

A close-up portrait of a woman with long, dark, wavy hair, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a dark, strapless garment. The background is a solid dark color.

Анна
Островская

КОРОЛЕВА АННА

Непритязательная жизнь...

18+

Анна Островская

Королева Анна.

Непритягательная жизнь...

«Автор»

2026

Островская А.

Королева Анна. Непротягательная жизнь... / А. Островская —
«Автор», 2026

В сорок лет жизнь только начинается! Эту знаменитую фразу из оscarоносного фильма могла бы повторить многодетная мама Анна Островская, которая именно в этом возрасте сделала управленческую карьеру, вышла на подиум и надела корону королевы красоты. Но ее путь к успеху лежал через потерю близких в детстве, мужское предательство и отъем первой дочери в юности и десять лет жизни с мужем-абыюзером, в браке с которым стиралась ее личность. Эта книга – пронзительная исповедь автора. Реальная история, которую она нашла смелость рассказать, чтобы не только выговорить наболевшее, но и помочь другим женщинам сделать шаг к освобождению из разрушительных отношений. Эта книга – попытка понять, что приводит женщину к деструктивным отношениям, и возможность увидеть за личной драмой универсальные законы, по которым происходят травма и исцеление.

© Островская А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Глоток свободы	8
Глава 2. Возвращение в ад	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Анна Островская

Королева Анна. Неприсягаемая жизнь...

Введение

Апрель 2025 года. Я вышла из зала суда, сжимая в руке лист бумаги. Решение о разводе. Это означало мою свободу, теперь уже законную. Казалось, я должна была танцевать от счастья. Почему же в тот момент ощущала только пустоту? Я столько ждала этого дня, выстрадала его, а теперь не знала: радоваться мне или плакать.

Звонил телефон. Подруги наперебой поздравляли: «Аня, наконец-то ты свободна! Ты счастлива?» Счастлива ли я? У меня не было ответа. За этим листком бумаги стояло слишком много боли.

Меня зовут Анна Островская. Сегодня моя жизнь – это сияние софитов на сцене, уважаемая должность директора страхового агентства и мои дети, которые видят счастливую и реализованную маму.

Но до недавнего времени все было совсем не так. В соцсетях моя жизнь отражалась гляцевыми картинками о благополучной семейной паре с детьми. А за красивым фасадом скрывалась темная изнанка, где топталось мое человеческое и женское достоинство, где я теряла себя и была глубоко несчастна.

Я знаю, каково это – быть женой зависимого человека. Помню специфический страх, скручивающий все внутри в комок, когда слышишь за дверью неуверенные шаги и гадаешь, кто сейчас войдет – любимый человек или озлобленный незнакомец с лицом мужа.

Я знаю, каково это – выживать в браке с абьюзером, когда твои чувства, мысли и мнение ничего не стоят. Когда тебе годами внушают, что ты не личность, имеющая право голоса и право на свои желания, а просто ничто, и в результате ты начинаешь в это верить. Я помню состояние полной беспомощности, когда опускаются руки и кажется, что выхода нет.

Я писала эту книгу для тебя.

Для женщины, которая после очередного скандала с мужчиной сидит в опустевшей квартире и в тишине слышит только стук собственного сердца.

Для той, что украдкой плачет в ванной, включив воду, чтобы никто не услышал крик твоей души.

Для той, что утром наносит тональный крем, чтобы скрыть синяки под глазами от бессонницы или побоев.

Для той, что смотрит в зеркало и видит изможденное, испуганное существо, потерявшее себя под грузом чужих проблем, обид, невысказанных слов и ледящего душу страха.

Для той, что замерла на пороге и боится сделать шаг к выходу, потому что кажется, что снаружи – только неизвестность и одиночество, а в привычном аду есть хоть какая-то определенность.

«Кому я такая нужна? Как я буду одна? А что обо мне подумают?» – я слышала в своей голове каждый из этих вопросов. Я жила в аду, из которого неоднократно хотела бежать, но каждый раз останавливалась. Мой окончательный уход из разрушающего меня брака стал возможным только при помощи психолога. Это не было слабостью или мстостью. Нет, я совершила самый осознанный, самый трудный и самый сильный поступок в жизни.

Эта книга докажет тебе на моем примере: твое прошлое, каким бы темным и тяжелым оно ни было, – это уже пройденный этап. Оно не имеет права диктовать тебе твое будущее. Новая, яркая, счастливая жизнь всегда начинается с одного-единственного решения – с решения выбрать себя, поставить себя на первое место, позволить себе быть счастливой.

Решение можно принять, даже когда кажется, что нет сил. Поверь, они есть. Они спят глубоко внутри, и я помогу тебе их разбудить.

