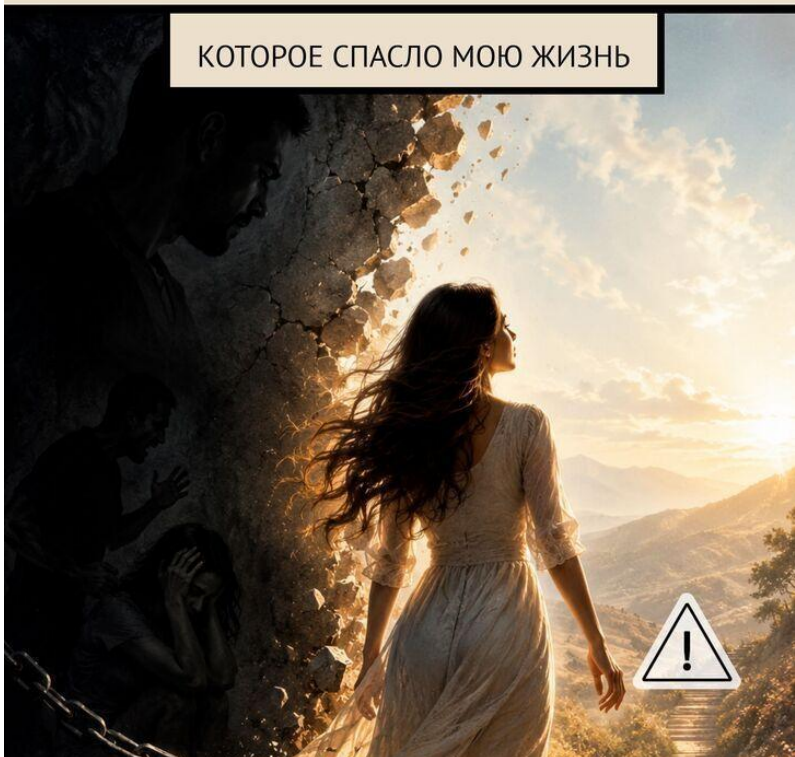


18+

МАРИ ЭМЕРИ

Похищение

КОТОРОЕ СПАСЛО МОЮ ЖИЗНЬ



Мари Эмери Похищение. Которое спасло мою жизнь

<https://litres.ru/74464804>

ISBN 9785007112109

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

В четырнадцать лет она встретила того, кто казался защитой. В двадцать семь — тринадцать лет спустя — её похитили прямо у выхода с работы. Это книга о том, как незаметно затягивается петля абьюзивных отношений — и как одна страшная ночь стала точкой, откуда наконец начался выход. Основано на реальной истории.

Содержание

ПОХИЩЕНИЕ, КОТОРОЕ СПАСЛО МОЮ ЖИЗНЬ	5
От автора	6
Пролог	7
Предупреждение	8
Глава 1	9
Тишина в доме	9
Глава 2	12
Всё началось с защиты	12
Глава 3	16
Толкнул беременную	16
Глава 4	19
Будни	19
Глава 5	23
Повод находился из ничего	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Похищение Которое спасло мою жизнь

Мари Эмери

© Мари Эмери, 2026

ISBN 978-5-0071-1210-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПОХИЩЕНИЕ, КОТОРОЕ СПАСЛО МОЮ ЖИЗНЬ

*История о том, как я тринадцать лет была во сне — и
как проснулась*

18+

Моим детям

И каждой, кто сейчас думает, что выхода нет.

От автора

Эта книга — не вымысел. Это тринадцать лет моей жизни, пересказанные так честно, как я смогла. Я изменила детали, которые могли бы указать на конкретных людей: имена, даты, названия мест. Но чувства, события и решения — настоящие.

Если ты сейчас читаешь эту книгу и узнаёшь в ней себя — знай: то, что происходит с тобой, имеет название, и ты не единственная. Ты не сумасшедшая и не преувеличиваешь. Годами я сама искала объяснения, оправдания, свою вину в том, что происходило. Эта книга — не инструкция и не диагноз. Это просто одна женская история, рассказанная настолько честно, насколько я смогла.

Эта книга не учит ненавидеть. Она о том, как остаться в живых внутри отношений, которые медленно тебя стирают, и как из них выйти, ради себя и ради тех, кто рядом. Я не прошу тебя ничего делать после прочтения — не прошу немедленно принимать решения, звонить куда-то, что-то менять. Прошу только одного: если хоть что-то из этой истории отзовётся в тебе как узнавание — прислушайся к этому чувству. Оно того стоит.

