такой, каким хочет казаться. Он не есть он. Такие рано или поздно открываются. Снимают наконец свою маску и вырываются наружу неуверенным в себе парнем, который не умеет принимать решения, который робок и застенчив, или даже тюфяк.

Шутки заканчиваются, а тренера рядом нет. И он убегает. Исчезает также быстро, как и появился. Он на гастролях, и ему пора выходить на другую сцену и травить все те же шутки, только уже совсем другой аудитории.

«Цепляшки» не обязательно должны вызывать восхищение. Но они обязательно должны привлечь ваше внимание.

Например, вы ждете свою подругу. К вам подходит парень и говорит:

— Привет.

Достаточно спокойно и ненавязчиво, как будто бы обознался. Ответите вы или нет — не важно. И вот он спрашивает:

— Ты одна тут?

И вы говорите, мол:

— Нет, я с подругой. Она сейчас подойдет...

На что он отвечает:

— Ну ее же сейчас нет. Выйдем на минутку. Поговорить надо...

Вас это может сбить с толку. Он будет очень уверенным и быстрым. Говорить он будет так быстро, что у вас не будет времени сказать «нет» - он уже развернулся и направился к выходу. Обернулся и спросил:

— Ну? Ты идешь?

Это тоже метод, и, как вы поняли, он не обязательно должен восхищать и расслаблять вас. Вы в ступоре, и все, что вам остается — следовать его указаниям, а он, в свою очередь, не дает вам время на подумать.

И в одном, и во втором случае он нарушает ваши границы. Да, звучит слишком феминистично, но что же тут поделаешь?! Задайте себе вопрос:

— Комфортно ли мне, или нет?

Должно быть комфортно.

Не бойтесь выглядеть резкой, или сухой — пикаперы именно этого и добиваются. Вроде бы ничего такого плохого не сделал, а ты, такая плохая, его уже послала. Учитесь понимать свои чувства. Поверьте, вы ничего не потеряете, отказавшись вести с ним диалог, но можете потерять, разгово-

рив. Как минимум, время и, максимум - достоинство. Внимание какого-то, даже пусть очень привлекательного прохожего, вас ничему не обязывает:

— Говори тут. Я слушаю.

Постепенно искусство соблазнения разделилось на абсолютно манипулятивные действия и общественно-нравственные стандарты. В подобных книгах все чаще стали давать советы, как парням неуверенным стать более уверенными в себе и *завести отношения* с понравившейся девушкой. Правда, только на Западе. У нас дела обстоят несколько иначе.

Короче говоря, это учение у нас, в странах СНГ, пока еще, к сожалению, не учит нравственной идеологии:

«— *Давай поиграем в волшебника?*

— *А это как?*

— *Я тебя трахну, и ты исчезнешь.»*

**Филипп Богачев, «Секреты уличных
знакомств»**

Или вот еще один «замечательный» отрывок из той же книги:

«... У нас заготовлена термоядерная дубинка, чтобы при случае, настучать девушке по голове за плохое поведение...

Примеры:

— У тебя очень красивые волосы. Особенно в ушах.

— У тебя такая легкая и грациозная походка! Стук копыт почти не слышен.

Предупреждение: Этот вид зацепок требует невероятного умения быстро находить ответы на вопросы. Реакция девушки может быть совершенно непредсказуемой — от хорошего стеба в ответ над тобой, до совершенно неправильного, по моему мнению, удара левой снизу...»

Филипп Богачев, «Секреты уличных знакомств»

«Совершенно неправильным» поведением, как вы понимаете, автор называет вполне логичную реакцию «объекта» на грубости...

Не могу удержаться и не вставить еще одну цитату того же автора. Это аннотация к книге:

«Все женщины хотят "это", и любая из них соблазняется за два-три свидания. Впрочем, развив свое мастерство, ты сможешь увозить красоток домой уже через пару часов после знакомства. Узнай, как избежать досадных ошибок на пути к телу женщины...»

Филипп Богачев, «Пикап. Самоучитель по соблазнению»

К слову, эта книга («Пикап. Самоучитель по соблазнению»), как и книга Росса Джеффриса («Как затащить в постель женщину своей мечты») начинается с письменного отказа от ответственности...

К чему я веду?

К тому, что не стоит исключать вероятность того, что с человеком, который вас обхаживает, может быть все в порядке с психической точки зрения. Парень может оказаться просто пикапером, который возжелал избавиться от своих

комплексов, или который желает пополнить свой список «побед».

Собственно, и того, и другого Пикап учит вести себя с женщинами *правильно* для эффективного результата, предлагая массу техник и обучая самым разнообразным навыкам.

Так вот истинного абьюзера этому учить не надо.

Говоря о деструктивном поведении в отношениях, я не могу не представить вашему вниманию перечень расстройств личности, которые могут объяснять это поведение. Их несколько.

Помните: расстройство — не болезнь, это отклонение. В самом начале книги я попыталась дать краткое описание этой проблеме. Теперь подошло время рассмотреть ее поближе.

Предлагаю вашему вниманию список и краткую характеристику расстройств, где имеют место манипулятивные действия.

Общие диагностические критерии расстройств личности

Общие критерии, соответствие с которыми должно быть у всех типов расстройств по версии *Международной классификации болезней (МКБ)*:

1. заметная дисгармония в поведении:

- a)** аффективность* (неуместные эмоции, такие как страх, злоба, тревога, восторженность, экстаз и т. д.);
- b)** возбудимость;
- c)** расстройство контроля побуждений:
 - периодически возникающее непреодолимое желание совершить опасное для себя и окружающих действие, неспособность ему противостоять;

* **Аффективность** (от лат. *affectus* — страсть, душевное волнение) — нарушение настроения в его внутреннем переживании и внешнем выражении, например, депрессия.

- нарастающее напряжение, возникающее перед совершением действия, повышение физической и психической активности;
 - возникновение ощущения радости и облегчения во время совершения действия.
- d)** нарушение в процессах восприятия и мышления;
- е)** изменение в стиле отношения к окружающим;
- 2.** хроническое проявление аномального поведения, возникшее давно;
- 3.** нарушение адаптации к широкому диапазону личностных и социальных ситуаций в связи с аномальным стилем поведения;
- 4.** проявляющееся значительное личностное напряжение в следствии расстройства, которое становится очевидным только на поздних этапах;

- 5.** обычно, но не всегда — существенное ухудшение профессиональной и социальной продуктивности.
- 6.** проявление вышеперечисленных аномалий еще в детстве или в подростковом возрасте, продолжение аномалий в зрелости;

Существует несколько видов расстройств личности. Они могут быть сгруппированы в одну из трех групп-кластеров:

Кластер А:

- Параноидное;
- Шизоидное;
- Шизотипическое.

Для лиц с расстройствами кластера А характерны трудности, связанные с взаимодействием с окружающими.

Их эмоциональное состояние описывается, как тревожное, недоверчивое, подозрительное, защитное.

Кластер В:

- Антисоциальное;
- Пограничное;
- Истерическое;
- Нарциссическое.

Лица с расстройствами кластера В испытывают трудности в попытках урегулирования своих чувств по отношению к окружающим. Они колеблются между положительными и отрицательными мнениями о других.

Их эмоциональное состояние описывается, как драматическое, тревожное, непредсказуемое и нестабильное.

Кластер С:

- Избегающее;
- Зависимое;
- Обсессивно-компульсивное.

Лица с расстройствами кластера С испытывают чувства тревоги и страха, которые их

подавляют, и с которыми они постоянно борются.

Их поведение описывается, как антиобщественное, замкнутое, неуверенное и чрезвычайно чувствительное.

Расстройства группы С я не буду рассматривать в этой книге, так как в них не прослеживается манипулятивный образ поведения.

Личностное расстройство можно диагностировать лицам, чьи черты личности не являются приспособляемыми и адаптируемыми, то есть не поддаются влиянию.

Личностное расстройство обычно возникает в период с раннего детства до 16-17 лет, затем проявляется и закрепляется в зрелом возрасте. *Расстройства не диагностируются лицам моложе 18 лет*, т. к. в подростковый период характер только формируется, и, как мы знаем, сопровождается различными поведенческими экспериментами.

Помимо диагноза, определяют также и **степень тяжести расстройства**. Оценивание происходит на основании выраженности личностных нарушений:

- 0. отсутствие расстройства личности** и существенных критериев личностного расстройства;
- 1. личностное затруднение** (наличие подпороговых критериев одного или нескольких расстройств личности);
- 2. простое расстройство личности** (наличие существенных критериев одного или нескольких расстройств в рамках одного кластера);
- 3. сложное (диффузное) расстройство личности** (наличие существенных критериев одного или нескольких расстройств личности в рамках нескольких кластеров);
- 4. тяжелое расстройство личности** (наличие большого количества существенных критериев, приводящее к дезорганизации личности

тяжёлой степени и дестабилизации социально значимых отношений).

Терапия:

Стандартная терапия для лиц с личностным расстройством направлена не на изменение структуры личности, а на ее смягчение:

- компенсация негативных проявлений;
- адаптация к обществу;
- снижение уровня тревожности;
- и т. д.

Плюс к этому методики, зависящие непосредственно от вида расстройства, которым эти лица страдают.

Параноидное расстройство личности

Диагностируется при наличии четырех и более критериев, приведенных ниже, а также при проявлении общих критериев расстройств личности:

- чрезмерная чувствительность к неудачам и отказам;
- постоянное недовольство окружающими, неумение прощать оскорбления, причинение ущерба, высокомерное поведение;
- подозрительность в эксплуатации и презрении без достаточных оснований. Необоснованные сомнения в лояльности и надежности, например, друзей или компаньонов. Искажение фактов путем неверной интерпретации дружеских и нейтральных действий других людей, в качестве враждебных, угрожающих или злонамеренных мотивов;

- воинственно-щепетильное, не соответствующее фактической ситуации отношение к вопросам, связанным с правами личности;
- возобновляющиеся неоправданные подозрения в неверности сексуального партнера;
- завышение своей значимости. Устойчивая переоценка своих способностей;

Как правило, атака его репутации (или то, что «параноик» принимает за атаку) провоцирует мгновенную ответную реакцию в качестве гнева и обдумывание планов мести.

«Параноик» не желает открываться окружающим из-за неоправданного страха, что это будет использовано против него. Также наблюдается склонность к стереотипному мышлению и к предрассудкам.

Конфликтность и дурное обращение, например, с близким человеком обусловлена бессознательной попыткой «параноика» обеспечить себе психологическую защиту. Влияя, например, на близкого человека, он хочет заставить его вести себя

так, как он себе нафантазировал. То есть, поведение этого человека должно соответствовать фантазиям «параноика» о внутреннем мире того человека.

Подозрения «параноика» в злонамеренных мотивах окружающих очень часто безосновательны. Убедить его в обратном — сложная или невыполнимая задача. Но эта подозрительность тоже имеет под собой интересную почву. «Параноик» *отрицает* в своей голове собственные непристойные мысли, а затем *проецирует* их на остальных.

То есть, например, обвиняя своего партнера в измене, скорее всего он пытается избавиться от собственных мыслей на этот счет. Дабы не чувствовать свою вину, он «накладывает» ее на своего партнера.

Немаловажной особенностью такого поведения является то, что он желает получить подтверждение своим подозрениям. В состоянии эмоционального всплеска, которое противоречит реальной ситуации «параноик» не нуждается в подтверждении своих подозрений — он уверен в их истинности и

будет настаивать на реальности своих догадок, например:

Нормальное поведение: Ты мне изменяла?

Параноидное поведение: *С кем ты мне изменила?*

Это касается не только сексуального аспекта. Замечено, что параноидные личности, дабы избавиться от собственных негативных чувств, проецируют их на окружающих. Поэтому свои чувства, такие как гнев, зависть, желание отомстить, стыд, вина, страх и т. д. не осознаются самим «параноиком».

Отрицая собственные мысли «параноик» может также преобразовывать негативные чувства в позитивные, либо наоборот для еще большего отдаления от нежелательного эмоционального состояния.

Терапия для параноидальной личности имеет чрезвычайную значимость. Он видит мир в тревожных красках, полным подозрений. Сеансы для него ценная отдушина, ведь терапевт выслушивает весь его негатив, не проявляя ответной

агрессивной атаки по отношению к нему, как большинство окружающих его людей.

Важно: паранойя, параноидный психоз, параноидная шизофрения и шизофрения к данному расстройству не относятся! Может выступать предвестником шизофрении и бредовых расстройств.

Шизоидное расстройство личности

Диагностируется при наличии четырех и более критериев, приведенных ниже, а также при проявлении общих критериев расстройств личности:

- сниженная способность или утрата способности получать удовольствие, сопровождающаяся потерей активности в его достижении;
- эмоциональная холодность, ослабление эмоциональных реакций, бесчувствие, безразличие, отрешенность;
- неспособность проявлять как теплые и нежные чувства, так и гнев по отношению к другим людям;
- слабая реакция на похвалу и на критику;
- незначительный интерес к сексуальным контактам;

- повышенная склонность к фантазированию и стремление к углубленному познанию собственных мыслей, чувств, переживаний.
- предпочтение уединенной деятельности;
- склонность к одиночеству и интроверсии, отсутствие близких друзей, доверительных связей и отсутствие желания иметь такие связи, в том числе и семейные;
- заметная нечувствительность к основным чувственно-понятийным социальным нормам и условиям. Эмоциональная дисгармония.

«Шизоид» выдерживает значительную дистанцию между собой и окружающими, из-за чего постоянно жаждет близости.

Из-за внутренней парадоксальности и противоречивости и в связи с неспособностью найти адекватный способ общения «шизоид» становится практически неспособным передать окружающим, что чувствует. «Шизоид» больше подвержен внутренним переживаниям и фантазиям, социально замкнут.

Деперсонализация — одна из основных особенностей характера лиц с шизоидным расстройством. Это нарушение самовосприятия, когда собственные действия воспринимаются как бы со стороны и сопровождаются ощущением невозможности управлять ими. Также одной из основных черт характера «шизоидов» является бедность в эмоциональных взаимодействиях с окружающими.

Лица с шизоидным расстройством личности склонны к регрессии. Это защитный механизм, который «включается» в конфликтных или тревожных ситуациях и выражается в бессознательном незрелом и неадекватном поведении, которое, как ожидается, должно обеспечить ему безопасность и защиту.

Фантазирование также может использоваться в качестве защиты путем ухода от напряжения в другое психическое состояние. Склонность к фантазированию не мешает «шизоидам» ориентироваться в реальности.

Помимо защитного фантазирования, одним из характерных способов защиты для «шизоида» является интеллектуализация — бессознательная

попытка абстрагироваться от своих чувств. Это позволяет снижать эмоциональное значение происходящего, не теряя с ним связь. То есть он признает за собой эмоции, но недооценивает их силу и значение.

В связи с серьезными недостатками в формировании социальных отношений, брак и любовные отношения могут быть недостижимыми для «шизоидов». В межличностных отношениях с «шизоидом» часто имеет место деспотизм* с его стороны.

Когда дело доходит до личных интересов, поведение «шизоида» описывается повышенной чувствительностью и ранимостью, в то время, как при возникновении проблем у окружающих, его поведение описывается эмоциональной холодностью, игнорированием и равнодушием («дерево и стекло»**).

Даже те шизоидные личности, расстройство которых еще находится в пределах клинической

* **Деспотизм** — неограниченная власть, подразумевающая полное владение подданными, как рабами и свободное распоряжение их судьбами.

** **Симптом «дерево и стекло»** описывается поведением человека, в схожих ситуациях: эмоциональная тупость, как бревно или трепещущее и звенящее (или бьющееся), как хрусталь.

нормы имеют существенные отклонения от жизни среднестатистического индивидуума, и почти всегда имеют личностную и социальную дезинтеграцию (утрата возможности самореализоваться).

Неспособность адекватно позиционировать себя в обществе не лишает «шизоида» способности ощущать, различать и реагировать на внешние раздражители.

Также для «шизоида» характерна высокая работоспособность в узких сферах деятельности, считающихся с (сухим) прагматизмом.

Шизофрения часто развивается именно у шизоидных личностей. Специалисты считают, что шизоидное расстройство личности расположено в начале шизофренического спектра, в конце которого находится ядерная шизофрения.

«Шизоид» склонен к диалогу на абстрактно-теоретическом уровне. Такой диалог слишком оторван от реальности и лишен практического применения. Собеседник, неспособный принять его образ мышления или просящий его изъясняться нормально, воспринимается «шизоидом», как

незаинтересованный в нем, непонимающий его, несопереживающий ему.

«Шизоидам» свойственно игнорирование социальных норм внешнего вида, неопрятность, нечистоплотность.

Терапия для шизоидной личности достаточно комфортна, но имеет свои трудности. В силу склонности мыслить на абстрактно-теоретическом уровне, «шизоид» может увлечь и терапевта такой манерой общения. Терапевт может лишиться доверия пациента, просто попросив его не выходить за рамки темы.

«Шизоид», как правило плохо вовлекается в терапию из-за отсутствия эмпатических наклонностей, что является причиной низкой мотивации.

Терапия может занимать достаточно продолжительное время или из-за постоянного дистанцирования пациента от доктора.

Важно: для постановки диагноза «шизоидное расстройство», симптоматика этого расстройства не должна быть прямым следствием шизофрении,

биполярного или депрессивного расстройства, или каких-либо других болезней.

Диссоциальное расстройство личности

(Также антисоциальное рас-во или социопатия)

Диагностируется при наличии трех и более критериев, приведенных ниже, а также при проявлении общих критериев расстройств личности:

- бессердечность, равнодушие к чувствам окружающих. Отсутствие сожалений;
- грубая и стойкая позиция безответственности и пренебрежения социальными правилами и обязанностями. Лицемерие, проявляющееся в обмане окружающих для извлечения собственной выгоды;
- неспособность поддерживать взаимоотношения при отсутствии затруднений в их становлении;

- крайне низкая способность выдерживать фрустрацию* (агрессивное разочарование), а также низкий порог разряда агрессии, включая насилие;
- неспособность испытывать чувство вины и извлекать пользу из жизненного опыта, особенно наказания;
- выраженная склонность к обвинению окружающих или оправданию своих действий, выдвигая благовидные объяснения своему поведению, приводящему субъекта к конфликту с обществом.
- в качестве дополнительного признака может выступать постоянная раздражительность и нетерпеливость.

Антисоциальная личность, или социопат не способен формировать привязанности к другим людям, в том числе к своим родителям или детям.

* **Фрустрация** (от лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание) — психическое состояние, возникающее в ситуациях реальной или предполагаемой невозможности достичь цели. Такая ситуация носит травмирующий характер.

Любые взаимоотношения расцениваются им, как взаимоманипулятивные. Сам же социопат так и строит отношения с людьми — удовлетворяет собственные желания путем манипулирования.

Так как социопат лишен способности привязываться к людям, чужие потребности и желания не имеют для него никакой ценности. Он ориентируется только на свои собственные нужды. Запросто может рискнуть, не позаботившись ни о безопасности окружающих, ни о своей собственной.

В силу того, что он не ожидает от окружающих поддержки и помощи, проецируя на них свою природу поведения, единственным способом получить желаемое, а также обеспечить себе безопасное существование в обществе, достигается путем «заставить всех слушаться».

Социопат не способен на долгосрочные взаимодействия с людьми. Он склонен критиковать других людей, но никогда — себя. Предпочитает списывать свои ошибки на окружающих.

Юридические и социальные нормы воспринимаются им как средство принуждения и манипуля-

ции, поэтому он не видит надобности их придерживаться.

Социопаты не смущаясь лицемерят, лгут и совершают другие противоправные действия. В большинстве случаев ими движут лишь их собственные интересы, но, как правило, лишь в краткосрочном плане.

Антисоциальный психопат действует импульсивно. Он не склонен к планированию. Любые ограничения свободы или в достижении своих желаний психопат переживает очень тяжело, препятствует этому любыми возможными способами, не исключая угрозы, рукоприкладство и насилие.

Любые попытки нарушить/ограничить его свободу или ограничить его действия в достижении собственных желаний воспринимаются им очень тяжело. Противостоять таким действиям окружающих может путем угроз или применением физической силы. Свой отказ от применения физической силы может восприниматься социопатом, как собственная слабость.

Социопат может производить хорошее впечатление, используя такое поведение для своей выго-

ды. Он может взаимодействовать с обществом и социальным правилам, но не считает нужным делать это просто так.

Социопат не склонен испытывать угрызения совести, а точнее, не обладает совестью вообще или обладает ею, но в крайне недоразвитой форме. Также он наделен отсутствием сожалений, проявляющимися в безразличии к причинению вреда другим, дурного обращения с другими или воровства у других людей. Не уважает законы и систематически их нарушает, что может приводить к арестам.

Немаловажным является факт того, что социопаты отлично понимают, что такое социальные нормы, но игнорируют их осознанно. Также они плохо умеют контролировать собственную импульсивность.

Склонен к последовательной безответственности, проявляющейся в неспособности выдерживать определённый режим работы или выполнять финансовые обязательства.

Одна из основных проблем социопата в том, что он не отдаёт отчет в своих негативных эмоциях.

По сути *он их просто не испытывает*. Его негативные эмоции в большинстве случаев являются реакцией.

Если за противонравственные или противоправные действия социопата привлекают к ответственности, то он никогда не будет сожалеть об этом, но лишь о том, что был недостаточно умен и попался.

Социопаты склонны к алкоголизму и/или наркомании, но не потому, что желают уйти от реальности, а потому, что не могут противостоять своим желаниям.

Согласно определению Эрика Берна, социопаты делятся на два вида:

1. Латентный или пассивный социопат.

Большую часть времени ведет себя достаточно прилично, принимая руководство какой-то авторитетной для него личности, идеи или религии. Любой из этих его идеалов служит не направлением для его совести, а тем, что заменяет совесть.

В связи с этим его поведение принимает определенный характер не потому, что так человечно, а потому, что так описал его краткосрочный идеал (более сильная личность, книга, идея...)

2. Активный социопат.

Лишен каких либо привязанностей, как внутренних, так и внешних. Если активный социопат и может вести себя порядочно или на некоторое время успокоиться, то это лишь маска, надетая для авторитетных для него людей, который в данный момент времени ожидают от него именно такого поведения.

Вне досягаемости этих людей социопат не может и не считает нужным сдерживаться.

Терапия для антисоциальной личности:

В крайне редких случаях обращаются к терапии самостоятельно. Не способен поддаться психоанализу. Однако есть и исключения, в которых антисоциальная личность подозревает, что общество

построено на взаимодействии, отличном от его поведения.

В таком случае он может обратиться к терапии, в ходе которой все же противостоит ей, обвиняя терапевта в дискредитировании его в глазах окружающих, в следствии чего может вести себя крайне агрессивно.

Важно: Для этого расстройства рекомендуется учитывать соотношение культурных норм и региональных социальных условий для определения правил и обязанностей, которые игнорируются пациентом. Так как в случае однократного нарушения обществом устоявшихся норм, все люди, которые были таким образом обмануты, больше не считают общество порядочным в плане дальнейшего исполнения оставшихся норм.

Эмоционально-неустойчивое расстройство личности

Диагностируется при соответствии с общими критериями расстройств личности, а также наличием нижеприведенных критериев:

- ярко выраженная тенденция действовать импульсивно, без учёта последствий, наряду с неустойчивостью настроения;
- минимальная способность планировать;
- вспышки интенсивного гневливого аффекта (часто приводящими к насилию, либо «поведенческим взрывам»), легко провоцирующимся, когда импульсивные акты осуждаются окружающими, либо им препятствуют.

Эмоционально-неустойчивое расстройство, это группа, которая включает в себя два подвида расстройств:

1. Эмоциональный или импульсивный тип:

- склонность к совершению неблагоприятных поступков без учета неблагоприятных последствий;
- высокая активность, сочетающаяся с неумением находить общий язык с окружающими;
- склонность к сексуальной распущенности.

Сильная эмоциональная возбудимость, проявляющаяся с детского возраста — истерики, озлобленность, выражение протеста на воспитательные меры. Таких детей обычно называют трудными.

Лица этого типа стремятся к доминированию и лидерству, пытаются установить собственные правила, что часто приводит к конфликтам. Им свойственен беспорядочный образ жизни, пристрастие к алкоголю и общая несдержанность.

Способны совершить криминальное действие.

2. Пограничный тип.

- аффективная лабильность (подвижность, неустойчивость, изменчивость психики, физиологического состояния, пульса или температуры);
- высокая активность когнитивных процессов (познавательный процесс, связанный с приобретением, организацией и использованием знаний);
- повышенная впечатлительность;
- развитое воображение;
- внушаемость.

