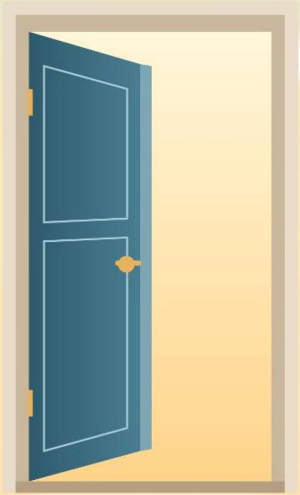
ОЛЕСЯ КЕЛЕ

Почему не могу уйти



Нарциссические отношения и травматическая привязанность

Олеся Келе

Почему не могу уйти

https://litres.ru/74630893
SelfPub; 2026

Аннотация

«Почему я не могу уйти?» Этот вопрос звучит в кабинете психолога чаще других, и почти всегда вместе со стыдом: человек всё понимает, может по пунктам объяснить подруге, почему так жить нельзя, и всё равно остаётся.

Эта книга отвечает на него без упрёков и ярлыков. Автор, психолог и медиатор, показывает отношения с человеком с выраженными нарциссическими чертами изнутри: от ослепительного начала и обесценивания до травматической привязанности, которая держит крепче любви. И снаружи: деньги, жильё, документы, дети, суд, то, что удерживает не меньше чувств.

Пять этапов пути: увидеть, понять, решить, уйти, вернуться к себе. Истории из консультаций, объяснение механизмов, практикум самопомощи. Для тех, кто пока остаётся, кто уже ушёл, кто боится повторить прежнее и кто смотрит на близкого человека со стороны. Диагнозов здесь не ставят. Здесь помогают понять, что происходит с вами.

Содержание

Глава 4
От автора 7
Слово «нарцисс»: от мифа до ругательства 12
Здоровая любовь к себе, нарциссические черты и расстройство 26
Броня и пустота: как устроен нарциссический человек изнутри 46
Разные лица нарциссизма 65
Начало, в которое невозможно не влюбиться 90
Тревожные знаки, которые видно только потом 106
Обесценивание: как исчезает та, которую любили 119
Когда перестаёшь верить себе 136
Конец ознакомительного фрагмента. 138

Олеся Келе
Почему не могу уйти

Глава

ОЛЕСЯ КЕЛЕ

ПОЧЕМУ
НЕ МОГУ УЙТИ

Нарциссические отношения и травматическая привязанность

Содержание

От автора
Глава 1. Слово «нарцисс»: от мифа до ругательства
Глава 2. Здоровая любовь к себе, нарциссические черты и расстройство
Глава 3. Броня и пустота: как устроен нарциссический человек изнутри
Глава 4. Разные лица нарциссизма
Глава 5. Начало, в которое невозможно не влюбиться
Глава 6. Тревожные знаки, которые видно только потом
Глава 7. Обесценивание: как исчезает та, которую любили

Глава 8. Когда перестаёшь верить себе
Глава 9. Контроль, который не похож на контроль
Глава 10. Ярость и ледяное молчание
Глава 11. Измены в нарциссических отношениях
Глава 12. Травматическая привязанность: почему я не могу уйти
Глава 13. Пять этапов ухода: карта пути
Глава 14. Почему именно я
Глава 15. Детство, которое готовит к таким отношениям
Глава 16. Нарциссическая мать: когда ранит тот, кто должен был защищать
Глава 17. Стыд, страх и надежда: что держит изнутри
Глава 18. Деньги, дети, жильё: что держит снаружи
Глава 19. Тело, которое живёт в тревоге
Глава 20. Может ли он измениться
Глава 21. Если вы пока остаётесь
Глава 22. Решение уйти: как подготовиться
Глава 23. Уход: самые трудные недели
Глава 24. Когда он возвращается
Глава 25. Тишина как защита: прекращение контакта
Глава 26. Дети и бывший партнёр с нарциссическими чертами
Глава 27. Ломка: первые месяцы после
Глава 28. Горе по тому, кого не было
Глава 29. Вернуть себе голос
Глава 30. Опора внутри: на что стоять, когда его больше

нет рядом
Глава 31. Люди вокруг: когда не верят
Глава 32. Новые отношения: как не попасть в ту же воронку
Глава 33. Голоса тех, кто ушёл
Глава 34. Практикум самопомощи
Заключение

От автора

«Понять, что тебе плохо, и уйти – два разных умения: первое приходит за одну ночь, второе собирается месяцами».