С теплом, автора этой книги

Пролог

Он схватил меня за волосы и потащил к машине. Я успела увидеть, как падает механик — единственный, кто был рядом. Его ударили под колено. За рулём сидел его друг. Мы тронулись.

В дороге я пыталась написать хоть кому ни будь одно слово — «помогите». Он вырвал телефон и разбил его о приборную панель. Тогда я сказала водителю: если не остановишь машину, я выйду на ходу. Это не было угрозой для вида — я была готова.

Водитель остановил. Я выбежала. Он меня догнал, поймал за одежду — куртка порвалась прямо на мне. И в ту секунду, когда, казалось, всё было кончено, из темноты выехала ещё одна машина — механик, которого я видела упавшим пару минут назад, кричал мне: «Беги!»

Я побежала. Села. Мы помчались дворами, отрываясь от погони, — к ближайшему отделению полиции.

В ту ночь меня похитили. И эта же ночь стала днём, когда моя жизнь наконец началась заново.

* * *

Но чтобы понять, как я оказалась в той машине, и почему потребовалось похищение, чтобы я наконец ушла — нужно вернуться на тринадцать лет назад. К девочке, которой было четырнадцать.

Предупреждение

Эта книга содержит описания домашнего насилия, физической и психологической агрессии, угроз, включая угрозу суицида, а также сцену похищения. Если сейчас тебе тяжело читать о таком — можно отложить книгу и вернуться к ней позже. Забота о себе важнее, чем дочитать до конца.

Глава 1

Тишина в доме

До пятнадцати лет мои родители жили вместе. Папа пил. Уходил из дома — иногда на день, иногда дольше. Мама искала его и приводила обратно. Так повторялось из года в год, а я росла внутри этого, с бабушкой, которая тоже была частью нашего дома.

Они никогда не ругались. Папа никогда не кричал. У них не было скандалов — было молчание. Иногда я видела, как мама плачет, не говоря ни слова, ни ему, ни мне. Боль в нашем доме не звучала — она просто была, разлитая в тишине, которую никто не называл вслух.

Эта тишина имела свой звук — я до сих пор его помню. Скрип половиц, когда мама ходила по квартире ночью, ожидая, вернётся ли он. Звук ключа в замке в неурочный час. Молчание за завтраком, когда все всё понимали, но никто не произносил ни слова. Я училась читать эту тишину раньше, чем научилась читать книги, — по лицу мамы, по тому, как менялся воздух в комнате, когда он был не в духе ещё до того, как открывалась дверь.

Я не знала другой модели семьи. Любовь в моём представлении с детства выглядела именно так: искать, находить,

прощать и возвращать домой того, кто пьёт и пропадает — молча, без права на скандал, без права даже громко плакать.

Иногда мне до сих пор снится этот дом — не сам дом, а именно это ощущение: что нужно двигаться тихо, говорить тихо, будто громкость сама по себе может стать поводом для беды. Не помню, чтобы меня специально учили этому — быть незаметной, не создавать лишнего шума в комнате, где и без того тесно от невысказанного. Кажется, это просто впиталось, как впитывается акцент того места, где вырос, — незаметно, без единого урока.

В пятнадцать лет, совершенно неожиданно для меня, родители развелись. Я осталась с папой: привыкла к нашей квартире, там были все мои друзья, там же была школа. Переезжать к маме значило начинать всё заново, а я не хотела.

Я очень расстроилась. Было жалко папу — он страдал, я это видела. Он звал маму поговорить, уговаривал остаться, но она не возвращалась, впервые за всю историю их брака.

Дальше жизнь покатилась по накатанной колее. Он пил, ходил на работу, с кем-то встречался, будто ничего и не случилось. Помню, как он просил меня написать сообщение его новой знакомой с его телефона — сам он не умел им пользоваться, только звонить. Я, пятнадцатилетняя, писала за взрослого мужчину слова, которые он хотел сказать женщине.

Тогда это казалось просто помощью. Сейчас я вижу в этом что-то другое: я уже тогда была тем человеком, который

помогает не справляющемуся взрослому — пишет за него, устраивает его жизнь, заботится. Через несколько месяцев эта же роль перешла на другого мужчину, только с большей ставкой.

В тот же период я почувствовала себя взрослой — пошла работать. Мне было пятнадцать. Наверное, это тоже было частью того же самого: раз дом больше не давал опоры, нужно было опираться на себя.