Человек пограничного типа склонен проявлять высокую активность в сферах, которые ему в данный момент наиболее интересны.

Любые трудности или преграды, возникшие на пути к цели воспринимает остро, переживая сильнейшие эмоции, которые у обычных людей возникают лишь в стрессовых ситуациях.

Из-за склонности к внушаемости и фантазированию, сферы его интересов постоянно меняются.

Человек с данным типом расстройства часто страдает от алкогольной и наркотической зависимости, а также становится преступником. Причиной этому также может стать склонность к внушаемости — попав в «плохую» компанию, перенимает ее принципы и поведение.

Очень часто люди, относящиеся к пограничному типу расстройства имеют высокие интеллектуальные способности, но в силу неусидчивости и неприятия общеустановленных правил не преуспевают в учебе.

Склонность к зависимости также может быть серьезной проблемой пограничного типа. Демонстрируя привязанность, такой человек

может прибегать к эмоциональному шантажу (наигранность в эмоциях — слезы, сопереживание и т. д.), а также совершать демонстративные попытки суицида.

Особенность людей с эмоционально-неустойчивым расстройством заключается в резки перепадах настроения от эмоционально-аффективного, до злобного и угрюмого. Для них характерны мстительность и злопамятность. Они часто проявляют недовольство, буквально выискивая поводы для претензий.

Не способны хладнокровно оценить ситуацию из-за нехватки элементарной рассудительности.

В семье эмоционально-неустойчивые люди могут быть невыносимы. Внутрисемейные конфликты сопровождаются громкими скандалами и яростным отстаиванием своей точки зрения. Нередко ссоры заканчиваются рукоприкладством или физическим насилием.

Терапия для лиц с эмоционально-неустойчивым расстройством может быть очень слож-

ной и продолжительной. Стоит отметить, что многие терапевты предпочитают дистанцироваться от таких пациентов.

Истерическое расстройство личности

Диагностируется при наличии трех и более критериев, приведенных ниже, а также при проявлении общих критериев расстройств личности:

- самодраматизация, театральность, преувеличенное выражение эмоций;
- внушаемость, лёгкая подверженность влиянию окружающих или обстоятельств;
- поверхностность и лабильность эмоциональности (подвижность, неустойчивость, изменчивость психики);
- постоянное стремление к возбуждённости, признанию со стороны окружающих и к деятельности, позволяющей находиться в центре внимания;
- неадекватная обольстительность во внешнем виде и поведении;

- чрезмерная озабоченность физической привлекательностью;
- дополнительными чертами для диагностики могут быть эгоцентричность (завышение значимости собственного мнения), потворство (снисходительность) по отношению к себе, постоянное желание быть признанным, обидчивость и постоянное манипулятивное поведение для удовлетворения своих потребностей.

Истероид — образец чрезмерной эмоциональности и стремления к получению внимания. Чувствует себя некомфортно в ситуациях, где не является центром внимания.

Считается, что в основе истерической организации личности лежит опора на защитные механизмы, такие как:

- «вытеснение» — механизм психологической защиты, который заключается в мотивированном устранении чего-либо из сознания (забывание, игнорирование);

- «сексуализация» — механизм психологической защиты, который заключается в «превращении» истероидом негативных событий в позитивные путем придания им эротического смысла;
- «регрессия» — механизм психологической защиты, который заключается в незрелом и неадекватном поведении в ситуациях, где имеют место конфликт и тревога. Такое поведение, как ожидается, способно гарантировать истероиду защиту и безопасность;
- «отыгрывание» — механизм психологической защиты, который заключается в бессознательном провоцировании развития тревожной ситуации, где истероид выставляет себя жертвой этой ситуации.

Поведение истероида крайне провокационное и характеризуется неадекватной обольстительностью. Последовательно использует свою внешность для привлечения внимания.

Для истероидов характерна неустойчивость самооценки.

Истероид может проявлять сексуально-провокативное поведение, но не осознаёт этого. Такая личность может быть крайне шокирована тем, что окружающие воспринимают такое поведение, как приглашение к сексу.

Сексуальное поведение истерической личности объясняется ее мышлением. Она уверена в низкой ценности своего пола, а также в опасности, исходящей от противоположного пола.

Более того, такая личность может согласиться на секс, чтобы хоть как-то умиротворить пугающую ее ситуацию. Такое поведение может объясняться как раз стремлением к психологической безопасности — избавиться от чувства вины за свое поведение («отыгрывание»).

Для истероида также характерны быстро изменяющиеся, неглубокие эмоции. При общении упускает детали и подробности. Информацию подает обобщенно.

Также для истероиды могут преувеличивать значение отношений с окружающими, чем они есть на самом деле.

Терапия для лиц с истерическим расстройством личности будет иметь разрушительный эффект в случае, если попытка соблазнения терапевта окажется успешной.

Также трудностью может стать, так называемый, эротический контрперенос. То есть в случае, если истероид попытается (бессознательно) воспроизвести пережитые сексуальные чувства на психотерапевте в ходе терапии.

Большое значение имеет принадлежность к полу. Если психотерапевт противоположного пола, то истероид испытывает страх и возбуждение. Если терапевт того же пола, то конкуренцию и враждебность.

Нарциссическое расстройство личности

Диагностируется при наличии пяти и более критериев, приведенных ниже, а также при проявлении общих критериев расстройств личности:

А. Значительные нарушения функционирования личности:

1. Нарушения в собственном функционировании (а или b)

а) Идеинтичность.

Чрезмерная опора на других при самоопределении и регуляции самооценки (пытается определить свою самооценку, опираясь на мнение окружающих).

Неадекватная самооценка, которая может быть завышенной или заниженной, которая колеблется между крайностями.

Эмоциональное состояние отражает колебания самооценки (настроение и поведение в данный момент четко зависит от самооценки: высокая самооценка — высокомерность, низкая самооценка — озлобленность, уныние, зависть).

b) Опора на себя.

Целеполагание основывается на получении признания от других (признан — действует, непризнан — считает, что его старания будут потрачены впустую).

Личные стандарты неоправданно завышены для ощущения себя, как исключительного, либо занижены на основании чувства, что человеку все должны.

Зачастую не осознает собственных мотивов.

2. Нарушения в межперсональном функционировании (а или b):

a) Отсутствие эмпатии.

Нарушенная способность признавать чувства других людей или идентифицировать себя с их чувствами.

Чрезмерно настроены на реакции других, но только если эти реакции имеют к нему отношение.

Переоценка или недооценка собственного влияния на других.

b) Близость.

Считают, что отношения нужны для «обслуживания» его самооценки.

Взаимность во взаимоотношениях ограничивается необходимостью получения личной выгоды, как правило с небольшим искренним интересом.

В. Патологические черты личности в следующих областях:

1. Антагонизм (соперничество и соревнование), характеризующийся:

a) Грандиозностью.

Явное или скрытое чувство, что ему все должны.

Эгоцентризм, уверенность в собственном превосходстве.

Снисходительное отношение к другим.

b) Привлечение внимания.

Чрезмерные попытки привлечь внимание других и быть в центре внимания.

Поиск восхищения.

- C.** Вышеперечисленные личностные нарушения стабильны во времени и проявляются в разных жизненных ситуациях.
- D.** Вышеперечисленные личностные нарушения не соответствуют культурной среде.
- E.** Вышеперечисленные личностные нарушения не связаны с эффектами от лекарств, или с каким-либо медицинским состоянием (например, травмы головы).

Нарциссы тратят много сил на поддержание собственной сверхзначимости. Склонные к крайностям нарциссические личности либо выполняют прихоти окружающих, чтобы оказаться в их глазах значимыми, либо не выполняют вообще, считая себя выше этого (или недостаточно успешными в данной области).

В наше время нарциссическим личностям очень тяжело, в связи с информационной средой, которая нас окружает.

В отличие от, например, прошлого века и более ранних периодов, где информационная среда была достаточно ограничена, в наше время стать *самым* талантливым/успешным/красивым и т. д. крайне сложно, ведь где-то всегда может оказаться кто-то, кто делает что-то лучше. Именно это обстоятельство и способствует развитию нарциссического расстройства личности.

Нарциссу важно быть *самым* лучшим. Повторять за кем-то или быть на «второй ступени» не в его интересах. Это может повергнуть нарцисса в уныние или «отвернуть» от дела, которое у него достаточно хорошо получалось.

Немаловажным моментом является трудность осознания нарциссом своих потребностей и сложность в выражении этих потребностей. Это связано с тем, что нарциссические личности глубоко стыдятся о чем-либо попросить.

Они считают, что любую их потребность общество расценит как слабость, то есть дефект. В результате в межличностных отношениях возникают ситуации, в которых нарциссы чувствуют себя униженными.

К тому же, это объясняет манипулятивное поведение со стороны нарциссов: хочется что-то получить, но просить — стыдно, а человек, который может помочь не всегда может угадать их потребности. Поэтому в ход идут манипулятивные действия, которые принуждают окружающих выполнять прихоти нарциссов без прямых просьб.

Патологический нарциссизм выражается в постоянных сомнениях. Достижения и достоинства окружающих скептически оцениваются нарциссом. Такое указывает на высокомерие и тщеславие. Также нужно сказать, что нарцисс сомневается и в

собственных достижениях, что указывает на комплексы неполноценности и ущербности.

Это недовольство собой выражается в амбициозности и целеустремленности. Реализовывая свои цели, нарцисс удовлетворяет собственные амбиции. Но, к сожалению, эйфория от собственных успехов длится недолго, после чего снова наступает опустошение — так называемый «нарциссический голод».

Нарцисс, в силу своего патологического себя-любия, не станет зарабатывать уважение у «недостойных». Признание и уважение он обычно требует.

Эта требовательность сопровождается постоянными сравнениями. Собственное самое незначительное достижение приравнивается к героизму, в то время, как весомые заслуги окружающих обесцениваются.

Под давлением нарцисса жертва может начать стыдиться собственных заслуг, продолжая идеализировать своего деструктивного партнера.

Абсолютная принадлежность к вышеописанной характеристике нарциссического расстройства свидетельствует о том, что мы имеем дело с патологией, в то время, как здоровый нарциссизм характеризуется успешностью и гармоничностью, а также способностью восхищаться как простыми, так и великими вещами, не испытывая при этом зависти. Ну и, конечно, здоровое себялюбие.

Терапия для лиц с нарциссическим расстройством личности направлена на увеличение нарциссом степени осознанности и честности по отношению к себе и к природе своего поведения.

Нарциссические личности часто пытаются убедить терапевта в том, что их проблема сводится к бесчувственности и невниманию окружающих. Таким образом работа над развитием способности выражать свои потребности может поменять представления пациента о человеческой взаимности.

Также терапия должна избегать появления стыда у пациента, так как это может вызвать у него желание прекратить терапию или приведет к неискренности и к появлению секретов.

Важно: по данным Национального института здравоохранения США на 2008 год клиническим нарциссизмом страдают 10% американских граждан в возрасте 20-29 лет.

Пассивно-агрессивное расстройство личности

Диагностируется при наличии пяти и более критериев, приведенных ниже, а также при проявлении общих критериев расстройств личности:

- необоснованная критика или презрение по отношению к начальству;
- необоснованный протест против справедливых замечаний или требований окружающих людей и заявления о необоснованности этих требований;
- конфликтность, раздражительность и упрямство при необходимости выполнять нежелательные для больного задачи;
- намеренно плохая или медленная работа при выполнении нежелательных задач;
- постоянное невыполнение сроков и откладывание завершения выполняемых повседнев-

ных задач, особенно когда оно стимулируется окружающими;

- избегающее поведение при выполнении обязательств, которое оправдывается забывчивостью;
- препятствование усилиям других за счет невыполнения своей части работы (если речь идет о рабочем взаимоотношении в коллективе).

Пассивно-агрессивные личности не склонны к самоутверждению и обычно не могут за себя постоять и прямо говорить о своих желаниях и потребностях. Одновременно с этим они постоянно раздражены, недовольны, чем-то или кем-то разочарованы.

Они выискивают недостатки в людях, в подчинении у которых они находятся, но при этом открыто не выражают сопротивления и не пытаются освободиться от унижающего, по их мнению, положения.

Поведение такой личности характеризуется установкой на *скрытый* протест и *пассивное* сопротивление руководству, за которым находится агрессия.

Коммуникативное поведение у больных носит враждебно-подчиненный характер.

В случае если по каким-то причинам больной теряет мотивацию к сопротивлению, то испытывает выраженное чувство тревоги.

Общение с окружающими представляет собой навязывание собственной зависимости таким образом, что она воспринимается как наказание или манипулирование.

В следствии чего окружающим приходится брать на себя часть ответственности и выполнять за них поручения или становиться на их защиту.

Высказывая недовольство к чему-либо или к кому-либо, пассивно-агрессивные личности часто просто не могут сформулировать, как должно быть и при каких условиях они были бы довольны.

Негативная реакция окружающих на свои жалобы является для них субъективным подтверждением обоснованности их пессимизма и негатива.

Возможен шантаж суицидом, но он редко сопровождается суицидальными попытками.

Терапия для лиц с пассивно-агрессивным расстройством личности сложна из-за постоянных претензий пациента к врачу. При этом больной не самостоятельно высказывает эти претензии, а жалуется близким, которые вынуждены вмешаться в терапевтический процесс.

Лица с пассивно-агрессивным расстройством личности редко видят проблемы социальной дезадаптации внутри себя. В любом случае они вносят собственный коммуникативный стиль в общение с врачом.

Уступки со стороны терапевта требованиям пациента антитерапевтичны, а отказ уступать угрожает потерей контакта.

Википедия, онлайн журнал по психиатрии «О депрессии», официальный сайт ФГБНУ НЦПЗ Научный Центр Психического Здоровья,

Почему я?

Именно этот вопрос вы задавали себе в начале своих роковых отношений! Вы повстречали прекрасного человека, идеального настолько, что не могли в это поверить!

Все что он делал, говорил, его поведение и отношение к жизни, его взгляды и увлечения — вам нравилось. Все было близко к вашим собственным понятиям. Он был идеальным, и вы не могли понять, что же он в вас, в обычном человеке, нашел?!

Почему вы? Вы симпатичны, харизматичны, у вас неплохой доход, вы пользуетесь уважением вашего окружения, с вами интересно, вы легкий, жизнерадостный человек, добры и равнодушны к чужим проблемам...

Нет смысла перечислять все уже перечисленное, чтобы понять — вы не абы кто с улицы, а самодостаточная и интересная личность.

Он обязан иметь лучшее. Он не согласен на меньшее, поэтому изначально в его круг поисков не входят неудачники. Он, может быть, и не ищет, но, попадись вы ему — он в вас вцепится и отпустит только тогда, когда с вас уже нечего будет взять.

Объект его манипулирования должен обладать качествами, которые не стыдно демонстрировать окружающим, которые вызывают их зависть или восхищение. Вы слишком хороши, тем самым поддерживаете его нарциссический выбор, его образ. Все просто.

Выбор абьюзера основан не на его собственном анализе, а на мнении окружающих. Если вас признаёт ваше окружение, если он видит, что вас уважают, вы пользуетесь популярностью противоположного пола — он выберет вас.

Вы — достойная его вниманию вещь, вы красуетесь на «витрине» и он хочет вас заполучить. Купить. И покупает своим обманчивым поведением.

Вы поверили ему. Соответственно поддались его влиянию. Вы думаете, что попали в хорошие руки, но вас обманули.

Сейчас он прощупывает высоту порога вашего сопротивления. Пытается понять, что вы готовы терпеть.

Абьюзер выбирает в жертвы личность, *которой хотел бы быть сам*. Но зависть не дает ему спокойно смотреть, как хорошо идут ваши дела, как вы счастливы, не так, как он. Поэтому, вскоре, он начнет воздействовать на вас, *делая из вас — такого же, как он*.

* * *

Мы обречены быть с людьми, которые нам равны. Профессор психологии из университета Аризоны Дуглас Кенрик провел эксперимент, который показал, что все мы выбираем себе партнера по уровню привлекательности и статусу, который совпадает с нашим собственным. Поэтому мы слышали такие фразы как «Муж и жена — одна сата-

на» и «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Остальные расходятся.

Конечно, я не имею в виду людей, которые выбирают себе спутника в корыстных целях (девочки, мечтающие выйти замуж за миллионера или альфонсы). Все мы хотим быть счастливыми и ищем людей, которые максимально похожи на нас, чтобы не испытывать дискомфорта.

Речь идет об умственных, материальных и духовных аспектах.

Однако абьюзер объективно не может позиционировать себя в обществе. Он демонстрирует сходство с объектом, которым заинтересовался, чем и цепляет его внимание.

Он сомневается в своей нормальности, и вас заставит сомневаться в собственной. Если у него комплексы по поводу своего внешнего вида, он начнет развивать в вас эти комплексы. Подсознательно, он понимает, что с ним что-то не так, что он отличается от большинства, и заставит вас так думать о себе.

Такое поведение было с самого начала ваших отношений, а может и до отношений. Все, что вам показали — это благие намерения, и вы, конечно же, поверили в это. Как только вы начали менять свои идеи на его идеи и свои мысли на его мысли — вы попались.

Он не тот, за кого себя выдает. Его неудачи или успешность — результат его деструктивных действий. Его шутки, слова, с помощью которых он приводит в восторг окружающих — вычитаны, подслушаны и позаимствованы где-то у кого-то, но это не его собственные слова. Он пуст.

15 минут. Вот сколько времени нужно абьюзеру, чтобы понять — сможет он вами управлять или нет. Если он понимает, что вы ведетесь на его уловки — вы его трофей, к сожалению.

Сначала вас незаметно держат на расстоянии, изучают, оценивают ваши многочисленные достоинства, потом привязывают к себе демонстрируя совпадения ваших черт и взглядов, а потом потихоньку начинают опутывать вас противоречиями и несостыковками. Медленно, постепенно от мень-

шего к большему, что, в худшем случае заканчивается реабилитацией вашей психики. 15 минут.

* * *

В следующих разделах этой главы я представляю рекомендации по противостоянию каждому описанному методу манипулирования. Но какой смысл говорить о противостоянии в этом разделе, когда дело уже сделано?

Вы уже попались и теперь думаете, как быть дальше. Все, что можно было сделать, распознав такую тактику — это уйти. Уйти, пока не прикипели и не привыкли, пока еще мало вас связывает, пока вы еще не поддались зависимости, в которую вас аккуратно вводят. Однако, посмотрите правде в глаза — вы бы поверили, что такое прекрасное начало отношений приведет вас в этот ад?

Скажи вам кто-то, что ваш партнер немного «мутноват», и вам нужно хорошенько присмотреться к нему, что бы вы ответили? Как бы поступили? Я уверена, что у вас возникла бы масса

протестов и доводов, что человек, который дал вам этот совет — ошибается.

Мне дали такой совет, когда мы с моим бывшим парнем еще не жили вместе, но уже встречались. Этот человек — мой хороший друг. Когда все закончилось, я спросила его, как он тогда за, примерно, полчаса знакомства с ним, сумел распознать в нем подлеца?

Он гораздо старше и у него был замечательный дед, который служил в органах. На досуге, он рассказывал внуку, как проводит допросы осужденных лиц или лиц, находящихся под подозрением.

Суть в том, что человеку задается вопрос и он отвечает. Следующие вопросы должны «кружить по спирали» вокруг этого ответа. То есть, все, что нужно сделать, это задать один и тот же вопрос в разных формулировках, разбавляя их репликами, по сути, лишь косвенно относящимися к теме.

Если на эти «одинаковые» вопросы он отвечает по-разному — он врет.

Если он врет, то рано или поздно, он запутается в собственных словах, либо начнет делать едва заметные паузы, чтобы вспомнить, что он отвечал по этому поводу. Но очевидным признаком вранья станет то, что на эти одинаковые вопросы вы получите совершенно разные ответы.

Неподготовленному человеку сложно узнать в таком поведении ложь. Но это вполне реально. А вот моему другу не составило особого труда за считанные минуты увидеть все эти «знаки» и сообщить мне о них. Конечно же я протестовала!

— Ты просто его не знаешь! — ответила я.

И, как вы понимаете, я ошиблась.

* * *

Обычно, общаясь, мы задаем вопросы. Любое общение невозможно без попыток что-то выяснить, разузнать или поинтересоваться. Общение — это обмен информацией. Отвечая честно, у человека, как правило, ровное дыхание, уверенный

спокойный взгляд, непринужденная интонация и комфортная поза.

Давайте вспомним ранее описанный диалог, где я задаю своему бывшему парню вопрос:

— Есть ли что-то, что я должна знать?..

Честный человек ответил бы «нет», если он ничего не скрывает, и спросил бы, какая причина таких вопросов. Но давайте вспомним, что ответил мне, тогда еще, мой парень:

— Ты вокруг меня плетешь какую-то западню...

Это не прямой ответ. Это вообще не ответ, что тут же *насторожило* меня. Но есть одно огромное колющее «Но» — я очень его любила, я очень хотела, чтобы мои подозрения оказались неправдой, я очень хотела ему поверить и поверила. И это было моей ошибкой, ведь его ложь была очевидной уже тогда.

В последствии, задавая вопросы, намекая и уточняя, я получала все новые ответы:

— Я ничего такого не делал...

- Каждый справляется с болью по разному...
- Я был на четырех свиданиях...
- Да, я трахаться хотел...

Чуть больше часа + одинаковые вопросы = море информации — вот такой прекрасный метод узнать правду.

К слову, сначала он сказал, что был на двух свиданиях, но потом, в ходе разговора запутался, и выдал уже другую цифру — 4.

* * *

Но как же не попасться в эту ловушку снова?

Здесь я бы хотела уделить особое внимание одной очень полезной штуке. Эта штука есть у каждого из нас, но мы почти не умеем ею пользоваться.

Штука эта достаточно противоречивая и сложная, ибо понять механизм ее работы довольно не просто. Еще сложнее научиться этой штукой поль-

зоваться себе во благо, ведь это очень очень очень полезный инструмент!

Поговорим об интуиции.

Интуиция (*от позднелат. *intueor* — пристально смотрю*) — это способность понимать, формировать и проникать в смысл происходящего посредством моментального подсознательного анализа.

И тут сразу можно задаться вопросом:

«Что важнее — интуиция или же все-таки логика?»

Логика — сознание — рационализм.

Интуиция — подсознание — инстинкт.

Если логика — это анализ сложившейся ситуации, то интуиция — это подсказки «внутреннего голоса».

Без логики никуда! Логически мыслить — значит иметь способность к обработке данных об окружающей среде, уметь формулировать умозаключения, суждения и выводы. Но.

Чрезмерная направленность на рациональность неизбежно влечет за собой невосприимчивость к

«зову сердца». Учитывая тот факт, что наша жизнь состоит из цикла «принятие решения — следствие», можно понять, что решения мы принимаем как основываясь на логике, так и интуитивно. Соответственно делаем выводы: логика и интуиция — это две неотъемлемые части одного целого.

Интуиция очень развита у человека неравнодушного, то есть у эмпата, который больше руководствуется чувствами, и у детей, ведь в силу отсутствия жизненного опыта они не склонны к аналитике.

Особенность интуиции состоит в том, что даже при недостатке информации или при «нечеткой картинке» обстоятельств ответы приходят моментально — подсознательно!

В учениях Платона* интуиция представлена в виде недискурсивного постижения, т. е. без рассуждений. Эпикуреизм** гласит, что это феномен не-

* Платон - др.-греч. философ, ученик Сократа, учитель Аристотеля.

** Эпикуреизм — философское учение, согласно которому высшим благом является наслаждение жизнью и избавление от страха смерти.

посредственного познания. Плотин*** описал это понятие, как мгновенное постижение — озарение.

— Я так и знала!

Да? И вот интересно — откуда знала? Ответить сложно, но ведь знала же!

Чутье, проницательность, шестое чувство — называйте как хотите, но могу вам сказать, что там, где логически проанализировать ну вот никак не получается — на помощь приходит интуиция и, необъяснимо для нас самих (т. е. недискурсивно), направляет нас на путь истины. Главное условие — прислушаться.

Итак, если рассматривать описание моих отношений с бывшим партнером в качестве примера, можно заметить, что употребление мною таких слов, как «насторожилась», «обратила внимание», «заметила», но пропустила мимо ушей, свидетельствует о том, что моя интуиция отчаянно сигнализировала мне о возможных проблемах, но я ее также отчаянно глушила стремлением логически мыслить в данной конкретной ситуации.