Есть вопрос, который я слышу и в своём кабинете, и на онлайн-консультациях чаще любого другого, и задают его люди, внешне совсем не похожие друг на друга. Его произносят шёпотом, как признаются в чём-то неприличном; с раздражением на самих себя; со смешком, за которым уже стоят слёзы. Слова почти всегда одни и те же: «Почему я не могу уйти?» Так спрашивает женщина, которая трижды собирала чемодан и трижды раскладывала вещи обратно по полкам, пока он спал. Так спрашивает мужчина, который каждый вечер сидит в машине у подъезда лишние полчаса, прежде чем подняться домой. Так спрашивает та, что ушла полгода назад, сменила номер, сняла квартиру на другом конце города – и всё равно перед сном открывает его страницу, чтобы посмотреть, когда он был в сети.

Эти люди редко бывают наивны. Они прочитали всё, до чего смогли дотянуться, выучили слова, которыми в интернете называют происходящее, и способны по пунктам объяснить подруге, почему так жить нельзя. А когда подруга спрашивает: «Так почему ты не уходишь?» – замолкают, потому что ответа у них нет, есть только стыд за то, что его нет. Зна-

ние само по себе никого не отпускало на свободу. Эта книга – моя попытка ответить на их вопрос честно, без упрёков и утешительных сказок: что удерживает рядом с тем, кто причиняет боль, почему держит так крепко и как из этого выходят – медленно, с возвращениями, но выходят.

* * *

Это вторая моя книга после «Измен», и читавшие первую узнают интонацию. Но здесь больше разговора о самом земном: о деньгах, жилье, документах, суде и порядке общения с детьми. Двадцать лет я проработала юристом, сегодня я психолог и оказываю услуги по медиации, поэтому знаю эту дорогу с двух сторон: изнутри, по тому, что чувствует человек, решившийся уйти, и снаружи, по тому, как на этом пути выглядят заявления, договорённости и судебные заседания. Мне хотелось, чтобы читатель получил и то и другое – понимание и опору.

Написана она для тех, кто живёт рядом с человеком, от которого больно, и уже не может разобрать, где кончается обычная ссора; для тех, кто ушёл и не понимает, почему его тянет назад с силой, похожей на физическую ломку; для тех, кто начинает новые отношения и с тревогой замечает, как похоже начало; и для тех, кто смотрит со стороны, – для матерей, сестёр, друзей. Чаще всего я пишу «он» о том, кто ранит, и «она» о той, кто рядом: так проще читать и так чаще бывает. Но ко мне приходят и мужчины, а нарциссические черты не выбирают пол. Если ваша история зеркальна, по-

меняйте местоимения.

* * *

Несколько слов о самом слове «нарцисс». Из профессиональных книг оно разошлось по социальным сетям и теперь называет всякого, кто оказался холоден, груб или просто ушёл. Я понимаю облегчение, с которым его произносят: у бесформенной боли вдруг появляется имя. Но ярлык быстро становится приговором без суда, и поэтому эта книга не учит ставить диагнозы. Отдельного диагноза «нарциссизм» в российской медицине нет: об этом подробно в главе 2. А любой диагноз расстройства личности ставит врач после очного обследования, и даже я не ставлю его людям, которых видела только глазами их жён и мужей. Чтобы решать, как жить дальше, достаточно двух вещей: смотреть на то, что партнёр делает месяц за месяцем, и замечать, что происходит с вами рядом с ним.