Именно тогда, когда всё вокруг менялось — развод родителей, новая роль в отношениях с папой, первая работа, — рядом уже был он. Мы познакомились годом раньше, когда мне было четырнадцать. А когда стало особенно шатко, он оказался тем единственным, кто оставался неизменным, сильным, защищающим. Немудрено, что именно в пятнадцать, в разгар этого шаткого года, мы стали парой.

Когда рушится опора в семье, психика ищет замену, и часто находит её в том, кто рядом и кажется устойчивым. Это не слабость и не «неправильный выбор» — это естественная реакция подростка на нестабильность. Но важно видеть: то, что оказалось рядом первым, не всегда оказывается тем, что действительно безопасно.

Глава 2

Всё началось с защиты

Мне было четырнадцать, когда мы познакомились. Ему — двадцать два, взрослый мужчина, только вернувшийся из армии. Я приходила в гости к его сестре — водиться с её детьми, я с детства любила детей, и в какой-то момент они даже звали меня мамой.

В школе у меня тогда были проблемы — поругалась со всем классом. Он ничего конкретного не делал — не ходил разбираться, не вступался физически. Но я просто знала, что он рядом и может защитить, если понадобится, и одного этого знания хватало, чтобы почувствовать себя не такой одинокой. А он — сильный, взрослый — казался мне надёжностью, которой не хватало. Сейчас я вижу это иначе: это было не равенство, а власть, которая выглядела как забота.

В пятнадцать мы стали парой. Помню один вечер вскоре после этого: мы стояли вчетвером на улице — его сестра, муж сестры, он и я. Муж сестры пошутил, и все засмеялись, я тоже. А он вдруг психанул, и со всей силы ударил кулаком по железной двери рядом. Просто потому, что я смеялась над чужой шуткой.

Тогда это не показалось мне тревожным знаком — ско-

рее вспышкой характера, странной, но не страшной. Сейчас я вижу в этом первый звоночек: ревность на пустом месте, готовность к вспышке насилия — пусть не по мне, а по двери — были в нём с самого начала, задолго до свадьбы, до детей, до всего остального.

В шестнадцать он переехал жить к нам домой — папа согласился, чтобы не тратить деньги на съёмную квартиру, поселил его в соседней комнате. Я — под присмотром, так ему казалось. На деле грань между «под присмотром» и «рядом с ним каждый день с шестнадцати лет» стёрлась быстро. Я, конечно, была рада, что он переехал — несмотря на вспыльчивость, я всё же встречалась с ним, а значит, любила, так тогда для меня это работало.

Был ещё один случай в то время. Моя подруга отправила ему сообщение — написала, что любит его, и что бы он меня бросил. Она сама потом пришла ко мне и всё рассказала. Мы вместе пошли к нему — узнать, что он скажет и почему не ответил. Оказалось, он просто не умел читать смс: телефоны с сообщениями тогда только появились. При нас он открыл телефон, разобрался, прочитал, и ответил, что любит меня и выбирает меня. Может быть, потому что мы обе стояли рядом. А может, и правда так думал.

Мне тогда это показалось доказательством любви. Сейчас я смотрю на это иначе — не потому, что сомневаюсь, что он тогда что-то чувствовал, а потому что понимаю: одного выбора «меня, а не её» недостаточно, чтобы отношения бы-

ли безопасными. Верность — это не то же самое, что бережность.

В восемнадцать я узнала, что беременна. В девятнадцать родила. Я очень ждала эту беременность — дочка стала для меня спасением: с ней я могла спокойно гулять, ездить в парки, в детские комнаты, быть где-то отдельно от него, законно, без вопросов.

И при всём этом он очень хорошо относился ко мне. Защищал, был рядом, был сильным — во многом именно на нём я училась опираться, когда своих опор ещё не было. Он поддерживал меня, гордился мной, был искренне заботливым — не только тогда, в начале, но и потом, между вспышками. Это было по-настоящему, не выдумка и не иллюзия. Именно поэтому было так сложно понять, что происходит: человек, который защищал и любил, и человек, который потом кричал и бил, — это был один и тот же человек. Приступы ярости, ревности и агрессии не были всем, кем он был. Но они делали своё дело — год за годом, разрушая то хорошее, что тоже было настоящим.

Он всегда был вспыльчивым. Я всегда боялась, когда он кричал, бил стены, двери, всё, что попадалось под руку.

Тогда мне не с чем было сравнивать. Я не знала, что нормальные отношения не требуют такой бдительности — постоянного, почти не осознаваемого расчёта: что я скажу, как это прозвучит, не разозлит ли. Я думала, что это и есть любовь — насыщенная, тревожная, требующая постоянного

внимания. Сейчас, когда я вижу, как спокойно, без всякого расчёта, живут другие пары, я понимаю: то, что было у нас, не было любовью в чистом виде. Это была любовь, смешанная со страхом, а страх, если носить его достаточно долго, начинает казаться частью самого чувства.