*** Плотин — античный философ, последователь Платона.

Так-то.

Стало быть, первое и самое главное правило — если кажется, то не кажется! Не пытайтесь оправдывать свои опасения.

* * *

Обманывая, человек посылает подсознательные сигналы и не может их контролировать. Мы, простые люди, а не опытные следователи, привыкли верить словам и совершенно не обращаем внимание на знаки, которыми так и сыпят лжецы.

Например, лжец трет глаза, так как они пересыхают от волнения, или появляется испарина на лбу. Некоторые немного бледнеют или начинают теревить бороду, кадык... Кто-то может усесться в позе, которая напоминает позу эмбриона. Это нормально — ему плохо, а когда нам плохо, то мы скукоживаемся, сворачивается калачиком, как у мамы в животе. Это дает нам некое ощущение безопасности.

Он вдруг отвел взгляд или слегка поднимает плечи и вжимает шею, как бы защищая свои слабые места, отвечает «на выдохе», *хотя в непринужденной обстановке так не делает...*

Мы не задумываемся над этим, но опытному следователю станет понятно, что он прячет во взгляде страх или растерянность, что может его выдать, а шею вжимает, так как это одна из самых нежных открытых частей тела человека, соответственно и уязвимая.

Понятно, что вы не будете его бить по шее, но мама в детстве так и делала, когда он нашкодит, поэтому он ее прячет.

Признаками вранья могут быть все *неординарные жесты*, то есть те, которые проявляются вдруг в каких-то щекотливых ситуациях — *непривычное поведение*. Получается, чтобы понять, какие именно жесты являются нестандартными, нужно понимать привычное поведение тела вашего собеседника.

У всех по разному и вариантов — «море», но во всех случаях это будет нестандартное поведение.

Немного внимательности, и вы заметите его, если оно есть.

Очень сложно распознать, что человек в данный момент делает — вспоминает или выдумывает, так как оба эти состояния подразумевают отведение и закатывание глаз.

Человек, *вспоминая*, отведет взгляд на ту область в поле зрения, которая не будет его отвлекать (потолок, стену...) Он попытается вспомнить даты или подробности, а память, это сложная штука. Он даже может слегка прищурить глаза, чтоб вообще мало что мешало его взгляду. Вспомнив, он посмотрит прямо на вас, ликуя, что у него получилось вспомнить, и ответит свободно, без зажимов.

Человек, который пытается *придумать* что-то в ходе разговора, отведет взгляд не на нейтральные области, а на «пестрые» (окно, телевизор). Он будет искать идеи на ходу в деталях того, что видит, придумывать из того, что первое пришло в голову и не посмотрит на вас, когда придумает.

Он спрячет от вас взгляд, но будет стараться говорить как можно убедительнее, рассуждая в слух.

Вы наверное знаете, что есть еще пара жестов, говорящие вам о противоречиях. Например, человек отвечает вам «Да», но при этом машет головой в разные стороны. *Не слушайте — смотрите*, ведь он говорит «Нет».

Или, например, он вам что-то красноречиво рассказывает, но при этом «выбрасывает» руку вперед, как бы отмахиваясь. Этот жест означает, что он, скорее всего, пытается дистанцироваться от собственной лжи.

Вот и получается первый совет по противостоянию лжи и ложности в поведении:

Не стройте иллюзий! Найдите в себе силы и посмотрите правде в глаза. Трезво. Отбросив эмоции и чувства. Позаботьтесь о себе и о своем благополучии. Правда — вот что вам нужно для собственного комфорта и эмоциональной безопасности. Если, конечно, вам не нравится, как из вас делают идиота...

Мы не можем точно знать, как поведет себя человек в той или иной ситуации. Мы можем лишь предположить, попытаться предугадать, но знать наверняка — нет. Да что уж там, мы и о собственных действиях знать не можем, не говоря о чужих.

И вот мы плавно подошли к ситуации, где логически принять решение будет сложно. Но у нас под рукой всегда есть надежный план «Б» — наша верная интуиция.

Она подскажет, поверьте, если что-то пойдет не так. Укажет на «осадок» после разговора, прозвенит беззвучным звоночком сигнал тревоги или ёкнет неожиданной несостыковкой...

Глава 25.

Приемы и противостояние манипуляции

Давайте попробуем разобраться во всем окончательно. Для этого я собрала в этой главе все основные техники поведения деструктивного индивидуума, попыталась максимально кратко и понятно описать их и найти пути противостояния такого воздействия на вас.

Важно понимать, что каждый из описанных здесь методов имеет серьезное влияние и оказывает сильное воздействие на психику жертвы.

Пока я писала эту главу, я очень сильно нервничала. Мне было сложно размышлять над рекомендациями, как себя вести, если вы вдруг заме-

тили подобного рода отношение к себе со стороны близкого вам человека.

Но, тем не менее, я прекрасно понимаю, что есть бизнес, дети, недвижимость, еще ряд каких-то нюансов, которые делают ваш путь отступления очень сложным и болезненным, или невозможным. Но — выбор за вами. Вы должны сделать его и все тут. Главное — экономьте эмоциональные силы.

Демонстративное игнорирование собственных обязательств

Он игнорирует правила и устои вашей семьи, уходит от своих обязанностей. Абьюзер проявляет безответственное отношение к быту, что выражается неспособностью следить за своими личными вещами и бытовыми атрибутами.

Такой человек может не знать, как включается стиральная машина, где находится половая тряпка или где ящик с инструментами.

Если вы мужчина, то ваш партнер, например, превозносит до небес ваше умение готовить еду, в то время, как сам абьюзер уходит от этой своей женской обязанности.

Если вы женщина. То ваш партнер, например, восхищается тем, как вы орудуете отверткой или вашим умением забивать гвозди. Вместо того, чтобы испытывать стыд, он поощряет вас за ваши умения, тем самым сглаживая ваше недовольство, ведь это обязанности мужчины в быту.

Противостояние:

Пристыдить. Здесь хорошо должна сработать техника триангуляции:

— Мне пришлось попросить соседа Петю починить кран. Кстати, он сказал, что может тебя научить это делать.

Это хороший способ заставить вашего партнера, который уходит от своих обязательств «шевелиться». Техника триангуляции, как правило, его ме-

тод, так дайте ему возможность почувствовать себя в вашей шкуре.

К тому же, этим вы дадите ему понять, что его авторитет пошатнулся, что для него будет очень болезненным осознанием, и он попытается во что бы то ни стало вернуть свою значимость для вас.

Газлайтинг

Газлайтинг, это высказанное вслух сомнение в адекватности и умственных способностях жертвы, что выставляет жертву «дефектной» и «ненормальной». Задача этого метода — заставить жертву сомневаться в объективности собственного восприятия.

- Тебе показалось.
- Ты себе накручиваешь.
- Ничего у тебя не болит.
- Ты сама придумываешь себе проблемы.

Или на примере диалога:

Жертва: Помнишь, ты мне как-то сказал, что <...>?

Абьюзер: Не было такого. Я такого не говорил.

Отрицание фактов, отрицание эмоций — отрицание реальности, что подводится жирной чертой обвинения в ненормальности, ссылаясь на неуравновешенное эмоциональное состояние жертвы или намекая на возможную душевную болезнь.

Термин «газлайтинг» получил свое название от одноименного фильма «Газовый свет», где главный герой воздействует на свою жертву, внушая ей сомнения в ее объективном восприятии действительности.

Такая форма общения действительно может развить серьезные психологические проблемы у жертвы.

Вы верите, что нормальный человек может признать себя виноватым, если он не виноват? Засомневаться в своей правоте, если прав? О, это возможно, и такое случается довольно часто, например, в криминалистике.

При допросе невиновного человека, следователь допускает одну ошибку — он слишком агрессивен. Он не задает вопросы, а лишь настаивает на том, что подозреваемый — виновен. Может понадобиться два часа, чтобы невиновный человек

связал себя с преступлением, назвался соучастником или признал себя виновным.

Такое бывает, если жертву запугивают, держат в напряжении, оказывает давление, внушают.

2 часа в комнате допросов с профессионалом и годы жизни с деструктивной личностью изо дня в день под одной крышей — сходства мало, но оно есть — постоянное давление на психику.

Противостояние:

Помните, понимание — это король любых отношений. Все, что делается в паре должно быть понятным. Без понимания ничего не выйдет. Развивайте в себе способность понимать свои чувства и доверять им. Все, что вы услышали и увидели — правда. Вам не кажется!

Не развивайте в себе сомнения в своей правоте. Вместо того, чтобы пытаться перепроверить эти факты у себя в голове, сразу делайте выводы:

- Мне это нравится? — Нет.
- Он сейчас прав? — Нет.
- Я это слышала/видела? — Да.

Таким образом вы избавитесь от сомнений в реальности этих фактов.

Отстаивайте свою точку зрения. Описывайте свои чувства:

— Как это у меня не болит? Еще как болит!

Вам не нравится, что вам так сказали и вас раздражают попытки выставить вас неуравновешенным человеком? Проговаривайте это вслух твердо и уверенно:

— Ты что, хочешь сказать, что я сумасшедшая?!

* * *

Если вы распознали этот метод, вы, возможно, сразу захотите перевоспитать, отомстить или проучить агрессора. Такие действия только отнимут у вас эмоциональные силы.

Поэтому важно принять меры в первую очередь для сохранения собственной способности здраво мыслить и избавить свои мысли от зависимости, а

также необходимо поддерживать самоуважение и самооценку.

Спокойно и уверенно объясните своему деструктивному партнеру, что *вы уверены* в своей нормальности, что с вашей памятью все в порядке и вы можете логично рассуждать. Если вас начинают унижать или пытаются заставить поверить в обратное, то вам потребуется, как можно скорее закончить разговор и удалиться.

Интересный момент: специалисты советуют фиксировать эпизоды, в которых жертва сомневается в собственной объективности. Описывайте такие ситуации в блокноте, записывайте их на диктофон, просите третье лицо присутствовать при разговоре.

Приятно осознавать, что я, еще не понимая с кем имею дело, додумалась и записала ключевые моменты на диктофон. Переслушивая их, я ловила себя на мысли, что испытываю удовлетворение от осознания его неправоты на мой счет.

Это очень мне помогло быстро стать на ноги, внимательно изучая все подтексты вербальных и

невербальных приемов моего парня по отношению ко мне.

Поймите, что в ваших отношениях, на самом деле, слабым звеном является сам абьюзер, а не вы. Именно он испытывает горечь от собственных многочисленных недостатков, которые пытается спроецировать на вас, тем самым, выставив себя в хорошем свете.

Однако вы, как человек, переживший газлайтинг, накопили в себе массу негативной энергии. Вам просто необходима реабилитация. Начните заниматься тем, чем не занимались никогда, или тем, что причинит вам минимум эмоциональных затрат, но принесет максимум позитивных эмоций.

Займитесь спортом, танцами. Ходите в клубы или музеи. Различные хобби, путешествия, изучение психологии и помощь людям, попавшим в аналогичные ситуации помогут вам восстановить ваше психологическое здоровье и придадут сил.

Висхолдинг

Этот прием манипулирования описывает такое поведение абьюзера, как уклонение от интересующей вас темы. Даже самый простой диалог уходит в сторону постоянно и очень незаметно. Часто, вы не способны вернуть разговор в нужное русло.

Абьюзер может игнорировать вас, делая вид, будто не слышит.

Таким образом абьюзер показывает, что ему неприятна эта тема. Например, вы взываете к ответственности за данное обещание, или же речь идет, например, о том, в какую школу отдать ребенка — все, что касается принятия решений и оказания поддержки напрягает абьюзеров и они сделают все, чтобы уйти от ответов, ссылаясь на головную боль, не срочность дела или на вашу иррациональность в этом вопросе.

Это его логичное поведение, ведь ему придется нести ответственность и тратиться эмоционально, и — он избегает этого. Абыюзеры не умеют слушать, не хотят и не будут, вне зависимости от важности темы.

Вас упрекают в сверхчувствительности. Ваши эмоции блокируются и объясняется это тем, что вы преувеличиваете. Абыюзер не способен выслушать вас и ему не интересно обсуждать ваши отношения. Он всячески пытается спрыгнуть с темы, перебивая, высмеивая и иронизируя над вашими чувствами или вовсе игнорирует их.

— И это, по твоему, проблема? Ты действительно считаешь, что из-за этого стоит ссориться?

И вот вы уже говорите о том, что не хотите ругаться, а просто пытаетесь решить семейный вопрос — он спрыгнул с темы.

— Я не буду разговаривать об этом. Это полный бред! Ты хоть слышишь себя?

И вот вы пытаетесь понять, что же «такого» вы сказали не так — он спрыгнул с темы.

— В смысле?

Он отвечает вопросом на вопрос, чем заставляет вас ответить, чтобы: а) придраться к вашему ответу и спрыгнуть с темы; б) успеть придумать что-то пока вы повторяете свой вопрос, что позволит ему спрыгнуть с темы.

В разговоре он надменным тоном пересказывает ваши фразы, перевирая их и обесценивая их важность. Это сильно изматывает вас. Вы чувствуете опустошение и безысходность после таких разговоров.

Противостояние:

Избежать такого состояния очень сложно. Манипулятора в отношениях часто называют психопатом. Ему необходимо «питаться» вашими эмоциями, иначе чем он еще заполнит свою пустоту?

Не душите в себе ощущение ненужности:

— У меня такое впечатление, что тебе просто неинтересно меня слушать.

— Ты каждый раз придумываешь отговорки, чтобы избежать разговоров со мной.

— Я тебя поняла. Позвоню маме/подруге/другу, раз тебе неинтересно. Они-то точно меня выслушают.

Таким образом вы покажете ему, что он не незаменим, и, если у вас есть проблемы, то найдутся и люди, которые вам помогут их решить, если ваш партнер не в состоянии это сделать. В этом случае он почувствует свою бесполезность, что может сподвигнуть его на действия, которые вы от него ожидаете.

Когда он попытается соскочить с темы, скажите:

— Кстати, тоже интересный момент, но давай мы его обсудим после. Вернемся к сути.

Он не сможет вас упрекнуть в равнодушии к его мнению и вы вернете разговор в нужное русло.

Если вы — человек с обостренным чувством справедливости, то вы можете дать мощный отпор своему деструктивному партнеру. Ваша агрессия доброкачественна, ведь вы никогда не нападаете первым.

Отстаивайте свое право быть услышанным и понятым. Это справедливо. Опирируйте тем, что вы в

паре, а значит несете друг за друга ответственность.

«Да, но <...>» (в доп. к описанию висхолдинга)

С вами часто соглашаются, но схема таких согласий звучит как: «Да, но...», продолжением чего следует собственный аргумент, который противоречит вашему аргументу, или вовсе не относится к делу. Такое противоречие часто просто опровергает ваше ранее сказанное таким образом, что вам приходится оправдываться.

— *Да, я виноват, но* позавчера ты была больше не права, чем я сейчас.

— Я полностью с тобой согласен, но ты абсолютно не права...

Это вводит жертву в заблуждение и, вместо того, чтобы продолжать разговор, пытается понять, согласны с ней или же нет, или что-либо

объяснить манипулятору, натываясь на все новые опровержения с его стороны.

Противостояние:

Дайте ему понять, что вы заметили эту тактику и раскусили его:

— Мама научила меня не воспринимать все, что сказано до слова «Но». Скажи, пожалуйста, ты со мной согласен или нет?

— Милый, я заметила, что ты себе противоречишь. А то что-то я смотрю, у нас диалог не вяжется...

Такая ваша ответная тактика на его попытки ввести вас в заблуждение должна остановить его. Напоминайте ему об этом каждый раз, как заметите такой его поход к делу. Тогда ему нечего будет вам ответить.

Изоляция жертвы от ее окружения

Это методы первезного нарцисса. Он всячески заполняет ваше время собой и своим окружением.

С вашими друзьями вы проведете время в другой раз, ведь он уже договорился и вы идете в гости к его друзьям. Но в тот самый «другой раз» оказывается, что к вам придет в гости его компания. Потом окажется, что у его друга день рождения, и вы приглашены, так что встречу с вашими друзьями придется снова отложить.

Таким образом, вы *пропадаете* из своей компании, и, уже через какое-то время, его окружение становится вашим.

Так же, если он видит вашу привязанность к вашим друзьям, то потихоньку начинает с ними ссориться или ссорить вас.

— Твоя Машка как-то странно на меня посмотрела...

— Мне не нравится, что Петя на тебя постоянно смотрит. Я видел, как ты с ним кокетничала...

Как вы понимаете, вы постараетесь «спрятать» Машу и Петю от него, дабы не возникало никаких недоразумений и дискомфортных ситуаций. Следовательно — постепенно общение с Машей и Петей прекратиться или станет минимальным.

Так абьюзер лишает вас поддержки вашего окружения на случай, а это неизбежно, когда она вам может понадобиться. При этом, прямых запретов может и не быть, но с его подачи вы сами стараетесь оградиться от такого напряженного общения, в следствии чего, прекращаете общение с большинством ваших друзей.

Что касается родителей, то вашим родителям он нравится. Мама без ума от его харизмы, а папа нашел себе собеседника на тему «рыбалка». Ваша попытка пожаловаться на партнера будет расценена, как ваша минутная слабость.

Другими словами, вам никто не поверит, что с таким прекрасным человеком могут быть проблемы.

Противостояние:

Не упускайте возможность проводить время с вашими близкими. С ним или без него — это ваши друзья и он должен уважать их. Не уступайте ему время, которое вы запланировали провести с вашим окружением. Если вы заметили, что он все-таки ограждает вас от вашего общества, назначайте встречи без его ведома:

— Я пригласила на выходные Машу и Петю. Будем играть в покер.

Если же он уже договорился со своими друзьями, то скажите, что он мог бы сообщить вам заранее. Вы же сразу ставите его в известность. Пусть договорится на другой день.

Если процесс психологического давления уже действует на вас и вы в этом уверены, не говорите прямым текстом об этом своим родителям — они вам не поверят. Мои мама и сестра, например, поначалу списывали все на мою эмоциональность.

Попробуйте намекнуть родителям о том, что он цветов давно не дарил... И «покапывайте», пока не заручитесь их поддержкой. При первой же встрече это может всплыть в разговоре и на него начнут воздействовать уже ваши родители — не вы. Так он поймет, что вы не один на один с ним.

Пассивная агрессия (игнорирование, обида, внезапный бойкот)

Манипулятор — эмоционально холодный человек. Он тщательно дозирует свою щедрость, любезность, поддержку, проявляя эти качества только будучи уверенным, что получит награду.

Не удивляйтесь тому, что такое поведение он, зачастую, проявляет только к вам. Это нормально, ведь он уже «заслужил» вас и ваше расположение. Теперь вы в его плену, и он почти уверен, что вы никуда не денетесь.

К тому же, ему не выгодно проявлять такое поведение по отношению к посторонним. Напротив, он будет вести себя с точностью да наоборот — демонстрировать окружающим свою равнодуш-

ность и заинтересованность к ним и к вам. Ключевое слово — демонстрировать. Изображать.

Цель — самоутвердиться. Это ответ на ваш вопрос: «Почему он вас, близкого ему человека, обижает?» Вы уже в его руках, и теперь он не считает нужным перед вами церемониться.

Он изначально ориентирован на материализм, чем на духовный или эмоциональный обмен. Так что чувства жертвы по-умолчанию ему не понятны, и в добавок, вызывают раздражение, поэтому он от них уходит. Молча и без объяснений.

Вы, априори, провинились, если попытались возложить на него ответственность или сделали замечание, попросили помощи или он просто ожидал от вас каких-то других действий, известных только ему. Не буду уточнять, что помимо внушения вам чувства вины, на вас будет направлено такое поведение, как осознанное причинение психологической боли, контроль и шантаж, ведь это итак понятно...

Вы можете звать его несколько раз, а он сделает вид, будто не слышит вас, хотя находиться в одной комнате с вами.

Он часто уходит, делая из вас «козла отпущения». Как вы могли так поступить с ним — попытаться достучаться до него?

Это бойкот. Пассивная агрессия, которая вводит вас в недоумение. Вы ищете свою вину, но не можете ее найти. В вашей голове только одна мысль:

— Не может же он просто так взять и обидеться?

И вы отвечаете себе на этот вопрос — нет, не может. Вам сложно поверить в то, что им руководят скрытые мотивы — получить от вас — вас в его распоряжение! Будучи человеком сострадательным и равнодушным, вы пытаетесь наладить связь:

— Милый, ну скажи, что не так? Ну прости, если я тебя чем-то обидела!

И получаете снисходительное прощение, не смотря на то, что вы «вот такая бездушная сво-

лочь»! Понимаете? Ему нужен контроль, а опуская голову и прося прощение за то, чего, на самом деле, вы не делали, о чем вам даже не удосуживаются сообщить — это как раз повиновение.

В следующую такую ситуацию вам обязательно напомнят:

— Опять ты за свое. В прошлый раз было тоже самое!

И вы снова не понимаете. И снова просите прощение, и обещаете, что такого больше не повторится! А вам говорят:

— Ты в прошлый раз тоже говорила, что не повторится!

Манипулятору необходимо поддерживать с вами связь. Он открыто имитирует свою любовь к вам, но нужно понимать, что испытывать любовь или подобные чувства он не способен.

Поэтому, он и глазом не моргнув, демонстрирует позитивное отношение к вам, но процесс отталкивания при этом является завуалированным и замаскированным какой-нибудь косвенной причи-

ной: придиркой, обвинением в недостатках и в том, что ваша любовь неискренняя, ведь вы чего-то там для него не сделали, или сделали, но не так, как он того хотел.

Противостояние:

Лично я не знала, как бороться с этим «недугом». Как и со всеми остальными. Я перепробовала все — сначала просила прощение, как и вы, не видя своей вины, лишь бы избавиться от этого напряжения. Я пробовала узнать причины такого поведения, я игнорировала это поведение, потом высмеивала его:

— Что, опять? Ну ок...

Я даже пыталась его вывести на чистую воду агрессивно... Много было испробовано, так как я люблю экспериментировать, в поисках решения любых проблем...

Он мог молчать неделями, и я не выдерживала и шла, склонив голову. В самую последнюю ссору, когда мне пришлось второй раз включить диктофон, я наконец нашла способ.

Я хладнокровно резко прямо начала его ставить на место, не принимая его поведение. Он пытался молчать или съехать с темы, но я не унималась.

— Ну? Что опять? Ну, говори! Чем ты не доволен!? Давай — я недоволен тем, что... Продолжай предложение!

Он даже сам дал этому моему методу название: «учитель-школьник».

Не повышая тона, но уверенно и резко, чтоб он понимал — я не уйду без ответа. Я нажала. Плюс, включенный диктофон сыграл немаловажную роль. Я была учительницей, а он школьником, которого вызвали к доске, а он не подготовился к уроку.

Знаете, чем отличалась последняя ссора от всех остальных? Я поймала его за руку. Я осознала, что он мне соврал и — начала разочаровываться!

Я четко понимала, что он причинил мне боль. Я приняла решение не поддаваться снова на «обиду на обиду», я пошла до конца и он понял, что я не оставлю его в покое без ответа.

Так что вот мой совет, как заставить человека прекратить вас игнорировать: осознайте, что вашей вины нет.

Четко дайте понять, что не принимаете его обиду:

— Я ничего такого не сделала и не сказала, чтобы ты обиделся! Объясни свое поведение!

Идите до конца, как бы сложно это не было, главное, делайте это спокойно, не повышайте тона, чтоб вас нельзя было упрекнуть в истерике:

— Я жду ответа и не уйду, пока не получу его! Если ты утверждаешь что я неправа/виновата, то будь добр, объясни мне, в чем?

Не пытайтесь утешить его, не пытайтесь сгладить ситуацию. Он не прав! А если считает, что не правы вы, то пусть имеет смелость сказать об этом вслух.

Эгоизм. Равнодушие

Вы просите о помощи, но у него есть дела поважнее. У вас проблемы, но он не поддерживает вас и даже отстраняется, оставляя вас наедине со своими переживаниями. У вас возникает ощущение ненужности и ущербности. На вас навешивают ярлыки вечно недовольной стервы.

Противостояние:

Не терпите такого поведения. Он ваш партнер, а значит должен быть с вами и в горе и в радости. Говорите об этом, требуйте:

— Мне нужна твоя помощь/совет/поддержка!

— Я всегда рядом, когда тебе плохо. Почему ты отстраняешься, когда плохо мне? Я считаю это достаточно серьезной причиной для завершения

наших отношений. Если я, по-твоему, могу справиться со всем сама, то зачем мне ты?