Если эта книга поможет хотя бы одной женщине почувствовать себя менее одинокой, понять, что выход из отношений, в которых она потеряла себя, есть, и найти в себе силы сделать шаг к освобождению, значит, я писала ее не зря.

Эта книга – моя исповедь. Мой путь длиной в двадцать лет, о котором я нашла смелость рассказать, чтобы выговорить наболевшее. Первые строки этой истории были написаны в 2004 году, когда у меня отняли самое дорогое – мою первую дочь. Тогда мое имя было перечеркнуто ложью, и у меня до сих пор нет контакта со своим ребенком. Эта боль со мной всегда и никогда не утихнет.

Много лет мне говорили: «Не стоит об этом. Это никому не интересно. Зачем выносить сор из избы?»

Но были и другие люди, которые, видя мою боль, удивлялись: «Как ты можешь с этим жить? Ты должна написать, должна помочь другим избежать похожей судьбы».

Осенью 2025 года я начала писать. Страница за страницей я заново проживала свою жизнь – писала и рыдала. Каждая глава этой книги – не просто воспоминание, а сгусток боли, которую я наконец разрешила себе выплеснуть, и мои слезы, которые я больше не хочу скрывать.

Книга – это путешествие в мое прошлое, которое начинается с детства. Я пытаюсь разглядеть в той маленькой девочке истоки всего, что произошло со мной потом. Хочу понять, как пережитые в детстве травмы сформировали мои страхи, надежды, неумение выстраивать границы. Позже поиск недополученной в детстве любви не раз приводил меня к деструктивным отношениям, и только пройдя через них, я смогла обрести любовь к себе.

Центральное место в книге занимают мои отношения с двумя мужьями. Эти сложные, болезненные союзы стали для меня одновременно и ловушками, и уроками. Я пишу о жизни с первым мужем, зависимым, и со вторым мужем-абыюзером – о том, как в обоих браках жила в постоянном страхе и день за днем теряла себя.

Но также это история моего освобождения – путь к себе, когда я заново училась дышать, чувствовать, доверять себе, восстанавливая из осколков свою личность.

Отдельные моменты повествования сопровождаются комментариями психолога. Я попросила его об этом неслучайно: взгляд со стороны профессионала помогает не только объяснить механизмы того, что происходило со мной, но и расставить важные акценты. Это возможность увидеть за моей личной драмой универсальные законы, по которым протекают травма и исцеление, чтобы читатель, оказавшийся в похожей ситуации, мог понять: это не его вина, это последствия системного насилия и манипуляций, с которыми можно и нужно работать.

Эта книга важна для моих детей. Повзрослев, они смогут осознать, что пережила их мать и какую цену она заплатила, чтобы стать собой настоящей.

Но больше всего я хочу, чтобы книгу прочитала моя первая дочь, чью историю переписали, чье сердце разлучили с моим. Я так хочу, чтобы она узнала правду обо мне и увидела не придуманный кем-то образ, а меня – живую, любящую маму, ждущую ее все эти годы.

Эта книга – мой мост из прошлого в будущее, мост к моим детям и к себе самой. Возможно, она станет шагом к себе и для вас.

Перед вами реальная история. Однако из этических соображений и для сохранения конфиденциальности других людей были изменены их имена и некоторые детали, а диалоги написаны по моим воспоминаниям и не являются точным воспроизведением наших разговоров. Но суть происходивших в моей жизни событий отражена правдиво.

Глава 1. Глоток свободы

Февраль 2022 года. Осознание, что я живу не так

Путь к такому важному для меня листку – постановлению о разводе – начался в феврале 2022 года, когда у меня случился последний выкидыш. Несмотря на четверых детей и огромную загруженность работой, я хотела родить этого пятого ребенка. Поэтому выкидыш стал болезненным ударом.

А потом наступило 24 февраля. Я включила телевизор, хотя до этого много лет не смотрела новости, и начала погружаться в поток ужасающей информации, которая буквально разрывала мой мозг. До этого мне не разрешали смотреть новости – вообще не разрешали смотреть телевизор. Не разрешали общаться с друзьями и подругами, потому что все они, по мнению мужа, были завистниками и не желали мне хорошей жизни. Только мой прекрасный муж, один-единственный, желал мне самого лучшего, даже когда каждый день твердил: «Ты некрасивая, ты неумная, ты никакая, ты не справишься без меня, ты ничего сама не сможешь».

Десять лет назад я была совершенно другой, но с мужем стала какой-то неправильной женщиной, с постоянными проблемами, виноватой во всем на свете и даже несостоявшейся как мать, несмотря на рождение четверых детей. Поэтому на мужа я должна была смотреть как на Бога и встречать каждый вечер у двери с расprostертыми объятиями, ведь именно он защищал меня от всего мира и от такой неправильной себя самой.