В такие отношения попадают чаще всего люди чуткие, ответственные, умеющие любить и прощать, и беда в том, что именно эти качества становятся крючками. Упрёков вроде «сама выбрала» или «сама терпела» на этих страницах вы не найдёте.

Почти в каждой главе есть сцены из консультаций – в кабинете и по видеосвязи. Я оставляю в них паузы и недоговорённое, потому что в паузах обычно и видно главное. Имена, возраст, профессии, города и подробности изменены ради тайны, которую мне доверили; диалоги собирательные.

* * *

Книга идёт по пяти этапам пути: увидеть, понять, решить, уйти, вернуться к себе. Не все проходят их по порядку, и, открыв оглавление, вы вряд ли сразу поймёте, где находитесь сами. Общая карта собрана в главе «Пять этапов ухода: карта пути»; прочитайте её первой, если не знаете, с чего начать.

Если вы читаете это в доме, где вам страшно, – если на вас поднимали руку, угрожали вам или детям, отнимали документы или телефон, не выпускали из квартиры, – не начинайте с начала. Откройте главу 22, «Решение уйти: как подготовиться», и практикум в конце книги. При непосредственной угрозе обратитесь в экстренную службу.

Книга не заменяет работы со специалистом – психологом, а там, где нужно, врача-психиатра или врача-психотерапевта, и просить о поддержке не стыдно. Читать подряд бывает тяжело: если страницы будят давно спавшее, отложите книгу и вернитесь к ней, когда станет легче.

* * *

После первых встреч мне пишут, и одно письмо я помню почти дословно: «Я всю дорогу домой думала, что вы скажете мне, что делать. А вы не сказали. И я впервые за много лет сама поняла, чего хочу». Мне хотелось бы, чтобы эта книга работала так же. Готового решения здесь нет, как нет и срока, к которому нужно успеть уйти. Есть объяснения, которые снимают часть стыда, истории людей, которые прошли похожий путь, вопросы к себе и опоры. Остальное – ваше

решение, и я надеюсь, что к последней странице вы будете чувствовать право на него немного твёрже.

Глава 1

Слово «нарцисс»: от мифа до ругательства

«Миф помнит юношу у ручья, но по-настоящему он рассказывает о той, у кого отняли собственные слова».

Из рабочих записей автора

Прежде чем стать диагнозом, а затем ругательством, слово «нарцисс» было именем, и за этим именем стоит одна из самых печальных историй, которые рассказывали друг другу древние греки. Лучше всего её пересказал римский поэт в «Метаморфозах»1[1], и две тысячи лет люди возвращаются к этим страницам, каждый раз вычитывая в них что-то своё. Я перескажу её подробно, потому что в этом мифе уже содержится почти всё, о чём пойдёт речь в книге, – и в нём, что удивительно, двое главных героев, хотя запомнили одного.

У речного бога Кефиса и нимфы Лириопы родился мальчик невиданной красоты. Мать спросила прорицателя Тиресия, долго ли проживёт её сын, и слепой старец ответил странно: долго, если не узнает себя. Тогда этим словам никто не придал значения. Нарцисс рос, и к шестнадцати годам в него влюблялись и юноши, и девушки, но ни один из них не тронул его сердца: в нежной красоте жила такая холодная

---

[1] Публий Овидий Назон. «Метаморфозы», книга III. У мифа есть и другие версии; здесь пересказана самая известная, римская.

гордость, что к нему не смели подступиться.

В тех же лесах жила нимфа Эхо. Когда-то она была болтлива и речиста, и однажды, когда Юнона пыталась застать мужа с другими нимфами, Эхо так долго занимала богиню разговорами, что те успели скрыться. Разгневанная Юнона наказала её: отныне Эхо не могла ни заговорить первой, ни промолчать, когда говорят другие, – ей оставалось лишь повторять последние слова, услышанные от чужих губ. Однажды она увидела Нарцисса, загонявшего оленей в сети, и полюбила его с первого взгляда. Она шла за ним по пятам, таясь за деревьями, и чем ближе подходила, тем сильнее разгоралось в ней чувство, но позвать его она не могла: её голос ждал, пока заговорит он.