Таким образом вы дадите ему понять, что не видите смысла в отношениях с ним, ведь он не справляется со своей обязанностью — быть опорой и поддержкой для вас, как вы для него. Не исключено, что после таких слов он продемонстрирует свою обиду и задетое самолюбие. Озвучьте и это:

— Ты что, обиделся? На что? На то, что не можешь оказать мне помощь?

Игра на ваших эмоциях или психологические триггеры

Как я уже говорила, человеческая психика — это сложная штука. Невозможно дать ей общую характеристику для всех индивидуумов, ведь все, что касается поведения человека — индивидуально. Но и у этого феномена все же есть общие закономерности и схемы. Их проявления основываются на эмоциях.

Наши эмоции выступают в роли «художника» психического состояния. Они «рисуют» картину настроения, чувств и переживаний на нашем поведении, и непосредственно на наших органах чувств. Другими словами, о том, в каком психологическом состоянии мы находимся, сигнализируют наши кожа, глаза, поза и речь, являя собой вер-

бальную и невербальную картину — информацию о наших внутренних переживаниях.

Как правило, эмоции появляются в следствии воздействия различных внешних раздражителей. Позитивными или негативными источниками могут выступать совершенно разные явления окружающего мира. Это могут быть запахи или вкусовые ощущения, произошедшие, существующие или возможные жизненные ситуации, услышанные или увиденные истории...

Это дает мне полное право утверждать, что у любого нашего эмоционального состояния есть причина.

В отношениях с абьюзером нет места вашим эмоциям. Говоря конкретно об этом методе, ваш партнер выступает в роли раздражителя путем напоминания о совершенных вами ошибках или о болезненных происшествиях с вами, но отменяет ваше право что-то чувствовать или переживать по этому поводу.

Вы делитесь своими переживаниями, в последствии чего чувствуете уязвленность и вину:

— Да, я помню, что ты уже однажды потеряла контроль над ситуацией... Так что не нужно мне рассказывать, что сейчас ты ни при чем...

— Теперь я понимаю, почему Петя решил с тобой расстаться.

Это может выражаться в поведении, связанном с вашими болезненными воспоминаниями, например, если девушка подвергалась сексуальному насилию, а парень, не смотря на это, применяет грубость во время секса — бросает на кровать, срысывает белье, обнимает, причиняя боль.

Или если вы, например, отравились рыбой, лежите и болеете, а вам предлагают отведать селедочки под шубой.

Или вы были свидетелем или участником автомобильной катастрофы, и вас пугают сирены скорой помощи и звуки резкого торможения, а ваш партнер покупает вам билет на фильм с участием подобных сцен...

Мой парень, например, постоянно незаметно подкрадывался сзади и пугал меня, зная, что в

подростковом возрасте я подверглась попытке сексуального насилия.

Триггеры могут быть и положительными — салют напоминает нам Новый год, а звуки ревущего мотора, проезжающего под окнами — о старом друге, у которого есть байк.

Рекламная индустрия построена на триггерах с целью повышения продаж...

Я бы назвала триггер — ассоциативным переживанием воспоминания или представления. Исследователи выяснили, что в большинстве случаев, люди не способны справиться со своими реакциями на триггеры, но все же их можно научиться контролировать.

К сожалению, для манипуляторов психологические триггеры служат средством манипуляции сознанием и поведением людей. В разных источниках на эту тему мне встречались такие выражения, как «кнопка контроля» или «спусковой крючок».

Суть проблемы в том, что мы боимся отрицательных эмоций. Мы готовы изменить свое поведение, чтобы избежать их. Пользуясь этим, абьюзер

целенаправленно вводит вас в состояние страха, дабы изменить ваше поведение.

Не удивляйтесь тому, что вы стали раздражительной и нервной. Скорее всего, это дело рук вашего партнера. Он ставит вас в позицию неуверенного и слабого человека. Он превращает вас в собаку, которая съезживается, как только на нее замахнулись рукой. При этом сам абьюзер «не бьет» вас. Он, в целом, ничего такого сверх страшного не делает, и, по итогу, упрекнуть или обвинить его вы не можете.

Противостояние:

Донесите важность ваших переживаний от постоянных напоминаний о прошлом абьюзеру. Это сложно, ведь он не чувствует ответственности за вас, поэтому так поступает. Говорите прямо о его поведении на этот счет:

— Мне кажется, или ты специально напоминаешь мне об этом? У тебя есть какая-то цель? Озвучь ее пожалуйста. Может ты хочешь, чтобы я постоянно переживала об этом? Или тебе просто доставляет удовольствие смотреть, как я грущу?

Виктимблейминг

Виктимблейминг (от *англ. victim* — жертва, *blame* — обвинять) — говоря языком юриспруденции, это присвоение ответственности не лицу, совершившему правонарушение, а лицу, пострадавшему от этого правонарушения.

История этого термина уходит в далекий 1971, когда Уильям Райан использовал его в своей книге, где описал обвинение жертвы как идеологию, применяемую для оправдания социальной несправедливости и расизма.

— Это все, потому что я черный? — если ответ «Да», то это виктимблейминг.

Другими словами, виктимблейминг — это когда кто-то обвиняет вас в вашем несчастье. Он считает, что ваши действия и неправильное поведение стали причиной такого исхода.

Ни о какой поддержке не может быть и речи. Вы были недостаточно умны или осторожны, именно поэтому все так произошло. Вы всему виной поэтому и разбирайтесь с этим сами.

Примерами такой манипуляции являются:

— Ее бы не изнасиловали, если бы она не надела такое короткое платье.

— Тебя не повесили, потому что ты мало старалась, тебе нужно было усерднее работать.

— Твой кошелек украли из-за твоей невнимательности...

Все эти примеры, и подобные, подводятся итоговым приговором:

— Сама виновата!

Без вины виноватая (С). Жертва становится эдаким «козлом отпущения», и вместо поддержки, выслушивает упреки с нотками злорадства и сарказма.

— А чего ты хотела?!

Если вы заметили подобное поведение, например, даже по отношению к героям фильма, который вместе смотрите, то вам нужно насторожиться — абьюзер показывает вам ход своего мышления, и, если он пока еще не использовал этот метод на вас, то скоро и вы станете обвиняемой жертвой, это лишь вопрос времени.

Также, виктимблейминг проявляется в физическом насилии в семье. Например, мужчина поднял руку на свою женщину, так как она не промолчала или сделала что-то такое, что *вынудило* его ее побить. В таком случае жертву засыпают обвинениями в провокации физического насилия над ней.

Жертва виктимблеймера терпит побои, ибо чувствует свою вину за произошедшее. Нередко даже родные и близкие оправдывают домашнего насильника, упрекая жертву, что она не спряталась под кровать, видя что ее муж, например, пришел домой пьяный.

Вина, страх, непонимание, и полная беспомощность — вот какие чувства овладевают жертвой. Конечно, это еще и дело рук «неравнодушных» людей, которые, вместо того, чтобы защитить ее,

оправдывают насильника, намекая или говоря прямо о неправильном поведении жертвы, совершенно не понимая, что такое поведение ненормально, какими бы ни были причины!

Говоря о домашнем насилии, схема очень проста. Вас любят, потом обижают или унижают. Вы нервничаете или протестуете, на вас поднимают руку, обвиняя в вашем поведении, а потом просят прощение с букетом алых роз:

— Прости меня, я сорвался из-за того, что ты сказала/сделала.

Такое «извинение», не что иное, как упрек и обвинение жертвы. Жертва слышит, что у нее просят прощение, но неосознанно поддается на манипуляцию: «Если бы я промолчала, то он бы так не сделал».

Жертва прощает насильника, так как ей внушили, что она виновата в том, что произошло.

Но что происходит с жертвами в момент рукоприкладства?

Одна пострадавшая рассказала, что в ее понимании человека бьют, наказывая за что-то очень

плохое. Поэтому в момент, когда ее любимый мужчина первый раз схватил ее за волосы и ударил по голове коленом, она испытывала острое чувство вины на то, что сделала что-то ужасное.

Она не понимала — что именно, что не могла поверить, что ее бьют просто так.

Бытовой стокгольмском синдром. Из-за внушения жертве чувства вины за такие ситуации, она вскоре может и сама поверить в то, что виновата и начать оправдывать своего мучителя. Такие эмоциональные и когнитивные искажения нередко становятся результатом оказанного на нее психологического давления.

При этом жертва может подвергаться осуждению на разных этапах. При первых эпизодах насилия ее осуждают за то, что она, например, не промолчала, чем и спровоцировала насилие. Ну и конечно — на последнем, когда насилие становится очевидным, и жертва попадает в больницу. Ее осуждают в том, что она терпела все это и не уходила.

Ключевым моментом домашнего насилия является факт того, что появившись однажды, оно

будет проявляться и дальше, и, что важно — с нарастающей степенью серьезности.

Поройтесь в памяти. Практически у каждого из вас найдется знакомая, которая не уходит от мужа, который ее постоянно избивает. А все потому, что вовремя ей не была оказана помощь в противостоянии такому поведению ее деструктивного партнера.

Если же вам не пришлось вспоминать и вы узнали себя во всех этих примерах — вы стали жертвой виктимблейминга.

Противостояние:

Первое правило — вы ни в чем не виноваты!

Ничто не дает человеку право причинять физический или психологический вред другому. Нет таких причин!

Ни короткое платье, ни расстегнутая сумка, ни сказанное в порыве гнева плохое слово, ни разбитая кружка или пересоленный суп не дает человеку право на насилие над вами!

Об этом нужно говорить. Говорить громко и уверенно. Вслух!

— Меня побили!

— Меня изнасиловали!

Обращайтесь в полицию, в кризисные центры, в центры помощи женщинам, звоните на горячие линии. Молчание только отберет у вас силы. Ни в коем случае не оставайтесь наедине со своей проблемой. Уверена, что у вас найдется человек, который все же поверит вам и окажет поддержку.

Не бойтесь говорить о насилии в семье. Это сложно, так как человек, обидевший вас, возможно, захочет отомстить. Ваш страх обоснован. Ваши опасения не беспочвенны.

Заручитесь чьей-то поддержкой. Правоохранительные органы либо центры защиты, коллеги, друзья — кто угодно, что может защитить вас. Не исключено, что вы станете жертвой виктимблейминга и со стороны тех, у кого просите помощь. Это, кстати, довольно частое явление, но это не должно вам останавливать.

Ищите помощь в инстанциях, постарайтесь найти человека, который сможет пойти с вами и оказать вам поддержку.

В случае же с лайтовыми версиями виктимблейминга, когда вас упрекают за что-то, спросите обвиняющего вас, действительно ли он так считает и как бы поступил на месте правонарушителя:

— То есть, если ты пересолила суп, то позволишь своему мужу наказать тебя? Побить?

— Я бы, например, сказала человеку, что у него карман не застегнут. Ведь я нормальный честный человек! А ты бы как поступил?

— Ты хочешь сказать, что, если увидишь на улице девушку в короткой юбке, это даст тебе полное право изнасиловать ее?

Вам редко уступают или не уступают вообще

Он не предлагает - он спрашивает. Он не настаивает, а обижается. Он не аргументирует, а обвиняет. И вы соглашаетесь с ним и принимаете его точку зрения.

При любого рода разногласиях от вас требуют идти на компромиссы, но сам манипулятор не готов идти на них. В ходе выносящего мозг спора, вы все-таки прогибаетесь, дабы прекратить бесконечный поток упреков в вашу сторону со стороны манипулятора.

Используя несколько тактик, таких, как внушение чувства вины или обиду, упреки в вашей неспособности уступить, хотя вы уступаете постоянно, он добивается своего, а вы, в свою очередь,

чувствуете опустошение и беспомощность в попытках что-либо доказать.

Манипулятор не способен посмотреть на ситуацию другими глазами, он ни за что не поставит себя на ваше место, и он будет критиковать любые попытки призвать его это сделать.

Он Великий Всегдаправ, «эксперт» в этом вопросе, как и во всех остальных, но он сделает вас виноватой, если что-то пойдет не так, аргументируя вашей неспособностью его остановить, ведь вы же знали, что он не прав.

Противостояние:

Как-то однажды в студенческие годы я работала в торговом центре. Там, в одном обувном магазине мне очень пригляделись одни сапожки. Но, для меня, как для студентки, они были очень дорогими.

Я знала, что скоро будут новогодние праздники, и, соответственно — большие новогодние скидки, и я ждала, когда их цена упадет. И вот как-то я смотрю, а мои сапожки в цене выросли на где-то четверть от их изначальной стоимости. А к ново-

годним праздникам на их ценнике эту стоимость зачеркнули и поставили первую цену с пометкой «Скидка 25%».

Люди, которые потом покупали эту обувь, были уверены, что совершают выгодную для себя покупку, но, на самом деле, это уловка магазина, ведь стоимость этой обуви осталась по сути прежней. Итог — покупатели довольны и магазин заработал.

Как бы низко это не звучало, но вам придется торговаться за ваше место под солнцем. Берите изначально выше — просите больше и понемногу снижайте требования. До той точки, которую вы изначально хотели.

Пусть у вашего упрямого партнера сложится ощущение, что вы прогнулись и он будет этому несказанно рад. Зато вы в итоге получите то, чего изначально хотели, и тоже будете рады.

Вот наглядная ситуация. Вы спорите друг с другом и ни вы, ни ваш партнер не готовы уступать. Переходите на уступки, на которые вы согласны пойти. «Если ..., то ...» Это довольно неплохая

тактика, чтобы показать, что вы готовы уступать, и проверить, готовы ли уступить вам.

Вы готовы пойти на уступки, но ему придется тоже вам что-то дать. Только так он сможет получить то, что желает.

Если вы видите, что вашей любовью и вашей уступчивостью пользуются, смените манеру поведения в спорах — не отдавайте ничего просто так. Помните о пошаговой стратегии.

Если ваш партнер что-то потребовал, и вы уступили, то вероятность того, что его требования продолжатся — возрастает. Требуйте взамен. Скажите, что примете сторону своего упрямого партнера, когда у него будет достаточно доказательств или достойных аргументов.

Требуйте, раз уж это спор, объяснений его аргументации:

— Ты убежден, что так правильно, но ты никак не аргументируешь это, а только убеждаешь меня в том, что моя позиция неверна. Докажи мне, что ты прав, а я нет. Если ты не считаешь нужным мне

что-то доказывать, то я расцениваю это, как отсутствие у тебя корректного мнения.

Таким образом вы продемонстрируете собеседнику, что не воспринимаете его мнение без должной аргументации, и он будет вынужден вам ее предоставить, если действительно хочет, чтобы вы приняли его позицию.

Не соглашайтесь с ним без его объяснений. Это вполне справедливо и обосновано.

Он требует вас стать не его место — требуйте того же. Не прогибайтесь. Вы имеете полное право на свою точку зрения, на свое мнение, на свой выбор. Если вас лишают этой возможности, стойте на своем, дабы ваш партнер оказался на вашем месте.

— Я понимаю твою позицию в данной ситуации, и призываю тебя понять меня. Если ты отказываешься или неспособен это сделать, то я это расцениваю, как наплевательское отношение к моему мнению и не вижу смысла дальше вести этот разговор «в одни ворота».

Но вы должны быть готовы к тому, что он будет отчаянно стараться надавить на вас. Это будет больно.

Возможно, в какой-то момент вы пожалеете о том, что вовремя не уступили. Он начнет всячески вас унижать за иррациональность и даже тупость. Он будет называть вас упрямой и толстолобой. Он будет опровергать каждое ваше слово и это будет сопровождаться разными колкостями в ваш адрес.

Таким образом он вызывает в вас чувство неуверенности. Смотрите в оба, и вы увидите сами весь этот абьюз, который царит в ваших отношениях. Такой будет ваша жизнь и дальше, если сейчас вы не сделаете решительные действия в свою пользу.

Крепкая семья невозможна, если один в ней счастлив, а другой — нет. Если ваши права ущемляют и пользуются вашей уступчивостью, то это означает, что ваш партнер намерен добиться только собственного комфорта, а не благополучия для вас обоих.

Нормальный человек будет стараться сделать любимого счастливым. Если вы заметили, что та-

ких стремлений у вашего партнера нет, то вывод очевиден — плевали на вас и ваши желания с высокой горы.

Один человек, которого я очень уважаю, как-то сказал мне:

— В семье должно быть соперничество!

Конечно, я возмутилась и уже была готова начать жуткий спор, но он тут же продолжил:

— Кто кого счастливее сделает!

Он в браке уже более двадцати пяти лет, и на моей памяти, это самый мудрый подход к браку из всех, что я слышала или наблюдала. И, я уверена, что — самый продуктивный, если результатом пара хочет видеть счастливые лица друг друга изо дня в день.

Пара — речь идет об обоих!

К сожалению, не все понимают это. Многие жертвы подвергаются постоянным нападкам со стороны своих партнеров с их требованиями, и уступают, так как любые попытки настоять на своем обернутся для жертв болезненными оскорбле-

Вам редко уступают или не уступают вообще

ниями и обвинениями. Хотите чтобы уважали ваше мнение — отстаивайте его!

Патологическая ложь. Введение в болезненное состояние ожидания

Вы договорились провести вечер вместе, но он опаздывает. Ваши планы на выходные вдруг меняются в последний момент. Вы задали какой-то важный ему вопрос, и он сказал, что подумает, но молчит уже который день, агрессивно ставя вас на место при попытке все же узнать ответ.

Он очень часто не держит слово и не выполняет свои обещания. Он заставляет вас ждать обещанного, как говорится, три года, что подвергает вас в болезненное состояние ожидания, но он каждый раз находит причину своим действиям, отодвигая вас на второй план.

У такого поведения абьюзера есть два побочных эффекта на психику жертвы.

Во-первых: напряжение от ожидания. Это состояние повышенного психического напряжения, тревога, что может служить предпосылкой возникновения нежелательных изменений в психике жертвы. Итогами такого воздействия обычно становится нервность и неуравновешенность. Жертва чувствует опустошение и безвыходность в ее желании получить обещанное.

Как правило, такое поведение абьюзера строится на мелочах. Жертве обещают что-то совсем незначительное и она настраивается на заведомо известный итог и расстраивается, когда что-то идет не по плану. По отдельности, такие мелочи не стоят внимания, но накопившись, они способны вызывать глубокое разочарование.

Разочарование от невыполнения обещаний — второй побочный эффект поведения вашего деструктивного партнера. Жертва отдает себе отчет, что сорвавшийся вечер или ремонт крана — это

невесомая причина для скандала и не может в полной мере объяснить свое недовольство.

Она понимает, что выглядит это, как каприз, в чем ее и упрекают, обвиняя в излишней требовательности. Жертва разочаровывается в своих ожиданиях, разочаровывается в себе, так как своим поведением ее партнер дает ей понять, что она недостойна получить обещанное.

Но посмотрите внимательнее на такое поведение. Это не просто безответственность или неуважение. Это самая настоящая ложь.

Ложь и патологическая ложь между собой имеют одно важное различие.

Мошенник, например, очень хочет чтоб в его вранье поверили. Он выдумает красивую историю и красиво ее преподносит. Он смеется над вами, ведь вы поверили в его сказку. Он назовет вас дурачком, и уйдет с вашими деньгами.

Но патологическая ложь имеет другую особенность — абьюзер верит в то, что говорит. Даже если его разоблачат — он не расколется. Это не

просто его правда. Это то, что он считает действительностью.

В это сложно поверить, не столкнувшись с этим лицом к лицу. Абыюзер не признает свою вину. Для него ее просто нет. Его ложь стала патологической, когда он в нее поверил.

Это происходит из-за того, что он очень хочет, чтобы она стала действительностью. И она становится таковой для него.

Вспомните, как вы чего-то хотели, например модный телефон в подростковом возрасте, или машину... Вы этого настолько сильно хотели, что эта вещь вам снилась и вы держали ее в своих руках. Было такое?

Вы просыпались с ощущением полного разочарования и опустошения, и сожалели, что это лишь сон. Вы отчаянно желали, чтобы сон стал правдой и эта вещь у вас раз — и появилась.

Или, например, вы в чем-то ошиблись, и очень бы хотели вернуть время вспять, чтобы все исправить...

Абьюзеры научились в это верить. Он, конечно, не «наколдует» себе мощную тачку, или супер крутой девайс, но «изменить» ход событий в своей голове, просто потому, что ему так хочется — запросто.

Его правда лишь в его голове. Ни ваши доказательства, ни ваши доводы, ни свидетели не убедят его в обратном. Если он захочет, он перепишет ход событий у себя в голове и поверит в это.

Я не помню ни разу за три года, чтобы мой милый попросил у меня прощение за что-то, или признал свою вину. Он всегда вел себя так, будто совершенно не понимает, чего я от него хочу.

Так и было — он не понимал. В своей голове уже давно «переписал» данные мне обещания.

Все это говорит о том, что во-первых: абьюзер не собирается нести ответственность за свои действия и всячески избегает ее, а во-вторых: он держит всех за идиотов.

Противостояние:

Манипулятор, будучи бессердечной личностью, подсознательно или осознанно отодвигает дела, которые для него несущественны.

То есть, если вы можете сказать, что он часто не держит данное вам слово, то он просто не считает вас кем-то важным в своей жизни, что нормально — ведь речь идет об абьюзерах. Они у себя на первом месте и делают все, что им захочется.

Не пытайтесь шантажировать его! Любое ваше «Ты у меня еще поплачешь» обернется против вас.

Начнете шантажировать сексом, скажет, что вы толкаете его на измену или изменит вам, и скажет, что вы виноваты. Будете шантажировать разрывом, он избавится от вас, и вы будете виноваты. Начнете демонстрировать свою обиду — он отстранится, и вы будете виноваты. Демонстрация беспомощности лишь вызовет у него отвращение к вашей слабости.

Есть пара более грамотных тактик, которые могут помочь заставить его выполнить свое обязательство:

1) Пристыдить.

— Ты можешь и не обещать, если не хочешь выглядеть обманщиком.

При этом сказать так, чтобы он понял, как вы относитесь к обманщикам. На эту тактику вы можете получить неожиданный ответ:

— Если тебя не устраивает — давай расстанемся.

И это будет вам на руку. Соглашайтесь! Это его решение, абьюзер его принял. Но чего он этим добьется?

Вы расстанетесь потому, что он не в состоянии сдержать слово, а это считается низким поступком в обществе. Он не допустит, чтобы об этом узнали другие, а ведь, как правило, в случае разрыва пары, друзья и близкие интересуются, что же случилось.

Он очень усердно работает над своей репутацией и не допустит ее очернения. Вас действительно не устраивает такое легкомыслие, и это нормально. Ответьте ему спокойно, что раз нет другого выхода, то вы согласны — терпеть это вы больше не намерены, и начните обсуждать дальнейший план действий:

— Я пока поживу у друзей/родителей, а вещи соберу на выходных, договорились?

2) Отзеркаливание.

Пообещайте ему что-то, что ему может очень понравиться, например:

— Сегодня дома тебя ждет большой сюрприз!

Но никакого сюрприза не готовьте, а если вам начнут предъявлять претензии или демонстрировать обиду, просто ответьте:

— Я собиралась, честно, но возникли дела по важнее, поэтому сюрприз переноситься на завтра.

И, как вы понимаете, на завтра тоже нужно будет придумать отговорку. На вас могут посыпаться

обвинения в том, что вы безответственный человек. На это можно спокойно ответить:

— Дорогой, ну кому, как не тебе меня понять!? Кран-то до сих пор течет, хотя ты еще неделю назад обещал его починить, но у тебя возникли какие-то дела, как и у меня сейчас...

И чмокните его в щечку, мол это же ничего!..

Таким образом вы поставите его на свое место и он, возможно, поймет, как это неприятно, и начнет выполнять свои обязательства.

Триангуляция

Вы знаете о том, как к вам относятся окружающие люди, но с его слов. Он передает вам их отзывы о вас. Чаще всего — это неприятные оценки. Вы часто слышите в свой адрес:

— Даже Маша/Петя говорит, что ты не права.

Или что-то подобное. Манипулятор даже может не посчитать нужным сказать, кто именно отозвался так о вас:

— Да какая разница — кто? Главное, что я не один так считаю...

В таком случае это либо выдуманный отзыв, с целью сбить вас с толку, либо отзыв человека, мнение которого вы не считаете авторитетным, и он об этом знает, поэтому и скрывает его от вас.