А когда я пробовала возражать, муж говорил мне: «Все так живут, это нормально. Все люди ругаются, все люди мирятся. Многие еще хуже живут. А тебе повезло». Но почему-то рядом с ним я не чувствовала себя счастливой. Только дети были моей отдушиной, именно они давали мне стимул жить.

В тот памятный день, глядя в экран телевизора, я начала думать: «Господи, неужели, если мне так плохо, то и все люди на планете живут так же плохо?» Потому что в тот момент мне было действительно невыносимо от потери нерожденного ребенка, на которую наложился страх неизвестности.

Я вдруг осознала, что все вокруг происходит не так. Теперь нет уверенности в завтрашнем дне. И нет уверенности в том, что муж, с которым я прожила десять лет, защитит меня.

Я начала задумываться о том, что жизнь проходит, а я проживаю ее неправильно.

Октябрь 2022 года. Турция: вкус свободы

Время шло, я продолжала думать, что моя жизнь по-прежнему идет не так, но непонятно, как это изменить.

Летом 2022 года я узнала, что выиграла путевку в солнечную Турцию от компании, в которой работала. Это был совершенно нереальный подарок Вселенной. Неужели я поеду в Турцию одна? Последние двадцать лет я никогда не отдыхала одна: либо только с детьми, либо очень редко с мужем. Да и вообще, недели моего отдыха можно было пересчитать по пальцам. Я все время работала, работала и работала, не вставая со стула, не поднимая головы от монитора или телефона.

Я сообщила эту новость мужу, но он сказал: «Странно это. Как ты поедешь одна?» Я возразила, что путевки дают нечасто, нужно пользоваться выпавшим шансом.

Он дал согласие на мою поездку, но ближе к началу отпуска муж начал меняться – меняться во мнении, меняться в поведении. Он придумывал, что что-то обязательно пойдет не так: «Ты не долетишь. Пойдешь там куда-то, и что-нибудь случится. Сейчас неподходящая

ситуация в стране и в мире. Все очень страшно». То есть он постоянно пытался отговорить меня от поездки.

Наступил день отъезда. Я боялась, что не дойду до самолета. Муж привез меня в аэропорт, зашел со мной в зону вылета, посмотрел, кто летит со мной. Мне показалось, что он немного успокоился, когда увидел сорок моих коллег (хотя я встретила их впервые), так как все же отпустил меня и уехал домой.

Я помню этот день, полный неуверенности и страха. Как я полечу с незнакомыми людьми? О чем я буду с ними разговаривать? Я почти восемь лет работаю в компании, успешный продавец. Я продаю другим, но совершенно не уверена в себе. Я не знаю, о чем разговаривать с людьми, потому что муж закрывал меня дома и редко выпускал одну на улицу.

В аэропорту я прибилась к группе женщин, надела кепку, закрыла козырьком лицо и села так, чтобы никто меня не видел и не общался со мной. Хотя напротив сидел мой коллега, я идентифицировала его лицо только спустя три дня, уже в отеле. В день отлета я была в таком раздрае, что не помнила, кто он, как его зовут и о чем мы говорили.

В Турции нас поселили в прекрасном пятизвездочном отеле «все включено», и началась сказка. Это было мое лучшее путешествие за последние двадцать лет. Буквально через несколько часов я поняла, что не обязана держаться старших женщин (в нашей команде были женщины за шестьдесят и даже за семьдесят лет). Ведь я еще молодая и хочу общаться с ровесниками и веселиться.

Коллеги помоложе позвали меня в компанию. Я переоделась и стала выглядеть совершенно по-другому в шортах и купальнике. Начала открываться людям, раскрепощаться и почувствовала, что начинаю жить.

Я окунулась в море с головой и не хотела вылезать из воды. Когда я ездила на море с детьми, я никогда полноценно не отдыхала. За детьми нужен постоянный контроль, и, не дай бог, ты окунешься в море с головой, а в этот момент с ребенком что-то случится.

Все говорили: «Ты же отдыхала с детьми». Но не каждый может понять, каково это – ездить на отдых одной с тремя детьми: двумя маленькими и подростком. Это не отдых. Ты постоянно бегаешь: приносишь поесть, попить. Постоянно слышишь: «Мы хотим в туалет, мы хотим на море, мы хотим в бассейн, мы хотим спать, мы хотим куда-то еще, мы ничего не хотим». И ты бегаешь как сумасшедшая по отелю, не отдыхая, не загорая, не расслабляясь. А здесь ты одна и понимаешь, что можешь просто кайфануть, почувствовать себя свободной женщиной.

Я каталась с горки, пила коктейли, купалась, загорала, знакомилась с коллегами, общалась и веселилась. Я проживала эту прекрасную жизнь и вспоминала, как я жила до второго брака и чего была лишена последние десять лет.