Наконец Нарцисс отбился от товарищей и крикнул в лес: «Есть кто-нибудь здесь?» – «Здесь!» – ответила Эхо. Он удивился, огляделся и позвал громче: «Иди же сюда!» – «Сюда!» – откликнулся голос. «Давай сойдёмся!» – сказал он, и никакие слова не были для неё желаннее: «Сойдёмся!» – повторила Эхо и вышла из чащи, протягивая к нему руки. Нарцисс отшатнулся. «Прочь руки! Скорее умру я, чем тебе достанусь», – бросил он и убежал. «Тебе достанусь», – только и смогла повторить она ему вслед.

С тех пор Эхо пряталась в лесах и пещерах, укрывая листьями пылающее от стыда лицо. Любовь росла вместе с обидой; от бессонницы и тоски тело её истончилось, высохло, кости, как говорит миф, обратились в камень, и от прекрас-

ной нимфы остался один только голос. Он и сейчас живёт в горах и пустых залах: его можно услышать, но нельзя увидеть.

Нарцисс тем временем отверг ещё многих, и один из отвергнутых, воздев руки к небу, взмолился: пусть он и сам полюбит так же – и не получит того, кого любит. Богиня возмездия услышала. В лесу был ручей с чистой, серебристой водой, к которому не подходили ни пастухи, ни козы, на гладь которого не падал ни лист, ни птица. Уставший от охоты и жары, Нарцисс склонился к нему напиться – и увидел в воде лицо. Он не знал, что это он сам. Он тянулся губами к губам, погружал руки в воду, чтобы обнять шею, и каждый раз отражение распадалось кругами, а потом возвращалось и смотрело на него с той же тоской. В какой-то миг он понял: «Он – это я». Пророчество Тиресия начало сбываться. Но понимание его не отпустило: он не мог отойти от воды, не ел, не спал и таял, как тает воск от огня.

Эхо, всё ещё обиженная, видела это и жалела его. Когда он вздыхал «увы», она повторяла «увы»; когда он бил себя в грудь, она возвращала звук ударов. Последними его словами, обращёнными к отражению, было «прощай», и «прощай» сказала ему Эхо. Он опустил голову на траву, и смерть закрыла его глаза. Сёстры-наяды остригли волосы в знак скорби, приготовили погребальный костёр, но тела не нашли: на его месте рос цветок с жёлтой серединой и белыми лепестками. Даже в подземном царстве, добавляет поэт, Нарцисс

всё смотрит на своё отражение в водах Стикса.

* * *

Мы привыкли считать эту историю притчей о самовлюблённости, и об этом в ней действительно сказано. Но если перечитать её медленно, видно больше. Нарцисс в мифе не столько любит себя, сколько не способен увидеть другого: живая Эхо, протягивающая к нему руки, для него лишь помеха, а неживое отражение – единственное, к чему он тянется. Он прекрасен, все стремятся к нему, а он остаётся холоден и голоден одновременно, и голод этот нельзя утолить, потому что то, чего он жаждет, распадается кругами от первого прикосновения. И ещё одна подробность, мимо которой легко пройти: пророчество гласило, что он проживёт долго, если не узнает себя. Встреча с собственным лицом, увиденным без утайки, оказывается для него гибельной. Мы ещё вернёмся к этой мысли в третьей главе, когда будем говорить о том, как страшен для нарциссического человека взгляд на себя без прикрас.

Но мне всегда казалось, что миф рассказывает не меньше и о той, кого обычно забывают. Эхо – образ, который я, сама того не желая, узнаю почти в каждой женщине, приходящей ко мне из долгих отношений с таким человеком. Заговорить первой она не может, а повторять умеет лишь чужие слова – слова о себе, оценки, версию того, что произошло вчера вечером, – и даже свою любовь вынуждена выражать его же фразами, его же интонацией. От людей она прячется, потому

что ей стыдно, хотя краснеть должен не она. Год за годом она истончается, теряет вес, сон, подруг, интересы, пока от неё не остаётся одна функция: откликаться. И даже когда он гибнет у своего ручья, она всё ещё рядом и всё ещё повторяет его «увы».