Если же он называет вам автора:

— Маша/Петя вообще не понимает, почему я с тобой до сих пор встречаюсь...

То будьте готовы к боли, так как этот человек вам, скорее всего, близок. Но и в этом случае отзыв может быть выдуманным. Если так, то это провокация, чтоб вызвать у вас недоверие или негативное отношение к этому человеку, другими словами — поссорить вас.

Так он может устранять людей, которые могут оказать вам поддержку.

Триангуляция заставляет вас чувствовать ревность и неуверенность, при этом вы не можете объяснить себе причину таким ощущениям.

Само слово «триангуляция» говорит о том, что в ваши отношения пытаются внедрить третьего человека. Триангуляция это концепция отношений трех личностей.

Третьим может быть кто угодно, ваши родственники или родственники вашего партнера, друзья, бывшие партнеры, а также возможные партнеры, дабы вызвать у вас ощущение наличия любовного треугольника, что заставит вас стараться лучше и

идти на уступки, дабы удержать вашу деструктивную половинку.

Также отношу сюда мнение общества, стереотипы (мужчины полигамны, ты же знаешь!) и предрассудки.

Противостояние:

Первое и, пожалуй, самое важное, что стоит сделать, это научиться себя уважать.

Второе, что необходимо сделать, это узнать лично у этого третьего человека, действительно ли он говорил такое и, если да, то почему так сказал.

Начнете выяснять — увидите, что ваш партнер клеветает на вас, рассказывая, что вы его постоянно пилите, но умалчивает о причинах такого вашего поведения. Другими словами, он надевает маску «жертвы».

Вы должны понять, что манипулятор просто прячется за спины других людей, что и делает вас обезоруженной жертвой, ведь вы воюете с ним, а не с тем третьим человеком. Попробуйте узнать, что он думает по этому поводу:

— А свое мнение у тебя есть?

Если он скажет, что согласен с мнением Маши/Пети, смело уточняйте у него смысл этого, уже его, мнения:

— То есть, ты хочешь сказать, что не понимаешь, почему мы с тобой встречаемся?

Так же можно вывести его на чистую воду — узнать, по какой причине он рассказывает о ваших отношениях другим людям:

— Ты что, жаловался Маше/Пете на меня?

Ну или пристыдить в распускании слухов о вашей паре:

— Можно не быть сплетником и лицемером, милый, и обсудить эти вопросы со мной, а не с посторонними людьми.

В любом случае не сомневайтесь в том, что вы услышали. Все, произнесенное им в слух является его позицией. Не смотрите на то, что это, якобы, слова другого человека. Он согласен с этим мнением, раз воздействует на вас с его помощью.

Так вы попытаетесь узнать, что у него в голове, и, возможно, даже узнаете.

Дабл байнд

Дабл байнд — это концепция, разработанная Грегори Бейтсоном и его командой. Двойное послание или двойная связь — метод манипулирования, который проявляется в том, что жертва получает противоречивые указания.

В 50-х годах в ходе проекта Пало-Альто группа Грегори Бейтсона, проведя длительные сеансы бесед с лицами, имеющими диагноз «шизофрения» выяснили, что будучи детьми, эти люди воспитывались в семьях, где ситуация двойного послания является нормой.

Другими словами, при воспитании ребенка родители выдвигали сразу два одновременно невыполнимых или противоречивых послания...:

— Стой там — иди сюда.

— Я приказываю тебе не выполнять моих приказов.

...что подразумевает под собой наказание в случае невыполнения. Именно невыполнимость таких заданий и стала причиной формирования заболевания.

Человек — это единица общества. Общество построено на взаимодействии между людьми. На коммуникациях. Коммуникация — это обмен информацией. То есть, ее получение или передача. Другими словами, в процессе коммуникации мы воспринимаем или «заставляем» воспринимать ту или иную информацию.

Процесс передачи всегда осуществляется на разных логических уровнях — уровнях абстракции, которые контрастируют между собой и которые в совокупности различных аспектов определяют смысл всего сообщения (содержание информации, поведение и отношение к ней).

Так вот, Бейтсон считал, что, если объединить все эти аспекты, то вместо изолированной единицы сообщения мы получим совокупность различ-

ных форм поведения: вербальных и невербальных.

Говоря простыми словами, общение, это не только слова, которые мы произносим и слышим, а еще и тон, поза, Лицо, настроение и т. д. говорящего, которыми сопровождается сказанное.

Как же отличить здоровое (нормальное) общение от деструктивного?

Берем за основу все вербальные и невербальные аспекты общения и сравниваем. Если эти аспекты между собой синонимичны (т. е. Тон, поза, Лицо и смысл сообщения совпадают), то все логично. Это общение нормальное.

Однако, если хотя бы один из этих аспектов «выпадает» (смысл слов не совпадает с, например, интонацией), то это уже деструктивное общение, которое приводит к парадоксам, проблемам различного характера и к безвыходному положению жертвы.

Дабл байнд — это единственный и самый верный ответ на вопрос «Почему терпела и не ушла!?»

Важно знать, что осознание действия этого метода главная причина прекратить винить себя в том, что вы не разглядели абыюзера сразу. И сейчас вы узнаете, почему.

Противоречия в посыле абыюзера могут быть вербальными, например:

— Закрой свой рот и ответь мне!

Или же невербальными, когда то, *что* манипулятор говорит, и то, *как* он это произносит воспринимается на различных коммуникативных уровнях.

Приведу пример из уже описанного мною разговора, который я записала на диктофон. Мой парень говорит мне:

— Главное, что хорошо тебе! Вот это самое главное!

Его слова говорят об том, что он рад за меня, но интонацией он высказывает полное недовольство этим фактом. Горечь, зависть, чувство собственного поражения, крайняя раздраженность — вот о чем говорит его интонация.

В таких случаях, подтекстом данных посланий является злость, агрессия, ненависть, критика и др. Жертва была окутана двойными посланиями, и, в связи с наличием чувств к абьюзеру, выбирала для себя позитивную сторону этих посланий.

Другими словами, жертва отрицала факты жестокости по отношению к ней, испытывая когнитивный диссонанс от такой коммуникации — растерянность.

Такое общение делает жертву раздраженной, растерянной, иррациональной, так как жертве сложно объяснить свои чувства по этому поводу. Дальше в ход вступает газлайтинг:

— Ты все придумываешь. Я такого не говорил...

Потом висхолдинг:

— И это, по твоему, проблема? Ты действительно считаешь, что из-за этого стоит ссориться?

Потом он шлифует это все триггером:

— Вчера ты тоже говорила, что не хочешь ругаться, но, тем не менее мы поругались...

Конечно, без триангуляции никуда:

— Да все говорят, что ты просто неуравновешенная...

И в заключение, виктимблейминг:

— Хватит ныть! Сидела бы молча — ничего бы этого не было!..

* * *

В таких доминантных семейно-бытовых отношениях, жертва испытывает защитно-бессознательные чувства, одностороннюю симпатию к агрессору из-за состояния шока. Это описывается одним психологическим термином — Стокгольмский синдром.

Жертвы оправдывают действия своих мучителей, отождествляют себя с ними, перенимают идеи абьюзеров, жертвуют собственным комфортом, считая это необходимостью для достижения «общей» цели.

Исследователи данного вопроса полагают, что Стокгольмский синдром не является психологическим парадоксом или расстройством психики жертвы, а скорее нормальной реакцией человека на сильно травмирующее психику событие.

Поэтому жертве не стоит верить обвинениям абьюзера в своей неадекватности и психическим расстройствам, так как Стокгольмский синдром не включен ни в одну международную систему классификации психиатрических заболеваний.

* * *

Сейчас, когда были проведены многочисленные исследования этого метода, психологи ввели в оборот термин «искусственная шизофренизация сознания». Как я уже писала, развить в сознании психологически здорового человека шизофрению — реально.

Шизофрения (от греч. *schizo* – *расщеплять*, *phren* – *ум, рассудок*) — расщепление сознания. Одна из особенностей данного заболевания — по-

теря способности устанавливать связь между отдельными словами и понятиями, что разрушает связность сознания.

Я, как и вы, не понимала, что происходит. Я ви-нила себя и не могла объяснить себе, что на меня находит и почему я ни с того, ни с сего срываюсь по мелочам, которые и выведенного яйца не стоят. Это результат воздействия этого метода.

Если вы можете сказать, что ваш партнер ведет себя демонстративно по-разному наедине с вами и в присутствии посторонних — это «дабл байнд».

— Мне так нравится ее смех!/ Сколько можно ржать?!

Если ваш партнер часто меняет собственную систему ценности, чем и оказывает влияние на ваши отношения — это «дабл байнд».

— Слушай, а это хорошая идея!/Ты серьезно? Тупее ничего не придумала?

Умалчивание и недоговаривание правды, сплетни — это все двойные послания, основная задача которых сбить вас с толку и запутать вас в вашем выборе, как относиться к такому поведению.

Все действия абьюзера, по крайней мере в начале отношений, гласят о благих намерениях, но по своей сути являются деструктивными. Скрытые намерения «замыливают» ваши глаза, и, даже если вы понимаете, что такое поведение неправильное, достаточно улыбки вашего партнера, чтобы вы считали его действия — недоразумением.

Затем это перерастает в сложную форму давления. Его намерения становятся все более очевидными, но они все так же замаскированы под маску «я хотел, как лучше», что притупляет ваше сопротивление и вы прощаете подобного рода выходы.

Так как, помимо всей уже описанной мною характеристики данного метода, «дабл байнд» является ситуацией «тройного клапана», то есть ситуацией, в которой существует еще и третье послание, подтекст — запрет.

То есть жертве запрещается осознавать наличие противоречия и заявлять об этом. Приведу пример из уже описанного мною случая, когда мне

«запретили» приглашать друзей на свой день рождения:

— Если ты пригласишь всех друзей, то это вызовет дискомфорт.

Нельзя не согласиться, что подтекстом данного заявления является запрет.

— Я не хочу, чтобы ты приглашала всех друзей, так как это повлечет за собой дискомфорт...

Этот подтекст является скрытой (или пассивной) агрессией, и ее очень сложно отследить, ведь жертва изначально видит только такие намерения:

— Я хочу, чтобы всем было комфортно.

Я тогда и подумать не могла, что, на самом деле, как оказалось, должно быть комфортно только ему и его друзьям на моем празднике.

В результате такого отношения, помимо самооценки жертвы, страдает ее коммуникативный навык. Жертва реагирует на все в штыки, воспринимает сказанное ей буквально, либо же в метафорическом смысле, часто отвечает вопросом на вопрос.

Также, жертва двойных посланий теряет всякое желание проявлять инициативу — чтобы не быть виноватой, и предпочитает не оправдываться, потому что не верит, что ее могут выслушать. Ну и конечно, серьезно страдает вера в собственную адекватность.

Стерегитесь, вот самые распространенные фразы, которые несут в себе двойные послания, уничтожая вашу самооценку и лишая вас возможности мыслить объективно:

— Я тебя люблю ни смотря ни на что! (Ты очень плохая. У тебя множество недостатков. По сути тебя не за что любить, но — я тебя все равно люблю!)

— Мы сделаем это когда ты захочешь — завтра!

— Ты можешь рассказать мне. Я пойму! / Как ты могла такое сделать?! Ты в своем уме?

— Тебе не нужна косметика, ты у меня и так красивая! / Ух какая девушка, не то, что моя — замухрышка!

— Ты у меня самая лучшая! Я тебя недостойн! (Ты слишком умная/красивая/талантливая... Тебе надо быть хуже, чтобы я был достойным тебя!)

— Не работает — нахлебница, сидит на моей шее. / Работает — а обо мне кто будет заботиться?! Эгоистка!

— Все женщины корыстные сучки! Им только деньги и нужны! / Как это ты сама за себя запла-тишь? Ты хочешь меня унижить?

— Занимаешься спортом — хочешь, чтоб парни на твою накачанную попку смотрели? / Не занима-ешься — лентяйка и жопа у тебя жирная!

— Ей только обнимашки и нужны! / Она вооб-ще не обращает на меня внимание!

— Мне нравятся умные девушки! / Она что ду-мает, что она самая умная?!

— Мне так нравится твой смех! / Когда ты уже успокоишься? Веди себя нормально!

— Мне для тебя ничего не жалко! / Джинсы тебе новые? А чем тебе старые не нравятся?

Противостояние:

Если вы понимаете, что вам становится не по себе, у вас вдруг пропадает или портится настроение, у вас остается осадок, обида или ком в горле, вам нужно уйти как можно скорее от этого человека!

Надеяться на то, что он поменяется или рассчитывать на то, что он просто осекся и сказал не подумав, простите — глупо! Вы должны понять и осознать, что то, что он говорит — это ход его мыслей. Он так действительно считает, просто подает вам это так, чтобы вы думали, будто он не это имел в виду.

Не ищите только хороший смысл в его словах — это лишь прикрытие его истинных намерений. Уйти — это единственный надежный способ избавиться от воздействий дабл байндов. Главное верить в себя! К сожалению, здесь мне нечего больше добавить.

Демонстрация (в доп. к описанию дабл байнда)

Демонстрация занятости

Он может обнимать вас, целовать вас и говорить, что вы хорошая. Он может всячески поощрять вас — словами, и вы будете воспринимать это, как развитие ваших отношений. Вы будете воспринимать эти слова, как действия, шаги на встречу, но, на самом деле, он будет стоять на месте и ждать пока вы подойдете, чтобы обнять вас.

Вам нужно осознать что слова без действий и поступков ничего не значат.

Заметили, что он практически не проводит время с вами? Нет? Хотите возразить, мол, вот месяц назад мы вместе куда-то там ходили, или смотрели какой-то там фильм...?

Он редко и мало проводит время с вами. Вы почти не разговариваете. И вот в какой-то счастливый день он освободился пораньше, чтобы провести с вами вечер. А я вам скажу — вот и оно — изображение его потребности в вас. Для вас. Исключительная демонстрация.

Он же прекрасно понимает, что вы отвыкнете от него, если он перестанет поддерживать с вами контакт. Поэтому он «подкармливает» вас плюшками в те редкие случаи, когда вдруг у него появилось свободное время. Время на вас.

Очень плавно мы подошли к еще одному моменту — свободное время. От чего? От каких дел?

Работа, друзья, компьютерные игры... Возможно какие-то хобби или само/образование. Заметьте, что в большинство его занятий вы не вписываетесь.

Что вам с того?

Пусть все, что он делает, в метафорическом смысле, будет, например — изготовлением кирпичей. Почему именно кирпичей? Они нужны для строительства. Для строительства чего? Будущего.

Вот он изо дня в день изготавливает кирпичи, как и вы. Как и все. От того, насколько эти кирпичи качественные зависит качество Будущего, которое он с их помощью построит.

Несомненно, ему нужны инструменты для их изготовления.

Инструмент первый - «работа». Насколько продуктивно он выполняет свои обязанности, насколько качествен его продукт — зависит от этого инструмента. «Работа» позволяет копить больше и больше кирпичей, зарабатывать их, изготавливать.

Для того, чтобы «работа» приносила больше кирпичей, нужно еще два инструмента «обучение» и «отдых».

На «обучение» обычно тратятся такие ресурсы, как время, и, если речь не идет о самообразовании, то еще и кирпичи. Это ничего, ведь потратив

один кирпич на «обучение», можно за-«работа»-ть больше кирпичей.

Инструмент «отдых» тоже помогает создавать все новые и новые кирпичи. Этот инструмент воодушевляет, расслабляет и восстанавливает силы. Без него количество кирпичей может сократиться.

И вот, что мы имеем — много много кирпичей. И строим мы с их помощью Будущее. Крепкие стены, которые не развалятся. Ни от времени, ни от непогоды. Дом под названием Будущее будет стоять долго долго и каждый день радовать своими прелестями.

Но что если эти кирпичи используются не по назначению? Что если они не пригодны для строительства? Что если вы заметили, что он строит Будущее только для себя, или если строит лишь Сегодня?

Попробуйте представить, что вас ждет с этим человеком? А ничего — шиш на палочке.

И что самое интересное, для изготовления этих его кирпичей ему нужен еще один инструмент — «вы». Там где он тратит время, силы и кирпичи на

себя, образуются дыры в ваших отношениях. «Вы» тот самый инструмент, который эти дыры латает.

Что угодно, быт или дополнительные кирпичи для вашей пары, духовность, уют и стабильность — стремитесь к этому и обеспечиваете это только «вы». Для вас наступает черед заблуждений, что все хорошо, что все идет, как надо — общими стараниями. Но это не так.

На Будущее вашей пары вы тратите исключительно свои силы, а он лишь создает видимость продуктивности на ваше общее благо.

Он изображает старания. Занимается только тем, что ему нравится, с теми, кто, на самом деле, стоит для него на первом месте, а вот вам придется изо дня в день ждать своей очереди.

Обратите внимание на род его занятий, на то, как он проводит время и с кем. Чем он занимается и на что он направляет все свои силы. Особое внимание обратите на то, что вам с этого. Не вам, а вашей паре. Вам обоим.

Да, он может пропадать на работе и вам нечего предъявить ему — он же не шляется где попало!

После работы он захочет заняться чем-то своим — он ведь очень устал, у него был напряженный день. Как и вчера. Как и позавчера... Но ведь он имеет право на отдых.

Вы постоянно оправдываете его.

Да, я отношу это к дабл байнду, ведь посудите сами, не попытка ли это ввести вас в заблуждение? Вам ведь не к чему придраться, на первый взгляд. Не в чем упрекнуть... А результата — ноль.

Будьте честны с собой в первую очередь. Если вы замечаете, что-то, что не можете объяснить, и что приносит вам... ничего по сути не приносит под маской «я стараюсь, как лучше для нас» — это двойной стандарт.

Вот это как раз та картина, которую рисует вам ваш партнер. Картина, которая вам визуально нравится, но которую он заберет с собой и уйдет, оставив вас ни с чем. Забрав ваши силы, время, кирпичи и здоровье.

Противостояние:

Во-первых, как я уже неоднократно говорила — перестаньте служить. Во-вторых, поставьте наконец себя на первое место, полюбите себя!

Идите на курсы, займитесь хобби, и не сидите дома только потому, что он чем-то там своим занят, а без него вы не хотите никуда идти. Идите — не отвлекайте милого.

Вылезьте наконец из «домика» под названием зависимость.

Измените свое поведение в свою пользу — вызовете в нем очень разные эмоции: удивление, замешательство, злость, зависть, плюс он, скорее всего обвинит вас в недостаточном внимании к нему и в равнодушии, или даже в расточительстве.

Учитывая тот факт, что вы не собираетесь сидеть и ждать, как собака, пока на нее обратят внимание и погладят, для вас такие его реакции покажутся очень даже забавными.

Демонстрация любви

Есть еще один вид демонстрации. В прямом смысле этого слова. Он смело относится к дабл байнду, так как тоже сбивает с толку.

Это демонстрация хорошего отношения к вам, наличия чувств к вам, восхищения вами... Только не вам, а окружающим.

Обратите внимание на его поведение. На его отношение к вам. Отличается ли оно наедине с вами и в окружении кого-то постороннего (родителей, друзей, знакомых...)? Понаблюдайте за ним, если до этого не задумывались об этом.

Скорее всего вы увидите, что на людях его отношение к вам вдруг становится исключительно положительным. Он внимателен и заботлив. Он нежен и ласков. Всячески показывает, как вас любит. Вот только не вам.

Нет, ну конечно и вам тоже, ведь это как раз те выстрелы, которыми обычно абьюзеры убивают по два зайца одновременно. Это он так патроны экономит.

Как я уже говорила, абьюзеры крайне скупы на чувства и проявления эмоций. Они не любят тра-

титься эмоционально, поэтому, чем каждый раз демонстрировать свою безграничную любовь и вам и окружению, он будет заниматься «изобразительным» искусством в основном в присутствии посторонних.

О, скорее всего, именно это вас и раздражает, но вы еще даже не рассматриваете этот раздражитель, так как не знаете о нем.

Это очень раздражает. Ведь когда вы остаетесь наедине, ситуация кардинально меняется. А самое интересное, что вы не можете себе это объяснить. Что-то поменялось, но вы не понимаете, что стало этому причиной.

Вы ведь все еще тешите себя иллюзиями: «Не может же он просто так, без причины...!», «Показалось!» или «Он не желает мне зла!»

Это хорошо, если вы подумали об этом и забыли. А если, проводив гостей, он вдруг демонстрирует вам свое равнодушие, вы начинаете думать да гадать, что же вы сделали не так? Может обидели чем его ранимую душеньку?

И погружаетесь в долгие и томные раздумья «что же я опять такого сделала?». А он выходит «чистеньким». За руку не пойман, а его театральное искусство оценено зрителями по достоинству. Он подготовил почву на случай, если что-то пойдет не так в ваших отношениях и обеспечил себе надежный тыл.

Теперь, если вдруг вы, как инструмент, потеряете для него ценность — можете не сомневаться, что его поддержат. Его, а не вас, при любых раскладах.

Противостояние:

Здесь, на мой взгляд, ничего не остается, кроме как акцентировать на этом внимание вашего окружения. Обращайте внимание вслух:

— Ого, сколько нежности! Всегда бы так!

— Ммм... спасибо, милый! Ты настоящий джентльмен! Если бы еще дома так себя вел, то цены бы тебе не было! На тебе цем!

— Откуда столько внимания? Или это ты перед друзьями рисуешься?!

— Ой, а я уже и забыла, как цветы пахнут!

Но, внимание!

Не нужно делать такие акценты агрессивно — это обернется против вас. Это не должен быть упрек или замечание — такие наезды со стороны будут выглядеть тихой истерикой.

Пусть его непривычное поведение для вас будет вашим удивлением, которое сопровождается милыми фразами, сказанными с улыбкой. Так вы его поставите в неловкое положение. Ну а ваше окружение запомнит, что он лукавит.

Говорите, как бы, невзначай, но убедитесь, что вас услышали. Не повторяйтесь слишком часто за вечер — чтоб не выглядеть отчаянно-навязчивой недовольной показушницей. Вам нужно, чтобы в случае чего, например, в случае его жалоб вашим знакомым, у них было другое видение в вашу пользу.

Не преувеличивайте и не лгите. Не опускайтесь до его уровня. Говорите только правду. Так он не сможет вас упрекнуть, разве только обидеться, что вы раскрываете его сущность на людях.

Подкрепление. Стимуляция на действия

Подкрепление — это событие, которое служит для увеличения вероятности реакции. Это, своего рода, стимулятор.

Подкреплением может выступать любое событие, информация, действие или реакция с целью увеличить вероятность повторения каких либо действий со стороны жертвы по отношению к манипулятору. Другими словами — это дрессировка.

Представьте, что вы — прибор и у вас есть кнопки. Нажимая на каждую из этих кнопок должно что-то происходить. Для того, чтобы каждая кнопка отвечала за какое-то действие, ее нужно правильно запрограммировать. Ну, а потом — нажимать, нажимать и снова нажимать.

Согласно Харриет Брейкер, идентифицируются несколько способов подкрепления, которыми манипуляторы управляют своими жертвами. Я опишу их по степени жестокости.

Положительное подкрепление

Положительное подкрепление (*зеленая кнопка*) — это позитивное событие, которое стимулирует на действия путем вызова нужной реакции. Речь пойдет о мотивации плюшками.

«Если мне нравится то, что ты делаешь, тебя ждет награда.»

У положительного подкрепления есть несколько, так сказать, направлений.

1. Стимуляция жертвы на действия путем поощрения за выполнение обязанностей манипулятора.

— Ты у меня такая сильная! Такие тяжелые пакеты из магазина притащила! Люблю сильных женщин. Иди сюда, я тебя поцелую!

В этом случае он благодарит за то, что должен был сделать сам, но вам ведь приятно, вас похвалили и вашу усталость, как рукой сняло!

2. Стимуляция жертвы на действия путем благодарности за то, что жертва выполнила свои обязанности.

— Вот тебе цветы за то, что ты вчера приготовила такой вкусный ужин!

Это, на первый взгляд, тоже приятный комплимент. Нам ведь нравится, когда нам дарят цветы, да? Но посмотрите внимательнее — это плата за ваши труды. Как плата за услуги домработницы.

Он не сделал это просто так, потому что вы хорошая и заботливая, или потому что он вас любит. Он великодушно отплатил вам за ваши труды.

3. Стимуляция жертвы на действия путем требований ответной реакции на его действия.

— Я вчера с тобой поделился, теперь ты делись.

— В прошлый раз я уступил, теперь ты уступи.