Вечером нас собрали на welcome-вечеринку. Компания очень интересно организовала нашу поездку, все было продумано до мелочей. Нас встретили как лучших продавцов компании и относились к нам как к лучшим людям на планете. Такого отношения к себе я никогда раньше не ощущала.

Я пришла на вечеринку в белом, длинном, мешковатом платье. Я закрывала себя, считая, что я не такая, поэтому не могу показывать свое тело, не могу показывать свои чувства. Не дай бог, муж будет ревновать, если кто-то на меня посмотрит или мой наряд кого-то спровоцирует. Я пришла и скромно села в сторонке. Но потом коллеги меня растормошили, и мы очень весело провели вечер.

На следующий день мы встали в пять утра, сели в автобус и поехали погружаться в великолепный мир Турции. Мы проехали до Каппадокии и получили незабываемые впечатления.

По дороге нас вкусно кормили и поили, показывали прекрасные пейзажи, а в Каппадокии мы летали на невероятно красивых воздушных шарах.

Знакомые потом меня спрашивали: «Страшно ли подняться на воздушном шаре?» Когда садишься в этот шар, то сначала не понимаешь, что будет дальше. А у меня на тот момент было такое отчаяние от своей неудавшейся жизни, что я думала: «Мне не страшно умереть, потому что и вспомнить нечего». Потом шар начинает подниматься – не так, как самолет, а плавно, медленно, красиво. Подъем начинается в темноте, а в небе ты оказываешься на рассвете.

Представьте чистое небо, озаренное первыми лучами солнца и усыпанное десятками разноцветных шаров. Внизу – море улыбающихся лиц, люди машут вам, а вы – им, делаясь частичкой своего счастья. Это красота, ради которой стоит жить. И я от всего сердца рекомендую каждому: если окажетесь в Каппадокии, обязательно подарите себе ощущение полета.

Потом мы посетили Фетхие, Памуккале и древние монастыри, снова наслаждались потрясающими видами. Мы с коллегами постоянно смеялись и говорили обо всем на свете. И в какой-то момент, видимо, опьяненная этим всепоглощающим счастьем, я раскрылась двум коллегам и рассказала все. Не помню, как зашел разговор, но слова полились из меня сами, считая все внутренние барьеры.

Я рассказала коллегам о своей жизни: о том, что у меня есть дети, пожилые родители и вечные проблемы, что много работаю и зарабатываю большие деньги, но не чувствую никакого кайфа от своих доходов. Мне некогда их тратить – я работаю по двенадцать часов в сутки, не вставая со стула.

И тогда коллеги сказали: «Аня, ты неправильно живешь. Люди так не живут. Работа должна приносить удовольствие. Брак должен приносить радость. Люди вступают в брак не для того, чтобы служить партнеру, принося непонятные жертвы. Жертв не нужно. Нужно просто жить и кайфовать, любить друг друга, наслаждаться обществом друг друга, детьми, каждым совместно прожитым днем».

А я не наслаждалась в браке. Я плакала каждый день, не спала ночами. Каждый день в отчаянии спрашивала у Бога: «Зачем я живу эту ужасную, уродливую жизнь? Я ведь не к этому стремилась! Мне скоро сорок лет, а я проживаю не свою жизнь. Мне нужно что-то менять. Мне нужно бежать!»

Мысль о том, что нужно бежать, преследовала меня последние пять лет. Но что я буду делать без мужа? Ответа у меня не было. Лишь вопросы и всепоглощающий, животный страх: «Как я справлюсь одна, у меня же дети! Как переживу это? Я ведь такая слабая...» Я сомневалась в себе, хотя раньше считала, что я сильная: одна всего добивалась, одна шла к своим целям. Но тогда я ощущала лишь опустошение.

И да, кризис сорока лет существует. Я ощутила его в полной мере и благодарна ему. Этот кризис спас меня, направив на верный путь. Он не привел меня к алкоголю или к апатии, не подтолкнул к деструктивным поступкам. Он сначала направил меня в эту поездку в Турцию, а позже – в спортзал. Там я встретила тренера, который сказал: «Все начинается со спорта. В любой непонятной ситуации качай попу и отключай голову. Тогда мысли сами встанут на место».

Комментарий психолога

С точки зрения психологии, можно уверенно говорить об абьюзивных отношениях между автором книги и ее мужем.

Муж «каждый день твердил мне: «Ты некрасивая, ты неумная, ты никакая, ты не справишься без меня, ты ничего сама не сможешь».

За этими строками лежит грамотная, хорошо выстроенная система манипуляций через унижение личности и занижение достоинств и качеств человека.