Эта книга во многом об Эхо – о том, как человек лишается собственного голоса и как он его возвращает. В мифе у неё нет такой возможности: проклятие наложено богиней и снять его некому. В жизни, к счастью, иначе.

* * *

Из мифа имя перешло в язык медицины в самом конце девятнадцатого века, когда врачи, описывавшие человеческие странности и страсти, искали название для любви, обращённой на самого себя, и вспомнили юношу у ручья. В начале двадцатого века слово стало одним из главных понятий в учении о душевной жизни: о нарциссизме заговорили как о естественной ступени развития, через которую проходит каждый младенец, ещё не отличающий себя от мира, и как об особом устройстве личности, при котором человек всю жизнь кормится собственным отражением в чужих глазах. Постепенно складывалось различение, которое сохранилось до наших дней: здоровая любовь к себе, без которой невозможно жить, и болезненное её искажение, при котором любви к себе как раз недостаёт, а вместо неё возникает постоянная жажда восхищения. В 1980 году нарциссическое расстройство личности впервые вошло в американский класси-

фикатор психических расстройств2[2] как отдельный диагноз, и с тех пор о нём написаны тысячи страниц – для врачей, для психологов, для тех, кто живёт рядом.

Долгие десятилетия слово оставалось профессиональным, как «аневризма» или «дисплазия»: его знали те, кому положено, а остальные если и слышали, то в значении «самовлюблённый щёголь», «самолюбующийся красавец». Всё изменилось за последние десять-пятнадцать лет: вырвавшись из кабинетов и учебников, оно разошлось по социальным сетям и роликам, обросло списками признаков, схемами «циклов», картинками с красными флажками и собственным жаргоном, по большей части переведённым с английского. Многие люди, прежде не имевшие языка для того, что с ними происходило, вдруг этот язык получили. Но вместе с этим смысл начал стремительно утекать: «нарциссом» стали называть начальника, который не похвалил, подругу, которая забыла поздравить, бывшего мужа, который женился быстрее, чем хотелось бы, мать, которая дала непрошеный совет, – словом, всякого, кто однажды причинил обиду. Из диагноза оно превратилось в ругательство, и ругательство очень удобное: звучит научно и обжалованию не подлежит.

* * *

---

[2] Имеется в виду «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» Американской психиатрической ассоциации. Его третья редакция вышла в 1980 году; нынешняя, пятая редакция с текстовыми уточнениями, – в 2022-м. В профессиональной среде руководство называют сокращённо ДСМ.

Виктория пришла ко мне в конце октября и ещё в прихожей сказала, что у неё всё уже понятно и ей нужна только консультация по одному вопросу. Ей было тридцать восемь, она работала в банке и говорила быстро и чётко, как люди, привыкшие отчитываться. Достала из сумки сложенный вчетверо лист и развернула его.

– Вот. Я распечатала на работе, пока никого не было. Тридцать два признака. Я отметила. У него двадцать девять.

На листе действительно были зелёные галочки, аккуратные, одинаковые, кое-где обведённые дважды.

– А три, которые не отмечены?

– Он не пьёт, не играет и денег у меня не берёт. Ну, это уже не про нарциссизм, это бонусом. В общем, он нарцисс по всем пунктам. Я хочу, чтобы вы подтвердили. Мне это нужно для… для себя.

Чего она ждёт, было ясно, и я понимала: если сейчас поставлю под её списком свою подпись, она уйдёт отсюда с ещё одной бумагой и ни с чем больше.

– Я не смогу подтвердить, – сказала я. – Я никогда его не видела, а диагнозы и вовсе ставит врач. Но я очень хочу понять, что у вас происходит. Можно не по списку? Расскажите один вечер. Любой, который вспоминается первым.