С одной стороны это логично — вас призывают отвечать взаимностью на хорошие поступки. Но есть одно большое «Но» — вы не обязаны это делать. Вы можете, но не должны. Его поступок, не-

сомненно, заслуживает одобрения, но он вас ничему обязывать не должен.

Если после каждого совершенного для вас действия ваш партнер от вас что-то требует — это манипуляция. Его поступок был его решением — добровольным. Это не значит, что теперь вы ему что-то должны. Тем более, то, чего делать не хотите. Но учтите, что, если вы заранее договорились:

— Летом едем на море, а зимой — в горы, договорились?

То, в таком случае это не обсуждается. Это компромисс. Если вас такое условие не устраивает, то вы можете не соглашаться на него изначально. Но, подтвердив свое согласие и не выполнив его, вы поступите несправедливо, что будет равноценно обману.

4. Стимуляция жертвы путем похвалы на самостоятельное выполнение общих обязанностей.

— Милая, но ты же знаешь, что я не уберу в квартире, как ты! Ты с этим справишься гораздо быстрее, чем я! Ты у меня такая молодец!

— У тебя так здорово получается все планировать, так что я решил дать тебе возможность полностью спланировать эту поездку!

— Никто не сделает это лучше тебя! Не буду мешать!..

5. Сглаживание последствий деструктивного (отрицательного) поведения абьюзера.

— Милая, не обижайся! Я ведь так тебя люблю!

— Я вчера погорячился... Вот тебе цветы!

— Я без тебя не смогу! Ты мне очень нужна! Не бросай меня! Я не знаю, что буду без тебя (такой хорошей) делать!

Если ваша реакция на его поведение доставляет ему неудобство, он задарит вас подарками, забросает комплиментами, чтобы вы не злились на него. Другими словами — закроет вам рот и останется в выигрыше.

Вспомните, какие подарки вам дарил ваш партнер. С чем они у вас ассоциируются? Если большинство из них связано у вас с негативными

воспоминаниями, то вас активно подкупают и за-
дабривают, чтоб вы меньше сопротивлялись.

То есть, постоянно нажимают на вашу зеленую
кнопку!

* * *

Вы тянули тяжести на пятый этаж или простоя-
ли у плиты весь день — вы заслужили, вот вам на-
града. Хотите получить еще плюшек, придется по-
вторить.

Такие поощрения не есть плюшки.

Вы поймете это, когда припомните сколько
всего сложного, кропотливого или тяжелого вы
сделали, пока ваш абьюзер стоял рядышком и го-
ворил вам разные ласковости.

Другими словами, положительное подкрепление
это изменение поведения абьюзера на положи-
тельное для стимуляции своей жертвы на дей-
ствия, которые он хочет усилить или продлить.

Чем же отличается положительное подкрепление от проявления внимания и любви к вам?

Искреннее желание сделать вас счастливой и порадовать вас вызвано любовью к вам и не подразумевает под собой никаких ваших действий. Это неожиданные комплименты, сюрпризы без поводов, приятные подарки вне зависимости, есть повод (день рождения, годовщина, 8 марта...) или нет.

Положительное подкрепление с целью манипулирования это всегда связующее звено между поведением абьюзера и последствиями этого поведения.

Положительное подкрепление возникает как раз в тот момент, когда от вас ожидают каких-то действий — сделать что-то (самостоятельно решить какой-то вопрос) или не делать чего-то (не злиться). Задача положительного подкрепления — повысить вероятность этих ваших действий в будущем.

Положительное подкрепление — это очень эффективный инструмент стимуляции жертвы на действия, которые устраивают абьюзера. Чем

чаще вы «подкрепляетесь», тем вероятнее, что ваш партнер расслабится и привыкнет избегать ответственности и ничего не делать — эта ноша теперь ваша.

Он все реже будет вам помогать и все чаще расстраивать вас, зная, что достаточно букетика цветов, чтобы вы забыли о его провинности. Начавшись однажды, манипуляция будет только усиливаться и с каждым разом вы будете прогибаться и подчиняться воле манипулятора.

Противостояние:

Помните, действия абьюзера рассчитаны на обеспечение собственного комфорта.

Во-первых — прекратите служить. Да, скорее всего, он перестанет дарить цветы, но тогда ваш партнер поймет, что его метод сглаживания ситуации не работает, и, возможно, он начнет искать другие способы задобрить вас. Тогда вы можете сказать, что вместо цветов, предпочли бы отдохнуть вечером, пока он сходит в магазин и приготовит ужин.

Если он выполнит вашу просьбу — похвалите его. Это будет вашим положительным подкреплением.

— Спасибо! Я очень рада! Ты приготовил действительно вкусный ужин!

— Спасибо! Это действительно важно для меня! Ты мне очень помог!

Только не перестарайтесь. Его поступок — поступок, а не подвиг. Он не должен чувствовать себя героем, ибо это, как вы понимаете, может обернуться против вас.

Неустойчивое или частичное подкрепление

Неустойчивое или частичное подкрепление (*оранжевая кнопка*) — это событие, которое погружает жертву в переживания, связанные с сомнениями и страхом не угодить абьюзеру.

«Я сомневаюсь в том, что ты сделаешь так, как я хочу.»

Он оценивает ваши действия, значительно занижая свои оценки вам, поощряя вас стараться лучше, упорствовать, угождать.

— Ты приготовила замечательный ужин! Вот если бы ты еще и десерт приготовила — цены бы тебе не было!

— Сегодня ты приготовила замечательный ужин! Но вчера ужин был вкуснее.

Подобные ситуации, если они есть в ваших отношениях, гласят о том, что абьюзер демонстриру-

ет собственную власть над вами. Такая мотивация сосредоточена на том, чтобы остаться «чистеньким», не более не менее.

Вместо того, чтобы потребовать отдачи, вы чувствуете свою вину в том, что у вас что-то получилось не так хорошо, как могло бы.

Что бы вы не делали, этого мало или недостаточно. К тому же, вы замечаете, что делаете это самостоятельно, в то время, как абьюзер увиливает от сотрудничества и воспринимает ваши старания, как должное.

Вы недостаточно красивы, недостаточно стильны, недостаточно умны и талантливы, у вас недостаточно опыта... Вам пытаются это внушить при любом удобном случае:

— Ты прямо статусами из соц-сети заговорила!

— Вау, а что это за платье у тебя такое! Может наденешь что-то другое?

— Тебе бы постричься не помешало... Только вчера была у парикмахера?.. Понятно...

Или, например, с вами разговаривают, употребляя сложные термины, заводя тему, в которой вы не разбираетесь. Вы чувствуете себя неловко и глупо...

Это из-за того, что по теореме эквивалентности при элементарных преобразованиях... Ну ты же понимаешь, о чем я, да?

— Также во многом это проявляется в быту:

— Ты вчера борщ пересолила, поэтому сегодня готовишь тоже ты.

— Я мыл лапы Рексу, поэтому гулять с ним идешь опять ты.

Посмотрите внимательнее на его поведение. Человек, как вы увидите, предстанет перед вами абсолютно неспособным ни принимать решения, ни, хотя бы, искать их, он не предлагает пути решения, а лишь оценивает ваши — что создает видимость его участия.

На самом деле, это безинициативщина, ненаходчивость, лень и, как правило — инфантильность, которая покрывается вуалью из замечаний и упреков (куда же без них-то?!)

Он делегирует свои обязанности, или часть своих обязанностей на вас, но вы должны понимать, что у вас не будет шансов заявить об этом. Он не даст вам такой возможности, а лишь переведет тему на вашу неспособность решить, по его словам, несложную задачу.

Результатом неустойчивого или частичного подкрепления могут стать сомнения в ваших способностях, в собственной эффективности, в успешности ваших действий, какими бы упорными они ни были. Ваши таланты и умения будут подвергнуты попытке аннулировать их, вы начнете метаться в сомнениях: стоит ли вообще браться за это дело (ведь, в конечном итоге, как и всегда, вы окажетесь виноватой), либо же нужно еще больше стараться для обеспечения комфорта для вашей пары.

Конечно, вы выберете второй вариант, ведь, поверьте мне, вас очень грамотно мотивируют на действия. Он будет стоять в стороне и смотреть, как вы отчаянно трудитесь на благо вашей пары.

Противостояние:

Говорите о своих заслугах. Напоминайте, что вчера/неделю назад/в прошлом году вы сделали что-то важное для вашей пары. Напомните, за какие ваши качества он полюбил вас.

— Да, эта то самое платье, в котором я была на нашем свидании неделю назад. Ты еще сказал, что я хорошо выгляжу.

— Ты думаешь, что если скажешь мне пару незнакомых мне слов, я тебя любить больше буду?

— Если ты хочешь рыбу на ужин, то ты мог бы сам ее приготовить.

— Не нравится — делай сам.

— Это все потому, что ты не помог мне. Легко говорить, когда ты даже не участвовал.

Вполне справедливо.

Не берите на себя слишком много! Если это вам нужно — то вперед. Только потом не плачьте, что вас наказали или недооценили.

— Тебе надо, ты и делай! - услышите вы на все предложения.

Такова уж ваша судьба, до тех пор, пока вы находитесь в этих отношениях. Вам нужно понять и принять тот факт, что для вашего удобства никто стараться не будет. Все его силы, как мы уже поняли, направлены на его личный комфорт.

Заботьтесь о себе. В вашем понимании должно устояться понятие, что если он не прилагает усилия, то не заслуживает на результат. Делайте, что хотите — для себя. Захочет оторвать и себе кусочек — пусть участвует.

Что касается бытовых вопросов, то тут сложнее, ведь вам придется прекратить проявлять инициативу (она наказуема).

Все, что вы предложите — надо вам, значит вам и придется это делать. Но, не проявляя инициативу, вы откажетесь от благоустройства жилища, например, от отпусков или развлекательной программы на выходные, чем обречете себя на скуку и жизнь не в тех условиях, в каких бы вы хотели жить.

Отрицательное подкрепление

Отрицательное подкрепление (*красная кнопка*) также осуществляется при помощи стимулирования жертвы на действия, но, в отличие от положительного и неустойчивого подкрепления, это мотивация путем запугивания.

«Если ты не сделаешь так, как я хочу, то тебя ждет наказание.»

Используя отрицательное подкрепление, абьюзер создает угрозу и стимулирует вас на все, что поможет вам избежать этой угрозы.

— Если ты сейчас пойдешь гулять, то я с тобой не буду разговаривать.

— Если ты купишь это платье, то мы не поедем в отпуск.

— Если ты еще раз так сделаешь — пеняй на себя!

— Если ты выйдешь из квартиры — можешь не возвращаться!

Вы — мишень. Вы еще ничего не сделали, но в вас уже целются. Вам страшно, и вы не знаете, как поступить. Вы беспомощны и безвольны делать то, что вам нравится, ведь вас ждет страшное наказание, если вы захотите поступить по своему.

Крики, гнев, приказы, рукоприкладство, ограничение вас денежными средствами, равнодушие, бойкот или истерики со слезами — это далеко не все действия в качестве отрицательного подкрепления. Но это всегда ваши самые страшные страхи, самые неудобные неудобства и самые изощренные лишения вас необходимого.

Противостояние:

Избавиться от страха сложно, ведь над вами нависла угроза и это, как минимум, держит вас в напряжении. Это нормально, что вы хотите избавиться от этого напряжения и сделать все как надо — абьюзеру. Сейчас вам главное осознать, что над вами нависла угроза пострашнее «одноразовой» кары.

Сегодня вы избежите наказания, а завтра нет. Направляя все свои силы на угождения, вы снова забываете о себе. Вам нужно понять и осознать, что именно такой будет ваша жизнь дальше — жизнь в страхе и напряжении изо дня в день, если вы сейчас не начнете противостоять этой манипуляции.

Соглашаясь на условия, которые перед вами ставит манипулятор, вы укрепляете его власть над вами, сами действуете не в свою пользу, а в пользу манипулятора. Подчиняясь, вы избежите наказания сейчас, но завтра все повторится с новой, еще большей силой.

Конечно, бороться с отрицательным подкреплением лучше постепенно. Начиная с каких-то менее болезненных ситуаций. Таким образом, вы практически незаметно начнете восстанавливать баланс между вашей волей и волей вашего партнера. Я попробую разобрать наиболее тяжелый пример из вышеперечисленных. Если справитесь с ним, то со всем остальным справиться будет легче.

И вот вы стоите на пороге квартиры, из которой вам не разрешают выйти и думаете: «Что же луч-

ше — уйти и уйти навсегда, или остаться и терпеть?» Вас так надрессировали, что вы уже расстегиваете свою курточку и снимаете обувь... Стоп.

Вы хотите выйти — идите. Главное — не просите его (разреши мне пожалуйста...) и не спрашивайте разрешения (можно мне уйти?) Скажите манипулятору, что вы не согласны с его условиями. В такой ситуации у вас может начаться паника. Попробуйте с ней справиться.

Для начала вам нужно нормализовать дыхание. Перед тем, как начать говорить, сделайте глубокий вдох и выдох, если понадобится, то повторите. Но он не должен заметить, что вы его боитесь или паникуете. Успокоившись, скажите спокойно, но уверенно:

— Объясни мне, по какой причине ты запрещаешь мне это делать (пойти гулять)?

Скорее всего, это собьет его с толку, так как он привык, что вы реагируете на его запреты, как «собака, которая съеживается, как только на нее махнулись рукой», беспрекословно соглашаетесь с ним, и не будет ожидать такой вашей реак-

ции. Его ответ может быть каким угодно, например, он может сказать: «Потому, что ты моя девушка/жена...» Или: «Потому, что я так хочу!»

Оставайтесь спокойной, не повышайте интонацию. Скажите ровно и может даже с улыбкой:

— Но ты не можешь мне запретить!

Вы хозяйка собственной жизни и вам решать, что вам делать. Никто, даже ваши родители, не могут вам запретить поступать так, как вам хочется.

В этот момент вы ломаете механизм, с помощью которого он привык на вас воздействовать. Вам будет непривычно ощущать те чувства, которые вами овладеют. Вы почувствуете дискомфорт, но это нормально. Плыть против течения тяжело, но иногда это необходимо, чтобы не упасть в пропасть, в которую вас это течение затягивает.

Главное, оставайтесь спокойны. Не позволяйте страху или неуверенности овладеть вами. Вы все делаете правильно. У вас получится. Вы уже показали ему, кто вы. Сосредоточьтесь на вашей цели — оказать сопротивление давлению.

Уверенность — вот что вы почувствуете, когда у вас все получится. Поработав над своим поведением, ощущение дискомфорта и чувство страха сменятся на воодушевление. Я ни капли не сомневаюсь, что это чувство вам понравится и вы захотите повторить.

Не исключено, что ваш партнер будет стоять на своем. Он может проявить агрессию, пытаться сорвать с вас верхнюю одежду или силой вытолкать из коридора. Если такое уже было, и есть шанс, что такое поведение повторится, то попросите знакомых, с которыми вы идете гулять, заехать за вами. В присутствии посторонних он будет вести себя спокойнее и вряд ли начнет распускать руки.

— Поговорим, когда я вернусь.

Вы не должны и не обязаны именно сейчас обсуждать его требования. У вас дела, вас ждут и вам пора. Все остальное — его личные проблемы. Пусть разбирается с ними сам. К тому же, время — это еще одно хорошее обстоятельство, которое поможет и вам, и ему успокоиться. Кстати, прерывание разговора всегда идет на пользу, особенно, если это телефонный разговор.

Например, он вам звонит и что-то от вас требует — не отвечайте сразу. Вы имеете право подумать и не должны отвечать сию минуту. Скажите, что вам нужно подумать, и, что вы перезвоните через несколько минут и положите трубку. За этот перерыв в разговоре вы осознаете, что от вас хотят, поймете, хотите ли вы этого, а тогда уже ответите, но — когда он сам спросит.

Так как мы имеем дело с деструктивной личностью, то он, скорее всего, может начать мстить вам за ваше такое «пахабное» поведение. Будьте к этому готовы. Не рассчитывайте, что ваше противостояние пройдет гладко и вы сразу получите результат — вместо зверя с острыми клыками, милого пушистого котенка. Вам придется постараться.

Будьте готовы и к тому, что ваши попытки противостоять ему могут вызвать в нем море агрессии, которую он направит на вас мощным потоком.

Травмирующий одноразовый опыт

Травмирующий одноразовый опыт (*кнопка запуска таймера*) — это единичное событие, с помощью которого манипулятор подсознательно устанавливает господство и превосходство над своей жертвой.

«Так будет каждый раз, когда ты сделаешь то, чего я не хочу.»

Этот инцидент происходит, как правило, к началу отношений, когда люди находятся на стадии притирки. Это внезапная агрессивная реакция манипулятора на какое-то событие, в результате которой жертву охватывает оторопь от неожиданности и шока.

В самом начале моих отношений с манипулятором был такой эпизод. Это был обычный вечер, но мне испортило настроение одно обстоятельство. Я здорово разозлилась, и, вместо того, чтобы, например, не трогать меня какое-то время или

успокоить, мой парень посреди улицы схватил меня за руку и грубо встряхнул.

Это сопровождалось, мягко говоря, просьбой закрыть рот. Очень мягко говоря. Таких инцидентов больше не происходило на моей памяти. Это бы эксклюзивный случай, который демонстрировал «кто тут главный».

Я, стало быть, не зря запомнила его. Это очень отчетливое острое воспоминание, ведь я тогда была больше, чем шокирована. Я совершенно не ожидала такой его реакции, и она здорово меня напугала.

Травмирующим одноразовым опытом может стать внезапное словесное оскорбление, неоправданное повышение тона и даже крик, взрыв злости или гнева, либо же, как в моем случае физический акт проявления силы — все, что является неожиданной агрессивной реакцией с целью напугать.

Понимание этого факта происходит на уровне ассоциаций. Если дальше, в ходе отношений, манипулятор вас ломает, то такой эпизод в начале отношений дает трещину. Травмирует уверенность

жертвы, значимость ее чувств, мнения, право на реакцию и волю проявлять чувства.

Противостояние:

Ущерб нанесен. Жертва переживает этот эпизод, но в ее подсознании поселяется страх: он на это способен. Поэтому, в следующий раз в таких ситуациях, жертва будет стараться вести себя более обстоятельной, чтобы не вызвать подобную реакцию своего партнера снова.

Говорить о противостоянии подобному поведению сложно, так как это самое противоречивое поведение. Но это достаточно весомый повод начать свои наблюдения за поведением вашего партнера. Если в ходе ваших отношений подобные эпизоды повторяются — на вашу красную кнопку нажимают, а это значит, что вам пора БЕЖАТЬ, КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ И КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ! ЛУЧШЕ НЕ БУДЕТ!!!

Постоянные жалобы

Манипулятора, зачастую, все не устраивает. Он жалуется на свои неудачи, и в его интерпретации виноваты другие. Он считает, что все хотят ему навредить.

Это проявляется из-за низкой самооценки, которую он компенсирует отрицанием собственной вины или наличием своих ошибок. Неотъемлемая часть этого признака — зависть и страх. Но будьте готовы к тому, что ваша попытка помочь ему и поддержать будет расценена, как попытка взять его под контроль, получить над ним власть.

Он ни за что не позволит вам копаться в его переживаниях, а лишь отстранится еще больше, обвиняя вас в нарушении его личного пространства. Тем не менее, в случае игнорирования его проблем, вас выставят бездушным и бессер-

дечным человеком, которому плевать на чужие проблемы.

Причины такого поведения кроются в недостатке внимания. Он демонстрирует свою боль, рассчитывая на поддержку добродушной половинки, чем держит возле себя жертву.

Но, чаще всего, жалоба манипулятора — попытка увильнуть от важной темы, от выполнения своих обязательств или оправдать свои ошибки, жалуясь на других людей.

Пожалуй, я включу сюда еще один момент — жажда внимания. Рассмотрим сразу две формулировки:

— Ты уделяешь мне недостаточно внимания! — упрек.

— Ты должна уделять мне больше внимания! — приказ.

В приказном тоне или же в качестве обвинения — это жалоба.

Вы, в каком-то веке, собрались с подругами — он вам без конца звонит. Вы чем-то заняты, но он вас зовет, а если вы не подходите — обижается...

Понятное дело, что такие действия с вашей стороны, или хотя бы намек на них — конец света! Вы нарушаете его личное пространство. Но если вы ему нужны, то совершенно не важно, чем вы сейчас заняты — вы обязаны поднять трубку/прибежать по первому зову.

Противостояние:

В психологии существует понятие «контрманипуляция». Это, своего рода, техника туманности. Она заключается в ежесекундной адаптации к манипулятору, чтобы защититься от него: в разных ситуациях отвечайте с юмором, иронией, отрицательно или без комментариев.

Этими приемами, зачастую, пользуются сами манипуляторы, люди невосприимчивые к манипуляциям и делают это они — подсознательно.

Человеку, для которого такое поведение неестественно, будет сложно приспособиться к дан-

ной технике. Нужно быть бдительным и прилагать большие усилия, связанные с нервной системой.

Другими словами, чтобы избавиться от психологического напряжения со стороны манипулятора, нужно самому себя чуть-чуть держать в напряжении. Клин клином вышибает. Зато вы будете уверены, что ситуация под вашим контролем.

Вам понадобится чуток равнодушия и подход с юмором:

— Болит голова? Выпей таблетку. Вон там лежит...

— Что? Опять злодей-Володя тебе палки в колеса ставит? Вот паразит! Ужинать будешь?

— А? Что? Прости, я не слушала тебя сейчас — задумалась о своем... Повтори, пожалуйста... А нет, стой, я забыла, мне тут позвонить срочно надо!..

— Милый, не могу подойти! Тебе надо — ты и подходи.

В любом случае это не супер-сложные дела, чтоб вы летели к нему по первому зову.

Таким образом, все жалобы абыюзера вы пропускаете мимо себя, не впитывая, как губка весь этот негатив. Вам легче, хоть и пришлось поработать над непринужденностью, но и равнодушной сволочью вас не назовешь.

Отношение к чистоте

Еще один из признаков абьюза — отношение к чистоте. Если речь идет о крайностях, то это, как вы понимаете, ненормально.

Патологическая неряшливость.

Там, где появляется абьюзер, там беспорядок. Он крошит, разливает, ломает и проходит мимо, отрицая свою причастность к этому. Он может несколько дней не принимать душ, не чистит зубы и не умывается.

Он совершенно игнорирует факт наличия своего места у каждой вещи в доме. Он не следит ни за своим внешним видом, ни за чистотой вокруг себя (разольет, испачкает, накрошит — пройдет мимо),

при этом отрицает свою причастность к беспорядку и совершенно не видит в этом проблему.

Ваши попытки объяснить, что такое гигиена и элементарные бытовые и хозяйственные нормы оборачиваются обидой на вас или упреками в том, что это ваши обязанности, и вы не справляетесь. Если вы девушка, то может вызывать у вас чувство стыда перед окружающими за неспособность позаботиться о своем мужчине.

Противостояние:

Если речь идет о банальной лени, помните, в быту есть вид труда, который называется самообслуживанием. Ваш партнер, как взрослый человек, может, должен и обязан мыть за собой, следить за чистотой своей одежды, следить за своей внешностью и гигиеной собственного тела.

Он должен суметь самостоятельно сходить в магазин и понимать перечень необходимых продуктов. Он должен суметь приготовить еду. Никто не имеет право предъявлять вам претензии по поводу дел, относящихся к самообслуживанию!

Когда я жила в общежитии, мы нашей неряшке ставили ее грязную посуду на подушку — сработало. Но тут нужно быть хитрее и осторожнее, так как мы знаем, что в случаях с манипулятором, наши действия могут обернуться против нас (наша неряшка облила мою одежду йодом).

Попробуйте осторожно намекать, например, если он закинул одежду в которой был на пикнике в шкаф к чистым вещам:

— Фу, чем это так пахнет? Дорогой, это что, от тебя? Да ты у меня вонючка!

Если человек совершенно игнорирует наличие проблемы, то, как советуют специалисты, дабы избавиться от данного симптома психопатологии, необходимо обратиться к психиатру.

Патологическое стремление к чистоте

Лично я знаю три пары, в которых патологическое стремление к чистоте имело место быть. Во всех случаях патологическое стремление к чистоте было со стороны мужчины. Из них две пары распались.

Вы сделали ремонт — теперь вы вынуждены мыть белую плитку либо светлый линолеум каждый день. Либо — вы наказаны. Вы помыли посуду. Хорошо. Оставили пару капель на раковине — вы наказаны. Пылинка на полке или пушинка на одежде, складка на поглаженной рубашке — вы наказаны...