Вы спросите: «Зачем?» Все очень просто: так легче контролировать человека, а точнее – жертву, которую мужчина создает для достижения неких своих целей. Цели могут быть разными, у каждого абьюзера они свои. В данном случае можно предположить, что цели были: иметь полную власть в семье, а жену – в качестве рабыни, которая делает все: зарабатывает деньги для своего господина, воспитывает детей и занимается хозяйством.

Такая женищина очень удобна. Она работает удаленно, никуда не ходит одна, ни с кем не общается, даже с подругами. Она не пытается изменить ситуацию, потому что ей внушили, что она некрасивая, никчемная и не нужна никому, кроме своего хозяина. Да и ему она не особо нужна, просто он любит ее. Дети и муж – единственный смысл ее жизни, а остальные живут еще хуже, чем она, так что жертве повезло.

Такая манипуляция чудовищна, но достаточно эффективна: с течением времени жертва становится рабыней.

Но вот жертве выпадает поездка с коллегами в Турцию. Несмотря на попытки с помощью разных манипуляций не выпустить жертву из-под контроля, происходит ее выход в мир, за пределы влияния абьюзера. Сначала ей страшно не только общаться с другими людьми, но даже смотреть в глаза коллегам. Это сравнимо с выходом из тюремного заключения, когда человек, долго живший по режиму в замкнутом сообществе, при выходе на волю первое время не умеет жить на свободе.

Причины, почему мужчина становится абьюзером, могут быть разные, но чаще всего это воспитание властной матерью, которой он не в силах сопротивляться и вынужден подчиняться ее требованиям. Во взрослой жизни такой человек начинает искать жертву, над которой сам может доминировать. Он ломает ее и наслаждается властью. Принуждает делать то, что он скажет и как скажет, и заставляет сидеть дома, чтобы исключить конкурентов мужского пола, так как абьюзер, как правило, чувствует себя неуверенно в конкурентной среде. При этом абьюзер часто выбирает красивых и сильных женищин, чтобы внушить им противоположное мнение о себе и наслаждаться вкусом победы.

В Турции коллеги, узнав о моей истинной ситуации, на девять дней стали моими терапевтами. Они прорабатывали меня, делились своими историями, твердили: «Аня, это неправильно. Нужно меняться, нужно делать так и так». Их слова были правильными и логичными. Разумом я все понимала, но тело сковывал ужас. Мне было невыносимо страшно сделать шаг из клетки.

Помню последний день перед вылетом. Я сидела в кафе и рыдала, понимая, что не хочу возвращаться домой, не хочу назад, в ту жизнь. В тот момент я поняла женщин, которые бросают детей и мужей и сбегают в никуда от своей ужасающей реальности. Я жалела их, но понимала причины такого поступка. С тех пор я слышу и понимаю каждую женщину. Если женщина говорит, что ей плохо, а в соцсетях демонстрирует идеальную жизнь, это не значит, что она лгунья. Ей, правда, плохо. Но не каждая готова вывернуть свою душу наизнанку из-за страха осуждения: «Сама виновата, это был твой выбор».

Комментарий психолога

В конце поездки автор осознает, что на самом деле происходит в ее жизни. Жертва увидела, как живут другие люди, и осознала, что муж много лет ее обманывал, говоря, что все живут, как они или даже хуже. Жертва поняла, что люди считают ее привлекательной, интересной, хотят с ней общаться и даже дружить.

Благодаря такому отношению у автора появляются первые осознанные мысли о нежелании возвращаться к прежней жизни, так как она не хочет обратно в тюрьму. Это начало выхода из позиции жертвы. Но еще нет понимания, как это правильно сделать, поэтому автор вспоминает случаи бегства женищин из семьи.

Когда человек в полном отчаянии, так как ему кажется, что перед ним стена и он не знает, что делать, подсознание уже сделало шаг к ее преодолению, показав один из вариантов решения. Именно из таких маленьких шагов выстраивается дорога в другое будущее.

Большинство из нас изначально выбирает одно, а на практике получает нечто совершенно иное. Мы склонны верить в красивую сказку: прекрасный муж, чудесные дети, счастливая жизнь до гробовой доски. Но в какой-то момент сказка дает трещину. Причины могут быть разные: розовые очки, противоположные ожидания от брака у партнеров, накопившиеся обиды и т. д. Важен итог: один из партнеров (или оба) чувствует себя глубоко несчастным.

Я сидела, рыдала и просила мужа встретить меня в аэропорту, так как у меня много вещей. В ответ он прислал скриншот с ценой такси в полторы тысячи рублей и предложение оплатить поездку самой. «Ладно, – подумала я, – неважно, что я еду с несколькими чемоданами, кучей подарков для всей семьи и почти разряженным телефоном. Как-нибудь доберусь».