Глава 3

Толкнул беременную

Когда я узнала, что беременна, я очень обрадовалась. Он тоже — казался искренне счастливым, всё было хорошо.

Но одной ночью, ещё во время беременности, он напился и начал говорить, что, может, это не его ребёнок. Он толкнул меня — беременную. Я рассказала маме. Она сказала: уходи, пока не поздно.

Насилие во время беременности — один из самых серьёзных сигналов в паттерне абьюза: агрессия не останавливается даже перед жизнью ещё не родившегося ребёнка. Необоснованные обвинения в измене на этом фоне — классический способ найти повод для контроля там, где повода объективно нет. Если тебе знакомо что-то похожее — то, что сказала тогда моя мама, стоит услышать и сейчас: пока не поздно.

Я тогда подумала: она не понимает. Для взрослых, наверное, всё выглядит просто — собралась и ушла. Но мне было восемнадцать, и я сама была, можно сказать, ещё ребёнком. Я боялась за свою жизнь. За жизнь близких. Даже за его жизнь, потому что угрозы звучали постоянно, на пустом месте, и я не всегда понимала, куда они могут привести.

Как уйти от постоянного страха, если сам страх не даёт сделать первый шаг?

Беременность в тот год ощущалась странно раздвоено. С одной стороны — я чувствовала, как внутри растёт человек, и это наполняло меня чем-то похожим на надежду: каждый толчок изнутри казался маленьким доказательством, что жизнь продолжается, несмотря ни на что. С другой — я непрерывно следила за собой: как сажусь, как встаю, как реагирую, чтобы ничего не спровоцировать. Материнство началось для меня не с нежности, а с бдительности, и только спустя годы я поняла, что это неправильный порядок.

Он угрожал разным. Что подставит меня — так, что я окажусь виноватой в том, чего не делала. Что покончит с собой, если я уйду. Что сделает так, что со мной никто не будет общаться — ни родные, ни друзья, что я останусь совсем одна.

Тогда, в восемнадцать, беременная, я не могла разложить это на понятные слова — «контроль», «изоляция», «манипуляция». Я просто чувствовала: если уйду, случится что-то непоправимое. И этого было достаточно, чтобы остаться.

Роды прошли быстро, почти без осложнений. Он встретил нас у выхода из роддома, забрал домой. Детей он действительно любит — это никогда не было под вопросом. Помню, в первый месяц после родов он спросил: «Почему ты её не целуешь? Не любишь, что ли?» А я тогда даже не думала об этом — конечно, любила. Просто каждый проявляет чувства по-своему.

Хотя, если честно, дело было не только в этом. Всё это время мне было страшно проявлять чувства вообще — любые. Смеяться, радоваться, плакать, злиться, что угодно из этого могло привести к его агрессии. Я не помню, когда в последний раз позволяла себе просто быть — радостной или расстроенной, без оглядки на то, как он это воспримет.

Требовать эмоций от человека, которому одновременно запрещено их проявлять, — один из самых незаметных, но разрушительных парадоксов абьюзивных отношений. Жертва учится сдерживать всё, и смех, и слёзы, потому что любое живое чувство может стать поводом для новой вспышки. При этом её же обвиняют в холодности или безразличии. Это не выбор человека быть закрытым — это выученная стратегия выживания.

Глава 4

Будни

Мы жили тогда с бабушкой, и она стала настоящей опорой в быту — сидела с детьми, помогала с уборкой, стиркой, готовкой. Без неё я вряд ли смогла бы почти сразу после родов выйти на работу, как это сделала. Иногда я отвозила детей к своей маме — тоже способ хоть немного выдохнуть. Мама вообще всегда помогала, и с детьми, когда было нужно с кем-то оставить их, и деньгами, если не хватало. Все эти годы она была рядом в самом практическом смысле, не только на словах.

Во двор с детьми он никогда не выходил гулять. Говорил — все соседи смотрят. Мне так и осталось непонятно, чего именно он стеснялся или боялся, но это означало, что обычные прогулки во дворе, для других семей самая обычная рутина, были только моими, с детьми, в одиночку.