Кухня, полы, одежда и даже секс расценивается вашим партнером как пространство, которое должно быть в идеальном состоянии, либо — стыд и наказание.

Он моет руки 20 раз в день и заставляет вас делать тоже самое. Его приводит в ужас криво висящее полотенце. Он убежден — кругом кишат микробы и инфекции, и отчаянно пытается с этим бороться (впустую, естественно). И нидайбог, вы поставите ему на стол разогретую еду!.. Только свежеприготовленную.

Здорово, когда ваш партнер чистоплотен, не так ли? Мне, как человеку, имевшему дело с неряхой, чистоплотность со стороны мужчины кажется довольно привлекательной. Но.

Когда стремление к чистоте становится фобией, идеей фикс, то это обстоятельство способно здорово трепать нервы партнеру. Это уже можно расценивать, как бытовую тиранию.

Одна из моих знакомых могла получить по лицу за каплю на раковине. При том, что эта девушка довольно чистоплотна и хозяйственна. Она вкусно готовит, наводит порядки и обеспечивает уют в доме.

В отношениях с маниакальным чистюлей этого недостаточно.

Проявление такого рода отношения к чистоте может быть признаком невроза или даже психоза. Обсессивно-компульсивное расстройство. Если обратить внимание на поведение абьюзера в целом, можно заметить, что чистота — это не единственная сфера, где проявляется это отклонение.

Как правило, такие люди очень вспыльчивы или неуравновешенны в некоторых ситуациях. Им ничего не стоит что-либо запретить вам, или поставить вас в жесткие рамки — «упорядочить» вашу жизнь.

Также, чрезмерная приверженность к чистоте может свидетельствовать о наличии таких качеств, как:

- **закомплексованность и неуверенность в себе.** Для него его дом — это отражение его внутреннего мира. Стремясь к чистоте в доме, он как бы отгораживает себя от мирового хаоса, в котором чувствует себя не в своей тарелке;
- **сексуальная неудовлетворенность,** как считал Фрейд, хотя многие современные

психоаналитики склонны считать, что неудовлетворенность необязательно должна быть сексуальной;

- **определенные чувства**, связанные с неразрешенной ситуацией. Невозможность выполнить или исправить какое-либо обстоятельство может породить желание «навести порядки»;
- **особенность личности**, например: «Я всегда прав!» Если у человека не получается отстоять свою правоту в общении с окружающими, он возможно, начнет самоутверждаться за счет наведения порядков. Либо, за счет принуждения наводить порядки;
- **жажда власти**. Опять таки, нереализованное желание управлять и властвовать может проявиться дома: «Это будет стоять здесь, это будет лежать так, полы должны блестеть, а посуда натерта и мне плевать что уже поздно!»

Но что же делать вам, если именно от вас требуют идеальной чистоты в доме?

Противостояние:

Подобные отклонения, как говорят различные источники, требуют серьезного психотерапевтического вмешательства. Но терапия может помочь, только если больной сам согласен на общение с врачом. Страшно? Конечно страшно, ведь вы понимаете, что заставить вашего партнера пойти на такой шаг будет очень сложно.

Вы не слуга! Это первое и главное, что нужно усвоить!

Если ваш партнер хочет видеть идеальный порядок — пусть наводит его сам.

Помните, что всякая чистота относительна. Капля воды на рукомойнике не вырастет в грибковое чудовище и не съест всех, кто в доме. Другое дело, если под диваном полгода лежит кусок пиццы или вонючие носки висят на торшере.

Вы не обязаны делать то, чего делать не хотите. Вы не должны подчиняться бессмысленным приказам вашего партнера, тем более, если именно этим и ограничиваются его действия.

Надо — делай сам. Точка. Конец предложения.

Если ваш партнер считает, что имеет право ударить вас за малейшее отклонение от его стандартов, то это должно заставить вас задуматься над разрывом отношений с этим человеком. Лучше не будет.

Неглект

Неглект — это одна из наиболее жестоких форм психологического насилия, целью которой является физическое уничтожение жертвы или, как минимум — значительное ухудшение ее здоровья.

Как правило, неглект никогда не возникает в начале отношений. Для применения этого метода жертва уже должна находиться в максимальной зависимости.

Неглектер воспринимает жертву, как объект для выполнения определенных функций. Принцип неглекта в том, что, если жертва перестает соответствовать его требованиям, ей можно управлять и воздействовать на нее любыми методами. Вот несколько примеров неглекта:

- в то время, как вы болеете и вам остро необходима помощь вашего партнера, он,

например, едет на рыбалку на выходные, оставляя вас в полной беспомощности;

- абьюзер перестает заботиться о вас в случае болезни, тянет с покупкой лекарств, якобы, по ошибке покупает не то, что нужно или путает дозировку;
- пользуясь своей властью может просто запретить жертве принимать лекарства и ходить на приемы к врачам, мол лекарства — сплошная химия, а врачи только деньги дерут и живут на откаты: «Я тебя и больной любить буду!»;
- в случае манипуляций мужчины над женщиной — склоняет к интимной близости в моменты сильной усталости или во время женской болезни (воспаление матки, после тяжелых родов и т. д.);
- абьюзер считает, что у вас лишний вес и заставляет вас голодать: «Хватит жрать!»;
- абьюзер создает условия, в которых заставляет вас мерзнуть: «Холодно? Приседай — быстрее согреешься!»;

- абьюзер мешает вам спать: «На том свете выспишься!»;
- абьюзер не разрешает вам проявлять симптомы болезни «Сколько уже можно кашлять?!» и т. д.

Если вы болеете, например, бронхитом, а вам подсовывают сигарету, вы на диете, а вам готовят пирог вместо салата. Вы на антибиотиках, а вам устраивают романтический вечер с вином или шампанским, у вас аллергия на петрушку, а она во всех блюдах... — это все признаки проявления неглекта.

Неглект часто незаметен со стороны, так как окружающие видят, что жертва часто болеет, но о ней заботятся и дают возможность сидеть дома. Так, что в данном случае обратившись за советом к близким, не принимайте их мнение на этот счет, так как оно, скорее всего, положительное по отношению к обидчику и, соответственно — ошибочное.

Противостояние:

У вас должна быть сила воли отказаться от его плюшек. Требуйте от него заботу или ищите ее в другом месте.

— Раз ты уходишь, тогда мне придется лечь в больницу, но ты должен понимать, что в таком случае мне придется потратить деньги, отложенные тебе на новый спиннинг.

— Алло, доктор? Подскажите, мне можно в моем состоянии заниматься сексом/есть петрушку/пить спиртное? Нет. Хорошо, спасибо за информацию.

— Ты же знаешь, что я на антибиотиках. Ты не хочешь, чтобы я поправилась?

— Если ты считаешь, что мне не стоит употреблять эти лекарства, тогда предложи мне альтернативу. Или ты хочешь, чтоб мне было плохо?

Не советуясь с ним, вызовите врача и расскажите ему, что ваш заботливый партнер посоветовал вам эту технику лечения, но вам, почему-то вдруг стало от нее только хуже. Прекрасно, если он станет свидетелем этого разговора.

Это будет ваше преимущество перед ним, ведь доктор, скорее всего, начнет осуждать его методы лечения при вас, и это будет не вашим мнением. Ему вас не в чем будет упрекнуть. Если же он начнет вас обвинять в том, что вы позвонили в скорую без его ведома, то скажите, что вы не хотели его отвлекать от важных дел.

А теперь забудьте все, что я сказала и БЕГИТЕ! Бегите и прячьтесь. Куда угодно и как угодно! Если вы заметили подобное отношение или, хотя бы, намеки, то вам НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПОСТОРОННИМ!!!

Это не шутка, так как **неглект может стать причиной смерти жертвы**. Если у вас, по каким-то причинам, нет возможности обратиться к близким или знакомым — звоните на горячие линии, обращайтесь в центры помощи, говорите, что вы подвергаетесь физическому насилию и вам нужна помощь!

Попытка выторговать право на «лево». Принуждение к трио

Измены. Измены. Измены. Пожалуй этот раздел для меня самый тяжелый. Как лучше — описать прямо и вкратце, или расписать подробно? Как это сделать?

Для многих измена — это самый настоящий удар. Удар по самолюбию. Жизнь после измены никогда не станет прежней. С этим человеком.

Бывает, что приедается и хочется разнообразия. У всех бывает. Никто не может гарантировать... даже себе, что спустя года не захочется свеженького, нового чего-то... разнообразия.

Лично я никогда об этом не задумывалась, но как-то разговорилась с девчонками на эту тему и услышала довольно интересное мнение.

— Я бы простила измену. — сказала мне одна девушка, которая очень себя любит.

— Как же так? — спросила я. — Это же предательство!

Но ответ был очень интересным. Она ответила, что сама не представляет, как это всю жизнь — одно и то же.

Ее ответ основывался на том, что она прекрасно понимает природу измены. Да, на практике, женская полигамия существует. Точнее — на словах. Мы ведь все прекрасно понимаем, что говорить легко. Но все это может обернуться очень печально.

Другая моя подруга много лет состояла в отношениях с парнем. Эта была, по ее словам — настоящая большая любовь... Пока на пороге ее дома не появилась беременная девушка. Да — ребенок от ее благоверного.

Их отношения распались. Но она до сих пор жалеет своего бывшего — он ее любил. Его ошибка, его слабость не только подпортила ей нервы, но и его жизнь — он был вынужден бросить любимую и зарегистрировать брак с не-любимой.

Говорить об изменах — все равно, что водить вилами по воде — бессмысленно. Что тут скажешь, когда дело сделано?..

Я, например, не понимаю, как можно делиться своим мужчиной. Не понимаю, и то, как можно делить себя на нескольких мужчин одновременно. Может дело в мудрости, которой я еще не могу похвастать?

В любом случае это, я считаю, дело каждого. Мы ведь все разные, с разными потребностями и убеждениями на тот или иной счет. Осуждать кого-то за несовпадение этих взглядов с собственными — глупо, как минимум. Пока это не касается тебя лично...

Так чем же банальная слабость отличается от деструктива?

Слабость. Не смог устоять.

Такое поведение направлено на угождение себе. Мужчина, изменяя, не задумывается над тем, какие могут быть последствия. Тихо-молча — роман на стороне.

Пока он держит это в секрете — все, типа, счастливы. Потом, рано или поздно, говно всплывает, он раскаивается и она его прощает, либо же он просто уходит к новой любимой женщине.

К сожалению, в парах такое встречается очень часто.

В деструктивных отношениях все происходит несколько иначе.

Вы несчастны в отношениях с абьюзером — это даже не обсуждается. Но вы, конечно, еще не можете описать ваши отношения, как отношения, которые приносят вам боль.

Не буду сильно повторяться, только напомним: внушение вам чувства вины за то, что вы не умеете летать изматывает вас, но затмевает в вашем понимании поведение абьюзера. Вы ищите проблему в себе, но не находите. Это изматывает.

Женщина — это отражение мужчины. Это факт, с которым, кто еще не мирился — пора смириться. Женщина — показатель статуса и поведения мужчины. Рядом с нормальным мужчиной — красивая, счастливая, ухоженная женщина.

Рядом с недомужчиной — тень красивой, счастливой, ухоженной женщины. Почему? Воздействие на нее, сопровождающееся: «Зачем тебе это надо? Я тебя и такой любить буду.» + «Ты недостаточно какая-то там хорошая» - убивает в ней все силы и стремления. Ее душат постоянные упреки и сомнения в ней.

Так... я обещала не повторяться.

На «выходе» мы получаем *нечто*, похожее на ту красавицу-умницу, которая была до. Ей уже не похвастаешься. В пример не поставишь. Ее самооценка растоптана, как и ее женское начало в целом. Да — она вещь, которая изжила свое.

Уничтожив вашу самооценку, начинается череда упреков, унижений и обвинений, что является неотъемлемой частью деструктивности. Процесс добивания. Он выбрал вас и высказывает свое не-

довольство вами, чем демонстрирует неуважение к собственному выбору.

Он выбирает рубашку — ставит на ней пятно. Мозгов не хватает отстирать его и он эту рубашку выбрасывает: «Плохая некачественная рубашка!»

Он покупает молоко. Забывает про него — оно скисает. Он выливает его: «Отвратительное молоко!»

Он покупает себе ботинки. Хорошие кожаные качественные ботинки. Занашивает их до дыр и выбрасывает их: «Подделка!»

Он выбирает женщину. Пользуется ей. Не заботится о ней. Обижает ее, может даже бьет, а потом бросает ее: «Разве это баба?! Вот Машка — вот это баба!»

И начинается процесс замены.

Судя из той информации, которую я раскопала, нельзя точно судить, изменял ли мне бывший или нет. Но можно с уверенностью сказать, что это было вопросом времени. Я склоняюсь к тому, что изменял. Слишком он низок в своих поступках, и туп во вранье. Но — за руку пойманным не был.

Если вы не понимаете, к чему я веду, то совсем скоро поймете.

Из названия понятно, что есть два варианта развития событий в отношениях с недомужчиной — трио и право на измену. О третьем — нормальном — не говорю. Не тот случай. Они могут идти по очереди, а могут и параллельно друг-другу. Но всегда — вы об этом знаете.

* * *

Начнем с измены.

Вся соль в том, что вы о ней знаете. Возможно, он вам рассказывает сам об этих похождениях, возможно, просит у вас разрешения... Да-да, и такое бывает. А возможно, вы его застукали, а он так, как бы не понимая, мол в чем проблема-то — упрекает вас в «делании из мухи слона».

Беда печаль.

Как правило, отношения уже, как говорится, не свежие. Что-то уже пережили вместе за какие-то там годы. Близкие, родственные души, которые

понимают друг друга... Ну как: вы понимаете его, ведь он — просит вас понимать его. Все. О вас речи не идет.

Так вот. Вы такие уже родненькие, что он вдруг считает, что имеет право пойти налево. И начинает давить.

Вариант 1. Ничто не предвещало беды

Вы узнаете об измене либо случайно, либо «типа» случайно. Обязательно в тот момент, когда у вас все хорошо!

Для вас это удар. Полное опустошение. Вы не можете в это поверить. Слезы-сопли. Крики и отчаянные попытки заставить его объясниться. Вы в шоке.

А в шоке от того, что он не видит в этом проблемы.

— Что здесь такого? Я же тебя люблю! А она для меня ничего не значит!

— Ну перепихнулся, ну и что здесь такого?!...

Или, как было в моем случае — бросил самым жестоким образом, погулял и вернулся, мол — жить без тебя не могу.

Все было хорошо, а потом, как вы помните:

— Не имеет значения, что произошло в тот момент, когда люди были, как бы, не вместе...

— Да, я трахаться хотел! Мне было плохо!..

Не можешь простить — дура. Из-за херни, пардон, отношения рушишь. Уходишь? - Не уходи! Я тебя люблю! И так далее...

А знаете, что самое интересное? Он будет повторять подобные вещи с совершенно спокойным выражением лица. Типа:

— Подумаешь, кружку разбил. На счастье...

Он продемонстрирует вам, что ничего такого не произошло. Ни-че-го! А вы поверите. После долгой, подобного рода, обработке.

Кодирование. Такой метод означает, что вам много-много раз повторяют, что это нормально. Что все мужчины полигамны. Что такое случается сплошь и рядом.

— Ты думаешь, что ты одна такая? Все так живут. Тут даже мириться не с чем. Ерунда это все, а ты себе накручиваешь! Все равно я тебя люблю, дуру! — и даже может обнять и поцеловать нежно-нежно, чтоб вот вообще вас с толку сбить.

Вариант 2. Ну мааам

О, да! Он пришел просить разрешения. Мол, мы уже так давно вместе: «Мы ведь в современном мире живем! Я ведь мужик! Самец! Мне, мол, надо, и я без этого не могу. Просто хочу, чтоб ты знала! Чтоб все по-честному было... Я же с тобой честен!»

Он преподнесет это вам, как необходимость для него. Надавит на жалость. Он превознесет эту

свою потребность так, что вы сами задумаетесь, может и правда — разрешить?..

Он будет говорить, что хочет испытать те ощущения, какие у него были с вами. В начале. Когда вы от одного его прикосновения дрожали, когда хотели его очень и каждый день. Может сказать, что ему приелось одно и тоже и он хочет чего-то нового.

Нового тела. Новых ощущений. Новых побед. Но — вас он терять не хочет. Он же любит вас! Сильно любит! Вы дорогой ему человек. И говорит он это, потому что не хочет ЧТОБ ВЫ СТРАДАЛИ! Ваши отношения ведь на доверии строятся...

Вы только представьте себе, что он говорит это вам вам вслух. Вы это слышите и вам — нужно принять решение. Зачем он это делает? Правильно! Чтобы выйти чистеньким. Вы-то разрешили (если все-таки разрешили), решение приняли, теперь и ответственность за это ваше решение лежит на вас.

Здорово придумал, да?

Неа, не прокатит. То, о чем вы сейчас подумали — не прокатит. Он не разрешит вам сделать что-либо подобное. Даже не пытайтесь!

Нет, ну вы конечно можете проверить и спросить, посмотреть на его реакцию. Но, скорее всего, он либо уйдет от ответа, либо ответ его будет мутным и уклончивым, либо он оооочень возмутиться...

Есть конечно и еще один вариант — он вам разрешит. И вот это для вас будет очень плохо.

Ну, на самом деле, это для вас будет хорошо — весь этот деструктив закончится, ведь он вас обвинит в измене или, чего лучше, в проституции и бросит, неверную! В любом случае он постарается сделать так, что вам будет очень плохо.

В последнем случае его ответ будет означать самый настоящий конец вашим отношениям. Его согласие на вашу «измену» будет свидетельствовать о том, что ему на вас наплевать. И поверьте мне, вас это расстроит больше, чем его измена.

Ему все равно, кто вас трахает. Кто к вам прикасается. Кто целует. Вы представляете это чув-

ство — полное безразличие к вам, как к женщине. Ну ведь это и логично — вы же что-то вроде декорации, служанки, девочки по вызову в одном лице. Для него.

Во-первых, он почти уверен, и, скорее всего, прав в том, что вы не сможете на это пойти. Духу не хватит. В ваших щенячьих глазках столько любви к нему, что он, глядя на вас, может даже очень легко согласиться, мол — ок, давай — иди...

А ведь вы не сможете.

Вы — его вещь. Вы принадлежите ему. Измените ему — он от вас избавится. Начнете протестовать — он от вас избавиться. Слезы и истерики вызовут в нем отвращение и — он от вас избавиться.

Хм, кажется я повторяюсь...

Так вот — это конец.

— У женщины мужик должен быть один. Только шлюхи трахаются со всеми подряд! — можете услышать вы в ответ.

Пусть это вас не удивляет. Он собственник. Ваша просьба может вызвать в нем море возмущений — он же ваш хозяин. Как это, что вами может овладеть кто-то другой!? Только он!

Он ясно даст понять, либо же поставит перед фактом — ему это надо, мол, не нравится — на коридор. Дверь там.

Он считает свое поведение абсолютно нормальным:

— А чё?!

А вам нельзя! Он найдет кучу аргументов и преподнесет вам это так, что у вас будут связаны руки. Вам запретят делать то, что он сам намерен сделать! Не абсурд ли это?!

В любом случае решение он уже принял, даже если приходит к вам «советоваться» или, если пока лишь намекает. Так что будьте готовы к тому, что вне зависимости от вашего ответа — он все равно это сделает.

Вариант 3. Я уже взрослый

Ну и тут тоже в воду смотреть не приходится. Все, как в предыдущем варианте, только с вами, как вы понимаете, советоваться никто не собирается. Но — вы о ней знаете. Об измене.

Не наверняка, конечно — это было бы слишком просто. Нет. Он сделает так, что вы догадаетесь, но знать точно не будете. Будете ревновать, подозревать, замечать неладное... Очень изощренно!

Он созванивается и переписывается с новыми пассиями не шифруясь.

— Это мои подружки!

Он же уже достаточно взрослый мальчик, чтобы дружить с кем хочет. Коллеги, старые знакомые, новые... И поверьте мне, эти девочки будут ловить его завуалированный флирт и влюбляться. Будут завидовать вам, мол, во какого отхватила!

Он может использовать триангуляцию — вводить третьего человека в ваши отношения без участия этого человека. Я описывала уже подобные события из примеров моих отношений.

Вы, конечно же, будете терпеть. А что? Вы уже никчемное существо — вам так внушили. Как и то,

что кроме него вы никому не нужны. Поэтому вы довольствуетесь малым — крыша над головой есть, надо только готовить, обстирывать и... не мешать. Только чтоб не бросил любимый!

Тут мне, к сожалению, добавить больше нечего. Или к счастью...

В любом случае вам будет больно. Очень больно. Вы его, несомненно, любите. Но этого слишком мало, как и ваших стараний, самоотверженности, жертвенности и незаметности для того, чтобы заслужить его уважение.

Секс втроем

Но бывает и так, что уважение присутствует. Правда на уровне демонстрации. В таких случаях в делах любовных происходит все несколько иначе. Он начнет заботиться о вас, о ваших отношениях, о вашей интимной жизни...

Это тот редкий случай, когда он проявит находчивость и захочет засунуть в ваши постельные

приключения еще одного человека. Прямо в постель. Положить с вами рядышком и отыметь по очереди.

Да, дальше речь пойдет о трио в постели.

Мило, не правда ли, когда вашу «поломанную» интимную жизнь пытаются «починить»? А что? Двадцать первый век на дворе! Это уже давно не ново! Подумаешь! Что здесь такого!?

Он преподнесет такие идеи, как что-то очень любопытное и интересное.

— Слууушай, а давай... А?!

Он даже может это преподнести, как предложение сделать еще один серьезный шаг, перейти на новый уровень.

— Я думаю, что мы готовы к этому...

Вы встречались. Потом начали жить вместе. Теперь «это». Ваши отношения, хотите вы этого или нет — набирают новые обороты.

Девочка. Конечно третьей должна быть девочка (того же пола, что и жертва). Мужик ведь в постели должен быть один — он. Мне, например, милый

говорил, что, возможно, даже участвовать не будет:

— Я, — говорит. — просто посижу и посмотрю на вас!

Весело, да?

Я, конечно, отшучивалась, говорила, мол, что, мне тоже интересно попробовать... только с мальчиком. У него такие глаза были! Столько возмущений!..

Конечно, ведь девочка в постели — это ничего. Подумаешь, ведь она такая же как и вы. Чем же это должно возмущать?! Этого он никогда не поймет.

Мало того, просто разговоров ему недостаточно. Он будет настаивать, давать вам задание, мол — найди, какая тебе нравится. Ну конечно, он попытается возложить ответственность на ваши плечи.

Представьте себе, он в эту девочку влюбится, и третьей будете уже вы, а не она. А он вам скажет что-то вроде: «Ты нашла — вот и сама виновата. Но вкусы у тебя неплохие! Молодец!»

* * *

Да, виноваты в любом случае будете вы. При совершенно исключительно любом исходе. Но что же этим своим поведением хочет сказать ваш партнер?

Он не спрашивает вас о ваших желаниях, о ваших предпочтениях. И не спросит. Он уверен, что вас все устраивает. Ну конечно! Он ведь такой завидный жених.

Этот нарциссизм во всей своей красе будет проявляться в его отношении... к себе, конечно!

Секс с вашим партнером может быть хорошим для вас — он старается сделать так, чтобы ему не было равных в вашей жизни. Он удовлетворяет вас во всем и вам никого другого не надо.

Может быть и так, что вас секс с ним не устраивает. Но — вы любите его, и ваши отношения держатся не на интиме. Но ведь ему все равно. Его решения вашу интимную жизнь разнообразить — направлены лишь на его самоутверждение. Третьей девочкой, о которой он так мечтает, он тоже

лишь попользуется... Как и вами. Как и любой вещью.

Но цель одна — выбить вас из колеи.

Его отношение к вам материально. Ничего духовного в его чувствах нет. Вы — вещь. Такая же вещь как и все остальные женщины, которые были или будут в его жизни. Для него ваши отношения не святы, не уникальны и не незаменимы. Не стройте иллюзий!

Все, чего он хочет добиться — это лишить вас уверенности в себе, заставить вас искать проблемы в себе. Как вы поняли, все его действия имеют именно эту цель.

И вы поверите в это. Вы поверите в то, что вы недостаточно хороши в постели. Будете стараться, но он останется не преклонен и разговоры об изменах/о сексе втроем продолжатся. Вы почувствуете, что теряете его и — начнете стараться еще лучше.