Самолет трясло так, будто он вот-вот развалится. Мы попали в жуткую турбулентность, и весь полет прошел в сплошной зоне болтанки. Я летела и молилась: «Господи, если я сейчас умру, то понимаю, за что. Перед смертью ты дал мне девять лучших дней в моей жизни. Я познала настоящий кайф, я ощутила вкус свободы. И если сегодня мой конец, я готова принять его».

Но, видимо, у Бога были на меня другие планы. Он решил: «Нет, ты не умрешь сегодня. Ты прилетишь и увидишь мир, в котором живешь, совершенно другими глазами. Ты поймешь, что все идет не так и пора что-то менять». Он показал мне, что на земле возможна другая, лучшая жизнь. Только нужно сделать к ней первый шаг.

Глава 2. Возвращение в ад

Октябрь 2022 года. Первые шаги к свободе

Самолет приземлился в Москве. Раздался звонок от мужа. Пьяным голосом он сказал, что сам встретит меня. Я поняла, в каком он состоянии, и заранее ненавидела его за запах перегара, который чудился мне даже по телефону. Его пьянство всегда было моим самым большим триггером.

Я вышла в зал прилета и увидела его. Он бежал ко мне в помятом костюме, с незаправленной в брюки рубашкой, с торчащими из рукавов пиджака незастегнутыми манжетами. Непричесанный, краснолицый, жирный, пьяный, с одиноким поникшим цветком в руках. «Солнышко мое! Я пришел тебя встречать!» – закричал он.

Я смотрела на это жалкое, безобразное зрелище и не хотела здесь находиться, не хотела видеть это пьяное чудовище.

Мы сели в такси. Он достал ту самую розу и начал обрывать лепестки: «Любит, не любит...» Последний лепесток оказался «не любит». Из-за этого началась истерика с выносом мозга: «Ты меня не любишь! Ты всегда такая холодная. А я тебя люблю!»

Я была измотана до предела – перелет, турбулентность, эмоциональное напряжение во время поездки. Мечтала только о том, чтобы добраться до дома и рухнуть в кровать. Но не тут-то было. Муж не давал мне уснуть до утра. Придирался к поездке, обвинял меня в том, что я там «шлялась и напивалась», не пойми чем занималась, а он тем временем от тоски пил виски и закусывал семечками. В спальне стоял тошнотворный запах виски и шелухи, который и раньше преследовал меня каждый день, а сейчас вернулся с новой силой. Муж то выходил из комнаты, то возвращался, рыдал, психовал, кричал, что я его не люблю. Я умоляла его только об одном: «Дай мне поспать».

Проснулась утром разбитой, но с четким решением, которое тут же высказала ему: «Я ухожу, так как больше так жить не могу. Если ты не готов меняться, я не буду это терпеть». Но, к сожалению, не ушла в тот же день.

С этого дня началась другая жизнь: полная страха, бесконечных разговоров, выяснений отношений и бесплодных попыток что-то объяснить мужу. А на самом деле это было впустую потраченное время и силы.

Снова и снова я повторяю себе и всем, кто оказался в такой же ловушке: если ты приняла решение уйти, будь готова к войне. Уйти от такого человека невероятно сложно, но нужно уходить.

С абьюзером бесполезно вступать в переговоры, так как ему невозможно ничего доказать. Он всегда прав, у него на все есть свое незыблемое мнение. Единственный выход – встать и уйти. Но этого я тогда не сделала. Вернее, я попыталась.

В ту пятницу он довел меня до точки. Я в одних джинсах и бюстгальтере сушила волосы в ванной. Муж набросился на меня, забрал мои телефоны. Я смогла вырваться и схватить ключи от машины. В отчаянии выпрыгнула в окно (мы жили на первом этаже), вскочила в салон автомобиля и уехала. Я доехала до своей помощницы, взяла у нее рабочий телефон – без связи я как без рук, – забрала детей из детского сада и школы и спряталась у знакомых.

Для моего мужа это был лишь повод в очередной раз напиться. Он позвонил в полицию и заявил, что его жена с детьми скрылась в неизвестном направлении и, наверное, «мчит к границе с Беларусью». А раз так, нужно снять с ее карты все деньги. Поскольку у него был мой телефон и доступ ко всем банковским приложениям, он опустошил все счета. Как потом объяснял, он волновался и искал меня по всей Москве.

А я два дня скрывалась, ночевала у друзей и знакомых. Плакала, говорила с близкими, переживала и думала, что мне делать, как жить дальше.

Понедельник все расставил по местам. Детей нужно было вести в школу и сад, а мне идти было некуда, и решения, что делать, у меня тоже не было.

Я была вынуждена вернуться. Пришла домой и сказала мужу: «Мы расстаемся, это окончательное решение. Но мне пока некуда уйти с детьми. Значит, уходишь ты».