Помню случай: мы возвращались из магазина, я несла дочку на руках. Он заставил меня нести ещё и пакет с покупками — сам просто шёл рядом налегке. Тогда это казалось мелочью, одной из многих. Сейчас думаю: за этим не было злого умысла в моменте, скорее — привычка не задумываться, что мне физически тяжелее, чем ему. Забота была одно-

сторонней по умолчанию.

С подругой он запрещал видаться — можно было только если она сама приезжала к нам. Зарабатывали деньги мы оба, здесь было относительное равенство. А радовали меня в те годы, по-честному, только две вещи: дети и работа. Работа была моим единственным настоящим увлечением — не потому, что была такой уж любимой профессией, а потому что там я могла просто быть собой. Больше — почти ничего своего не осталось.

Мы почти никуда не ходили вместе — ни на праздники, ни в кафе. Любой выход мог закончиться скандалом, а друзей, к которым можно было бы пойти, у нас, по сути, не было.

Один раз мы всё же выбрались всей семьёй в пиццерию — с детьми, среди людей. Младшему сыну было тогда два года. Он поперхнулся и выплюнул еду — самое обычное дело для ребёнка такого возраста. Но муж вскочил, заорал и ушёл — ему стало стыдно перед чужими людьми за то, что сын выплюнул еду. Ушёл и сидел один в машине, ждал. А я тем временем успокаивала ребёнка, убирала за ним со стола, и потом сама, с детьми, пошла к машине. Помню, что чувствовала тогда: не только стыд за то, как он себя повёл на глазах у чужих людей, но и постоянное, привычное ощущение, что меня в любой момент могут вот так же бросить и подвести.

Когда он был дома трезвым, спалось спокойно. Но стоило ему уйти таксовать по ночам, я почти не спала — знала заранее, чем закончится утро: скандалом, слезами. Тело учи-

лось не расслабляться, даже когда, казалось бы, ничего ещё не произошло.

Со временем я перестала замечать, что живу в постоянном напряжении — просто привыкла, как привыкают к любому фону. Плечи были подняты, челюсть сжата, дыхание неглубокое, будто я готовилась в любой момент нырнуть под воду. Я не знала другого способа дышать. И только спустя годы, уже после развода, я вдруг однажды заметила, что дышу иначе — глубже, свободнее, и удивилась, насколько незнакомым было это ощущение.

Денег на детей он никогда не жалел, и если я что-то просила купить для них, обычно покупал. Хотя чаще зарабатывала на это я сама — своей зарплатой. В этом смысле упрекнуть его было не в чем: скупость была не его пороком.

В какой-то момент мы решили купить дачу — свой дом, отдельно от бабушкиной квартиры. Бабушка была категорически против этой покупки. Она переживала, говорила прямо: там, вдалеке от людей, он может издеваться надо мной, а меня там никто не защитит. Тогда я не восприняла её слова всерьёз — казалось, это просто тревожность старшего человека. Уже потом, когда дача действительно стала местом, куда меня привозили после каждого «последнего раза», я поняла: бабушка видела наперёд то, чего я тогда видеть не хотела.

Была в этом и своя, странная логика. На даче мне было спокойнее в одном смысле — я не переживала за бабушку и

папу, за то, что они увидят очередной конфликт, будут вмешиваться, пострадают, как это уже случалось. Единственными свидетелями там оставались дети. Они, конечно, страдали от этого постоянно — хотя сейчас, наверное, уже не помнят всего, что происходило, слишком маленькими были.

Тема алкоголя вообще была для меня одной из самых болезненных за все эти годы. Помню, как-то приняли закон — после одиннадцати вечера спиртное продавать запрещалось. Я тогда обрадовалась, будто это могло что-то изменить. Но он находил способ: маленькие круглосуточные магазинчики, которые закон то ли не соблюдали, то ли обходили как-то по-своему, — ему продавали всегда, в любое время. От отчаяния я даже хотела написать на них жалобу, будто это могло остановить то, что не останавливали ни слёзы, ни просьбы, ни годы совместной жизни.

Глава 5

Повод находился из ничего

После рождения дочки стало немного спокойнее — ненадолго. Но приступы ревности и агрессии никуда не делись. Однажды ночью он разбудил меня, показал на экране ноутбука какого-то незнакомого парня — ему привиделось, что я могла с ним общаться, что-то заподозрил на пустом месте, и ударил меня.

Телефоны, ноутбуки, двери, шкафы — я потеряла счёт, сколько всего было сломано за эти годы. Каждый раз что-то новое, каждый раз повод находился из ниоткуда. С того времени у меня почти не осталось фотографий, а то немногое, что успевало сохраниться, часто терялось вместе с очередным разбитым телефоном.

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.