Возможно даже вы прогнетесь — дабы милому угодить и разрешите ему воплотить в жизнь его заветные сексуальные фантазии. Чего вы этим до-

бьетесь? Вы итак не первая в его жизни, а вторая. А станете третьей. Или уже стали. Нравиться вам ваше место, которое вам так заботливо указали?

Вы не единственная в его жизни. Вы вообще никто. У вас все плохо. И не у вас обоих, а у вас конкретно. А самое обидно то, что дальше будет только хуже.

Вас активно ломают, прогибают под свои аморальные идеи, садятся вам на голову. И все это прячут за маской нормальности. «Нормальности».

— Что здесь такого? — слышите вы в ответ на все ваши возмущения.

Из вас делают дуру. Продолжают делать. И не остановятся никогда. Как бы вы не сопротивлялись — порог вашего терпения будет подвергнут непрекращающимся испытаниям. Вы никогда не будете уверены, что в ваших отношениях все норм.

Усвоите это сейчас, избавите себя от этих отношений — все наладится. Не нужно быть пессимистом, но нужно готовиться к любому исходу, раз уж вы попались в сети к абьюзеру.

Он вам изменит. Согласны вы с этим или нет. Дадите вы разрешения или нет. Узнаете об этом или нет. Он вам изменит. И вы сойдете с ума от боли, которую от вас причинит этим своим поступком.

Я призываю вас мне поверить. Если он заговорил, намекнул или даже пошутил на это тему — он вам изменит. Можете даже не сомневаться в этом.

Знаете, я до последнего надеялась, что со мной не произойдет подобное. Это может быть в фильмах, с соседкой Машей, с подругой Светой... Со мной — нет! Никогда!

Это была Иллюзия с большой буквы! Это было очевидным фактом с самого первого раза, как я стала свидетелем разговора с его его друзьями:

— Измена — это искусство сделать так, чтоб о ней никто не узнал!

Он будет планировать это вслух и будет смотреть, как вы сходите с ума. Он «задержится на работе», «пойдет с друзьями на пиво», будет с кем-то переписываться и смотреть, как вы ебенеете от происходящего. Другого слова и не подобрать...

Вы даже не представляете, какое он будет получать удовольствие, наслаждаясь этим зрелищем. А знаете, что будет потом? Он назовет вас жалким существом и пошлет вас на хуй, рассказывая всем, насколько вы плохая.

Это еще один метод пошатнуть вашу уверенность в себе. Точнее, уничтожить ее к чертям. Если вы, как и я, не ревнивая, то вам, наверное, было даже смешно от таких попыток «самоутвердиться». А вот если вы, все же, испытывали ревность, то вам, стало быть, тяжело пришлось.

Он очень надолго лишит вас равновесия. Вам, на самом деле, покажется, что вы сходите с ума. Или уже сошли. Вам будет очень плохо. Я знаю, о чем я говорю. Но вам будет легче, чем мне. Вы ведь теперь знаете то, чего не знала я тогда...

Не хочу возвышать свои старания или расхваливать себя, но все же я верю, что то, что вы сейчас читаете даст вам ответы. Я их искала сама. Это был мой выход из этого ужасного состояния, в котором я, как и вы, оказалась. Мне было некому ответить на мои вопросы, к сожалению. Но я справилась. А если у меня, у слабачки, получилось, то

и у вас получится! Верьте в это, потому что это правда!

Нарциссизм

Отношения с нарциссом, как вы понимаете, ничего хорошего жертве не приносят. Кроме опустошения и дискомфорта, у жертвы развиваются комплексы и падает самооценка.

Нарцисс, как деструктивная личность, не способен к взаимопоощрению. Если мыслить образами, то нарцисс, например, просит вас покрасить волосы в черный, а потом упрекает за то, что вы не блондинка.

Нарцисс — это очень жестокий манипулятор. Как я уже говорила, действия манипулятора можно описать в трех действиях: Идеализация — обесценивание — утилизация. Где идеализация — это признание вас и ваших достоинств; обесценивание начинается как только деструктив заметил в вас недостатки, при чем это может быть что угод-

но — от неправильного прикуса до странного почерка, после чего наступает процесс утилизации жертвы, как предмета, который больше не пригодится.

Выйти из таких отношений, не заработав ни единого комплекса практически нереально.

Он может сделать вам приятный комплимент, а уже через минуту смешать вас с грязью из-за какой-то мелочи, которую, возможно, сам же и придумал.

— Ты выйдешь за меня замуж!? — Если бы не твоё поведение, мы бы уже давно поженились...

Целью такого поведения является, конечно же, признание окружающими собственной значимости. Например, если представить планку на уровне плитуса, то его достижения находятся на том же уровне. Особенность в том, что он, для того, чтобы самоутвердиться за счет вас, опустит вас *ниже* плитуса. Его уровень не изменится, но стоит вам поверить в его замечания, он уже стоит на ступеньку выше своей жертвы.

Это был чисто гипотетический пример, однако я хочу отметить, что среди нарциссов встречаются невероятно успешные люди.

Противостояние:

Перестаньте служить!

Дайте ему понять, что продолжать такое поведение ему не выгодно. Ограничьте его денежными средствами, если он не работает или мало зарабатывает и не стремится к большему.

Он будет говорить, что итак целыми днями на работе, и это даже может быть правда. Но вы должны понять, что эти его старания направлены на — его комфорт. Его, а не на комфорт вашей пары.

Вполне вероятно, что его трудолюбие приносит вашей паре только вред — его постоянно нет дома и он не участвует в бытовых делах, а заработанные средства тратит на свои потребности или развлечения. Он работает, деньги складывает в своем тайничке, и вам от этого никакой выгоды, хотя ваши старания направлены на вас обоих. Или вообще на него, забывая о себе.

В таком случае вам, вроде бы, не в чем его упрекнуть — он же не шляется где попало! Это тоже тактический ход. Делайте также. Начните тратить свободное время не на обеспечение его или вашего с ним комфорта, а на собственное развитие. Тогда и вас не в чем будет упрекнуть.

Если же после всех этих приемов ваша деструктивная половинка начнет шевелиться, поощряйте его. Похвала в таких моментах — бальзам на душу и вам и ему. Только не перестарайтесь, иначе он еще год будет вспоминать этот единичный случай, и ставить его в пример, мол: «Не говори мне, что я ничего не делаю...»

Перспектицид

На сегодня это понятие является достаточно новым и слов-аналогов для русского языка еще не придумали. Но, к сожалению, метод психологического насилия, которой скрывается за этим словом — довольно частое явление и у него немало жертв.

Исследователь Массачусетского университета Лиза Аронсон Фонтес описала перспектицид, как «неспособность знать то, что знаешь».

Перспектицид очень похож с уже знакомым вам методом манипулирования — газлайтингом (см. «Газлайтинг»), но, по своей сути, это отличающиеся понятия.

Перспектицид (с *англ. perspective* — точка зрения; окончание *cide* — убийство) — воздействие

на жертву с целью лишения ее собственных мыслей, идей и целей.

То есть, по сути, газлайтинг и перспектицид это взаимосвязанные поэтапные методы, где манипулятор заставляет жертву сомневаться в своей нормальности (газлайтинг), а потом и вовсе лишает ее возможности думать, мечтать и принимать решения (перспектицид).

Если вас и ваш образ жизни всецело подвергся контролю — вам говорят, когда спать, есть, какие лекарства принимать, когда ходить в туалет и купаться, что одевать — вы жертва этого ужасного метода.

Немаловажным признаком также является полное разрушение личного пространства жертвы. Абьюзер следит за каждым ее шагом (камеры, микрофоны, трекеры).

Противостояние:

На самом деле, я включила этот раздел в книгу с одной лишь надеждой на то, что узнав о нем, жертва избавится от своего насильника, но, так как перспектицид является одним из «окончатель-

ных» методов введения в психологическую зависимость, то жертва, скорее всего, совершенно лишилась воли и способности мыслить самостоятельно, и просто не сможет добраться до этой информации.

Поэтому я обращусь к равнодушным мира сего. Оглянитесь! Возможно в кругу ваших друзей есть человек, который изменился до неузнаваемости в отношениях. Это знак того, что этому человеку необходима помощь, но, скорее всего, ему просто некуда идти, так как ему внушили, что он никто и никому не нужен. А вы можете его спасти, просто предоставив поддержку.

Сахарное шоу

Вас унижают, игнорируют, оскорбляют и т. д. Другими словами — проявляют все те методы, которые описаны в этой книге. В какой-то момент вы не выдерживаете и уходите. Бросаете его.

При чем, в процессе ссоры, при вашей попытке уйти вас часто не пускают. Догоняют, возвращают, имитируют осознание своей вины. А если вы ушли по тихому, то вас все равно пытаются достать различными сладкими штучками, чтобы вернув, снова продолжать терроризировать своим деструктивным поведением уже на следующий же день?

- Меня никто, кроме тебя не понимает!
- Ты лучшее, что со мной случилось в жизни!
- Как я мог так поступать с тобой?! Теперь я все понял!

Если ты поймешь, что история заканчивается здесь — да будет так.

Задумайтесь, почему он сначала делает все, чтоб вы ушли, а потом делает все, чтоб вы вернулись?

Он налаживает связь. Он прощупывает, насколько велик ваш порог унижений и рушит его. Ведь с каждым разом вам все тяжелее уходить, все больнее думать о расставании, а он продолжает калечить вашу психику до того момента, пока вы не попросите добавки.

Сладкие речи сбивают с толку. Обещания топят лед злости на него. Его самоотверженность говорит вам, что он действительно осознал свои ошибки.

Это не так. Он показал вам свое лицо, свою сущность. Все что он говорил и делал — правда. Вот такой он и есть. Таким и будет дальше, и, поверьте мне, только хуже.

Оно вам надо?

Противостояние:

Не возвращайтесь!

Манипуляция разрывом

У вас все хорошо, или наконец наладилось после последней ссоры, но вдруг вам объявляют, что вас бросают:

— Так будет лучше для нас.

Или:

— Так больше не может продолжаться, ведь ты...

Ваша боль настолько сильна, что ее сложно описать словами. Вы погружаетесь в глубокую депрессию. Вы страшно страдаете, в то время, как ваш уже бывший партнер выкладывает в соц-сетях фотографии, на которых видно — он счастлив, он уже нашел вам замену.

Он откровенно хвастается всем, что вот наконец-то он обрел счастье, демонстрируя всем ново-

го спутника жизни. Он пытается вынудить вас ревновать.

Вы должны понимать, что есть несколько типов людей: одни не восприимчивы к манипуляциям, и сразу шлют такой абьюз ко всем чертям или уходят сами с высоко поднятой головой.

Второй тип, как я, и, стало быть — вы, кто поддается влиянию и становится марионеткой. Есть третий тип людей — манипуляторы.

Первый тип абьюзеру не интересен. Ему не пристало напрягаться. Он, как я уже писала, любит, чтоб само в руки шло. Он слишком себялюбив, чтобы прогибаться под кем-то, кто «сложный» для них. Это не его стезя.

Со вторым типом все понятно.

И вот тандем «манипулятор vs. манипулятор». В случае, если новая пассия манипулятора — манипулятор, и не просто манипулятор, а сильнее его, то вы станете свидетелем изменений вашего бывшего партнера. О, да! Они тоже ломаются.

Они тоже становятся настоящими, такими, как мы с вами, жертвами. Психическое влияние — это очень сильное оружие.

Но такой случай — очень редкое явление.

* * *

И вот у него другая. Вы следите за развитием их отношений в соц-сетях и думаете, что почувствуете себя лучше, если/когда они расстанутся. Это было бы доказательством для вас, что он просто не способен любить. Не вас, а вообще никого.

Вы тешите себя иллюзией, что от осознания этого вам станет гораздо легче, но это не так.

Вспомните, как развивались ваши отношения. Вы уже понимаете, что вашу психику насиловали постепенно. Прошло несколько лет, чтобы вы смогли осознать, что вам с ним плохо и не вы — причина этого «плохо».

Вам внушали, что нужно быть лучше. И вы снова и снова разрушали себя с его подачи, но — самостоятельно.

Вот так будет и в его следующих отношениях, к сожалению для его новой жертвы.

Он будет демонстрировать очень сильную любовь к новой ней, а вы будете ревновать и изводить себя. Ему понадобится время, чтобы оплести свою новую пассиву паутиной своих действий, а вы все это время потратите на самогнобление: «Чем она лучше меня?»

Да, эта демонстрация его счастливой жизни — метод, которым он воздействует на вас обеих. Ей он демонстрирует любовь к ней и она тает. И вам он демонстрирует любовь к ней, и вы злитесь.

Ключевое слово — демонстрирует.

Легче вам не стало, не станет и не стало бы. Все, чего вы добьетесь — это изведете себя еще больше.

Противостояние:

Хотите, чтоб вам стало лучше?

Перестаньте следить за его жизнью. Вы уже знаете, кто это. Вы уже знаете, что он из себя

представляет. И вы уже должны были понять, что не вы виноваты.

Вы все сделали правильно. Вы не истеричка — вы человек, который умеет любить. Вы должны понять, что этим вашим «умением» грубо воспользовались и использовали какое-то время с целью вас уничтожить, как личность.

Вы хороший человек, такой же, как и новая жертва. Он таких и выбирает — хороших.

Разрыв с абьюзером — освобождение для вас. А его новая жертва... Скажите ей спасибо и пожелайте ее, ведь ее ждет то же самое, что и вас.

Не осуждайте ее. Она, поверьте мне, ни в чем не виновата. И вы ни в чем не виноваты. Мало того, он тоже ни в чем не виноват. Он такой, и тут уж ничего не поделаешь. А вы должны быть рады, что избавились от него.

Или вам нравилось то, что вы называли отношениями? Вам нравилось унижаться и прогибаться под человеком, который вас ни капельки не ценит? Сомневаюсь.

Не проявляйте эмоции. Не показывайте ему их. Они — его главный инструмент.

Изначально вы были слишком открыты. Он считывал все ему необходимое и манипулировал вами. Теперь нужно избавиться от манипуляции, а чтобы это сделать, необходимо лишить его рычагов.

Он не должен знать, как прошел ваш день. Отвечайте односложно и абстрактно. На вопросы вместо подробного описания ответьте коротко и сухо. При чем ваше лицо и интонация должны быть такими, как его, когда он оставлял вас в полном замешательстве — равнодушными.

Это его тактика. И вы должны понимать, что именно так и следует вести себя с манипуляторами впредь. Никаких эмоций.

А еще лучше — уходите от этих разговоров. Перестаньте идти с ним на контакт. Обрывайте его любые попытки с вами связаться. Поверьте, так будет лучше.

Универсальные способы противостояния манипуляции.

(Перечень автора Сергея Зелинского, известного российского психолога, труды которого я уже цитировала в этой книге, представлен с любезного его разрешения)

Основываясь на том, что существует несчетное множество способов оказать психологическое давление и такое же множество способов противостоять им, целью для Сергея стала разработка универсальных приемов, каждый из которых помог бы избавиться сразу от нескольких типов манипулятивных влияний.

Предлагаю вашему вниманию результат его неоценимых трудов!

1. Недоверие.

В данном случае недоверие рассматривается, как защитная реакция психики с целью не позволить навязать себе что-то нежелательное.

2. Избегание источников раздражителя.

Суть ясна — необходимо избавиться от любых взаимодействий с агрессором, дабы исходящая от него информация не могла воздействовать на вас.

3. Ирония, подход с юмором.

Развить в себе способность пропускать мимо себя любые попытки воздействия посредством позитивного настроения, что будет негативно влиять на психологическое состояние манипулятора и выведет его из себя.

4. Мнимое непонимание.

Уточняя и переспрашивая, вы заставите манипулятора «раскрыться» и выдать ту информацию, которую он, возможно, выдавать не планировал, к тому же, таким образом вы избавите себя от лишних домысливаний его

неоднозначных выражений, чем оградите себя от напряжения.

5. Критичность мышления.

Как и недоверие, это способность, которая позволяет ставить под сомнение любую информацию и принимать ее только после подтверждения своим опытом.

6. Возможность выбора.

Свобода означает, что вы не в тупике. Для этого необходимо развить в себе способность увидеть возможные остальные варианты помимо тех, которые вам навязывают.

7. Наличие времени на обдумывание.

Совершенно необязательно принимать решение сию минуту, даже если от вас это требуют. У вас есть полное право обдумать озвученное вам предложение, так воспользуйтесь этим правом!

8. Уверенность в себе и больше смелости.

Будучи уверенной в том, что услышали, увидели и почувствовали, вы поможете себе из-

бежать навязывания вам сомнений. К тому же, вам уже будет сложно навязать угрызения совести и чувства страха, что может породить невроз и сделает вас более уязвимой для манипуляций.

9. Самодостаточность.

С чувством собственного достоинства вам ни к чему просить поправки или льготы. Вас сложно будет ослабить подарками или приятными поступками. Также предлагается усилить Этот способ противостояния предложенной формулой: Не верь. Не бойся. Не проси.

Эпилог

Ну вот и все. Дело сделано.

Начиная писать эту книгу, я не знала большую часть описанной здесь информации. Мои отношения с главным героем книги закончились, но меня постоянно терзали вопросы. Проблема решена, но, как оказалось, этого было недостаточно.

Изначально, именно это стало целью для меня - найти и объяснить себе:

— Что это было?

— Почему это произошло со мной?

— За какие такие мои проступки мне причинили столько боли?

Теперь я знаю — я сама позволила такое отношение к себе, не пресекла его на корню. Я любила

его больше, чем себя и это не оправдание — это факт. Это моя ошибка, за которую я горько поплатилась.

Я поставила его на первое место. Сама себя подвинула. Моя чрезмерная доверчивость и снисходительность к его жестокости давала ему полную свободу поступать так, как ему захочется, называя это отношениями.

Теперь я знаю, что все это было иллюзией, миражом, в который меня очень грамотно заставили поверить. Поверить в то, во что я хотела верить — в искренность благих намерений, в великое чувство Любовь и в честность.

Конечно я буду жалеть, но не о том, что эти отношения закончились, а о том, что они когда-то начались. Слишком много сил, времени и нервов было потрачено на того, кто этого не заслуживает. Я буду жалеть и повторять: «Как же я могла не заметить?!». И удивляться самой себе. Но все это уже в прошлом. Отчаяние, полное безумие и безвыходность остались позади.

Я очень надеюсь, что стала для вас человеком, в котором совсем недавно нуждалась сама — в че-

ловеке, который меня поймет и объяснит мне мои чувства, расскажет, что делать, поможет раскрыть глаза на правду. Который не осудил бы и не упрекнул бы мои чувства...

Если к вам в руки попала эта книга, то, несомненно, вас что-то беспокоит. На личном фронте что-то не заладилось, и вы хотите понять «Почему?» и исправить это. Вы любите, и это прекрасно! Вы хотите быть счастливы — так держать! У вас все получится!

Однако, проблемы в отношениях могут быть разными. Отсюда точно могу сказать, что если вы, прочитав эту книгу, считаете, что потратили время зря, если не узнали в описанных событиях свою личную жизнь — я безумно за вас рада! Нет никаких оснований полагать, что вы связались с психически нездоровым человеком. Вами не манипулируют.

Также, я уверена, что среди вас найдутся люди, для которых описанные события покажутся детским садом, ведь то, что вы пережили в разы опаснее и болезненнее. У вас я прошу прощение за то, что не оправдала ваших надежд.

* * *

Что касается самих манипуляторов, в чьи руки эта книга попала, то тут все просто. Информация, описанная здесь будет использована ими в качестве «доказательства» того, что я неадекватная и тому подобное (стандартный текст).

Для них это может стать новым стимулом для оскорблений и высмеивания, а также вызвать множество возмущений и обвинении меня в клевете.

- Это притяннуто за уши;
- Это абсолютная клевета;
- Она все это придумала;
- Это полный бред/абсурд;
- Это не стоит моего внимания;
- Это просто смешно;
- Это еще раз доказывает ее неадекватность;

Это очевидно, и я к этому готова. Но в свою очередь хочу сказать — это абсолютная правда

без преувеличений и неточностей. К большому моему сожалению.

Эта книга — плод огромного желания помочь. И, если информация описанная тут поможет хотя бы одному человеку, то я буду этим очень гордиться. Это будет означать, что мои старания не прошли даром, что этот печальный опыт я получила не просто так.

* * *

Напоследок не удержусь и нажелаю!

Я желаю вам быть сильными и любить себя.

Быть преданными себе и верить себе и своим чувствам. Я искренне желаю вам, чтобы жизнь не заставляла вас надеяться и питать иллюзий, сомневаться, а чтобы вы знали наверняка и смотрели правде в глаза.

Я желаю вам жить достойно и никогда не терять это достоинство! Всегда оставаться человеком в любых ситуациях, что бы ни случилось. Будьте честны с самим собой и со всеми окружающими!

Я желаю вам понимать, что для вас лучше и точно знать, что же приведет вас к счастью!

Я желаю вам то, чего вы заслуживаете, без по-
блажек и привилегий!

PS: О нет! Не нужно! Не делайте этого! Не судите и не осуждайте! Не оценивайте! Если вы не можете удержаться, если все же вам есть, что мне ответить — вы услышали меня, поняли. Правда, каждый по-своему. Если вас переполняют эмоции, значит у вас есть свое мнение — свое собственное видение описанных проблем, и это прекрасно!

Говорите! Говорите так, чтоб вас услышали! Но не судите и не оценивайте. Ведь ваше мнение такое же крохотное и незначительное, такое же великое и важное, такое же бесполезное и необходимое, как и мое.

Искренне ваша Я. Каминская.

Содержание

Пролог.....	3
-------------	---

ЧАСТЬ 1. ФИРМЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Глава 1. Это еще не конец.....	23
Глава 2. Таблетка.....	26
Глава 3. Останешься?.....	38
Глава 4. Зачем платить больше?.....	42
Глава 5. Интроверт.....	47
Глава 6. Стразики.....	72
Глава 7. 3 — Забота.....	84
Глава 8. Сама, котик.....	101
Глава 9. Мы так общаемся.....	116
Глава 10. Это не я.....	133
Глава 11. Трио.....	154
Глава 12. Не ной.....	162
Глава 13. Неадекватная.....	171
Глава 14. Вожак.....	195
Глава 15. Ад.....	213
Глава 16. Nosce te ipsum.....	225
Глава 17. Я все понял.....	234
Глава 18. А зачем вам Она?.....	239
Глава 19. Я подумаю.....	246
Глава 20. Меньше нюансов.....	251
Глава 21. Быть честным очень легко!.....	260
Глава 22. Гори в аду.....	303
Глава 23. Апофеоз отношений с манипулятором.....	322

ЧАСТЬ 2. ЧТО-ТО ВРОДЕ СПРАВОЧНИКА

Глава 24. Причины манипуляции.....	342
------------------------------------	-----

Глава 25. Признаки и последствия манипуляции.....	362
Что с ним?.....	364
Почему я?.....	370
Глава 25. Приемы и противостояние манипуляции.....	384
Демонстративное игнорирование собственных обязательств.....	384
Газлайтинг.....	386
Висхолдинг.....	390
«Да, но <...>» (в доп. к описанию висхолдинга).....	393
Изоляция жертвы от ее окружения.....	395
Пассивная агрессия (игнорирование, обида, внезапный бойкот).....	398
Эгоизм. Равнодушие.....	403
Игра на ваших эмоциях или психологические триггеры.....	404
Виктимблейминг.....	408
Вам редко уступают или не уступают вообще.....	413
Патологическая ложь. Введение в болезненное состояние ожидания.....	418
Триангуляция.....	424
Дабл байнд.....	427
Демонстрация (в доп. к описанию дабл байнда).....	436
Демонстрация занятости.....	436
Демонстрация любви.....	440
Подкрепление. Стимуляция на действия.....	444
Положительное подкрепление.....	445
Неустойчивое или частичное подкрепление.....	451
Отрицательное подкрепление.....	455
Травмирующий одноразовый опыт.....	460
Постоянные жалобы.....	462
Отношение к чистоте.....	465
Патологическая неряшливость.....	465

Патологическое стремление к чистоте.....	467
Неглект.....	471
Попытка выторговать право на «лево». Принуждение к трио.....	475
Вариант 1. Ничто не предвещало беды.....	479
Вариант 2. Ну мааам.....	481
Вариант 3. Я уже взрослый.....	484
Секс втроем.....	485
Перспектицид.....	491
Сахарное шоу.....	493
Манипуляция разрывом.....	495
Эпилог.....	499