Осень 2022 года. Попытки склеить отношения

Все пошло по новому кругу: слезные уговоры, ссоры, обещания с его стороны: «Я исправлюсь! Похудею, брошу пить, брошу курить! Я буду самым лучшим отцом! Только прости, не уходи!» Я смотрела на него с глубочайшим презрением. Мне было физически мерзко. Я не хотела видеть этого человека, он вызывал у меня тошноту. Но я не знала, куда мне деться, где найти безопасное место для себя и детей.

Около недели он уговаривал меня, твердил о детях, семье, о том, что нужно попробовать все изменить. Я, преодолевая омерзение, решила: «Ладно. Посмотрим, что получится», – но план побега по-прежнему крутился в моей голове.

Надо отдать ему должное – внешне муж начал меняться. Он стал много ходить, следить за питанием, демонстративно показывал, что не пьет и не курит. Похудел килограммов на тридцать. Перестал кричать, прекратил откровенно абьюзивные выпады, вел себя со мной более-менее сносно. Я отмечала это, хвалила его, рассказывала подругам, какой он молодец, как преобразился.

Но знаете, на что это похоже? На историю человека с зависимостью. Мы верим, что он исправится, бросит, что именно ты будешь той самой женщиной, ради которой он это сделает. К сожалению, нет. Зависимые люди, в том числе алкоголики, не бросят выпивку ни ради тебя, ни ради детей. Она для них – смысл жизни. И они всегда найдут повод: ссору, мнимых друзей, выдуманное событие, лишь бы уйти и напиться.

У моего мужа происходило так же. И каждый раз он обвинял меня: «Это ты виновата, что я выпил!» Я думала: «А что же я сделала не так? Вроде бы все правильно: работаю, деньги в семью приношу, не изменяю, детей воспитываю. Но все время перед ним виновата, все время ему что-то не так».

А потом все вернулось на круги своя. У этого человека три главных порока: еда, выпивка и... нелюбовь к труду. Он готов организовать кого угодно, но сам работать не станет – труд, особенно физический, для него каторга. Он снова залег на диван, начал больше есть, потихоньку курить и набирать вес. А винил во всем меня: «У меня нет мотивации! Я старался, я такой молодец, а ты не оценила, как я похудел!»

Я отвечала: «Как не оценила? Я же постоянно твердила и тебе, и другим, какой ты молодец, как стараешься, как я тобой горжусь». А он в ответ: «Нет, ты не ценила мои старания». У него настолько жесткий нарциссизм, что даже похвалу он воспринимал искаженно. Я говорила, что вижу его старания, а он, наверное, слышал за моими словами: «Ты плохой».

Комментарий психолога

В этой ситуации видно: абьюзер осознает, что жертва выходит из-под контроля, и нужно действовать. Он действует самым проверенным способом – манипуляцией на чувстве вины. Абьюзеры на бессознательном уровне очень тонкие психологи, а в психологии чувство вины – сильный инструмент. Используя его, манипулятор заставляет жертву действовать в своих интересах: отказываться от своего мнения, своих желаний и потребностей.

Дополнительный способ манипуляции – вызвать жалость к себе любимому, что в совокупности с чувством вины работает в два, а то и в три раза эффективнее. В большинстве

случаев униженная и разбитая жертва обязательно поведется на двойную манипуляцию и заглотит наживку.

Но в данной ситуации это не сработало. Жертва сбежала. Затем сработал треугольник Карпмана: «жертва – спасатель – преследователь». Жертва сбежала, преследователь перекрывает ей доступ к финансам. А после ее возвращения, так как ей некуда деться с детьми без жилья и денег, абьюзер превращает себя в «жертву», говоря, что ради тебя я исправлюсь, изменюсь и т. д. После чего жертва становится спасателем мужа, детей, семьи.

Ноябрь 2022 года. Еще одна попытка примирения

Мое терпение близилось к истощению. Казалось, человек меняется, а жизнь лучше не становится, и я по-прежнему несчастна.

Тогда муж предложил: «Давай полетим в Дубай. Эта поездка нас сблизит». Кто-то подсказал ему, что если вывезти жену в Дубай, она там растает и скажет: «Какой ты молодец, я все прощаю». Я не хотела с ним лететь, но поддалась магии Дубая, мне хотелось побывать в этом городе. Я решила: «Хорошо, проведу время с мужем, будем стараться наладить отношения».

Но в этом райском месте я ясно осознала, что не могу находиться рядом с мужем, смотреть на него, делить с ним постель. Дома можно уйти в другую комнату, а в отеле вы находитесь в одном номере, спите в одной кровати. Говорят, что прежде чем выйти замуж, нужно вместе сделать ремонт или съездить в отпуск. Тогда все станет ясно. Мы впервые съездили в отпуск вдвоем почти через десять лет брака, и я все поняла про наши отношения.

Мне было невыносимо некомфортно. Весь отдых я провела как на иголках. Муж делал вид, что занимается спортом, проявляет активность, но я видела, что его тянет к кутежу, выпивке, еде, пустым разговорам с людьми на непонятные мне темы.

В один из вечеров мы нашли два свободных места за столиком ресторана рядом с парой из Казахстана. Они оказались из одной фирмы – руководитель и бухгалтер. Девушка рассказывала, что покупала путевку с подругой, но та не смогла полететь, и она предложила поехать своему шефу. Он был пять лет в разводе. Она давно разведена, дочь выросла. По словам собеседницы, сейчас она проживала свою прекрасную жизнь. На отдыхе у пары случился роман, и они кайфовали, наслаждаясь каждым моментом.

Выслушав их историю, я сказала, что мы приехали сюда, чтобы развестись. В это время муж бегал между нашим столиком и баром, чтобы принести мне коктейли. И та девушка воскликнула: «Ты что! Посмотри, какой он заботливый!» Я покачала головой: «Это волк в овечьей шкуре. Не стоит делать выводы после пяти минут общения».

Очень быстро мои слова подтвердились. Он вернулся уже пьяный и начал вести себя как всегда – как грубая, невоспитанная свинья, стал оскорблять этих людей: «Да вы..., Ты дура, ты и замужем-то не была, что ты к этому мужику прицепилась, он же разведенный... он такой-сякой». У людей от шока округлились глаза. Я пыталась его остановить, говорила, что нельзя так себя вести, что не стоит высказывать свое мнение незнакомцам, но все было напрасно, и чтобы не допустить конфликта, увела его в номер.

В номере между нами началась потасовка. Он периодически доводил меня до такого состояния, что я была готова его побить. А он при этом твердил: «Видишь, какой я молодец, а ты психбольная!» Это классическая психологическая манипуляция абьюзера. Он доводит тебя до ручки, а сам стоит и хихикает: «Смотрите, я нормальный, а она – нет!»

К счастью, нашу ссору услышали. Девушки из соседнего номера прибежали с охранником. На стук дверь открыл муж, а я стояла у окна напротив входа. Девушки спросили: «Вам нужна помощь? Мы слышали шум».

В этот момент муж схватил телефон, включил камеру и начал писклявым бабским голосом кричать: «Помогите! Помогите! Меня убивают!» Он бился о стены, изображая, что его избивают. Минуты две или три мы: я, две девушки и двухметровый охранник, молча наблюдали за тем, как он бил себя. Когда он закончил, девушки спросили: «Выводить его?» Я ответила: «Конечно, выводите. Вы можете поверить, что я, девушка весом в 60 килограммов, могла избить эту 130-килограммовую тушу?» Охранник вывел его из номера.

Всю ночь муж не давал мне спать: ходил вокруг отеля, слал голосовые сообщения, в которых называл меня гадиной и другими грубыми словами, угрожал обещаниями расправы. В тот момент я поняла, что он безумен, одержим какими-то своими представлениями. Я думала: «Я женщина, с которой он прожил почти десять лет, родила ему детей, воспитываю их. А он желает мне столько зла, в его словах столько ненависти... О чем с ним говорить? Как можно быть уверенной в таком мужчине?»

Мне было очень страшно. Утром я снова вернулась к мысли о побеге, так как не могла это больше выносить. Ведь каждый раз после его пьянок и безумных выходок я просыпалась с мыслью: «Все, сейчас я уйду». Но не уходила. Мне было страшно и жить с ним, и уходить. Я повторяю это вновь и вновь: страх, страх, страх.

Мы вернулись домой.

Комментарий психолога

Здесь описана классическая психологическая манипуляция абьюзера. «Он доводит тебя до ручки, а сам стоит и хихикает: “Смотрите, я нормальный, а она – нет!”» К сожалению, это страшная правда. Абьюзер наслаждается страданиями жертвы и при этом пытается внушить ей и окружающим, что жертва изначально ненормальна и ей нельзя верить.

Кроме того, предполагаю, что в данной ситуации дополнительно присутствуют первичные признаки шизофрении на фоне алкогольной зависимости. Человек с такими признаками при употреблении алкоголя становится неуправляемым и не контролирует свои действия, что может привести к летальному исходу для жертвы.

А в целом показательные занятия спортом, якобы отсутствие алкоголя – это еще одна манипуляция абьюзера, призванная усыпить сознание жертвы. Он на время притворяется положительным во всех аспектах человеком, чтобы жертва начала верить в изменения, а потом «бьет» ее морально с новой силой. Он обвиняет жертву в том, что она опять все испортила, потому что именно она ненормальная. Это замкнутый круг, а точнее треугольник Карпмана, и очередные манипуляции на чувстве вины и жалости.

В

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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