– Один вечер… Ну, вот в пятницу. Я пришла с работы, он сидит на кухне. Я говорю: привет. Он не отвечает. Я спрашиваю: что-то случилось? Он: ничего. И так до ночи. А утром как ни в чём не бывало, кофе мне сварил.

– А что было до этого вечера?

– В четверг я задержалась. У нас отчётный период, я ему писала. Я, знаете, вообще ему сначала пишу в заметках. Потом перечитываю. Потом убираю лишнее, чтобы он не придрался. Потом отправляю.

– Сначала в заметках.

– Ну да. Так спокойнее. Если написать сразу, обязательно найдётся какое-нибудь слово, за которое он… Ну, вот «задержусь» нельзя, надо «буду в восемь сорок». Потому что «задержусь» – это неуважение, это я его ставлю перед фактом.

Она произнесла это как пункт внутреннего распорядка и, кажется, не услышала, что сказала.

– Сколько времени у вас уходит на одно такое сообщение?

– Минут пять. Десять. Иногда я в туалете на работе сижу и пишу. Чтобы коллеги не видели, что у меня лицо такое.

– Какое?

– Не знаю. Сосредоточенное. Девочки один раз спросили, не с налоговой ли я переписываюсь.

– Вы, наверное, думаете, что я зря трачу ваше время, – сказала она вдруг. – Человек пришёл с готовым ответом. А вы мне не даёте этот ответ.

– Я думаю о другом. Можно спросить, зачем вам так нужно, чтобы на этом листе стояло слово «нарцисс»?

– Как зачем? Затем, что тогда всё понятно. Если он нарцисс, значит, он не изменится, значит, надо уходить. Это на-

писано везде. Беги, не оглядывайся.

– А если нет?

Виктория молчала долго.

– Если нет, – сказала она, – значит, это я. Это я его довожу. Я неправильно пишу, неправильно прихожу, неправильно разговариваю. Значит, мне надо просто лучше стараться, и всё наладится.

– Получается, этот лист решает за вас, кто вы такая.

– Получается, да. Либо он чудовище, либо я. Третьего нет.

– Вы сидите в туалете на работе и десять минут подбираете слова для сообщения мужу. Чего вы боитесь, пока пишете?

– Страшно. Мне страшно. Я раньше думала, что я просто аккуратная. Я в детстве тетради так вела, учительница всем показывала. А это не аккуратность. Мне страшно, что он опять замолчит. Он когда молчит… дома воздух кончается. Я хожу по квартире на цыпочках. В своей квартире, понимаете? Мы её на мои деньги брали.

– На цыпочках.

– Да. И я в этом списке двадцать девять пунктов про него отметила. А про себя ни одного. Меня там вообще нет.

Она положила лист на столик между нами.

– Пусть он у вас полежит. Я его каждый день перечитываю. Надоело.

* * *

В этой сцене хорошо видно, чем ярлык помогает и чем

он вредит. Сначала о помощи, потому что её нельзя недооценивать. Виктория годами жила в происходящем, не умея его назвать. Молчание мужа, утро «как ни в чём не бывало», правило, которое появлялось ниоткуда и становилось обязательным, – всё это она переживала поодиночке, как отдельные неприятности, и всякий раз искала причину в себе. Когда в интернете она наткнулась на список и узнала в нём свою жизнь, то впервые почувствовала, что всё это не случайно и что она не одна такая. Облегчение оказаться описанным, увидеть, что чужие люди, никогда тебя не встречавшие, рассказывают твою историю, очень сильно. Ярлык дал Виктории опору, когда опереться было больше не на что, и я понимаю, почему она так держалась за свой лист.

Но в той же сцене проступает и другое. Ярлык быстро превратился у неё в весы, на одной чаше которых лежал он, а на другой – она сама: либо он нарцисс, и тогда надо бежать, либо нет, и тогда виновата она. Ни одна из этих чаш не оставляла ей места для собственного решения. Пока Виктория ждала, что кто-нибудь – я, интернет, психиатр – поставит печать на её листе, она продолжала жить так, как жила: писать сообщения в заметках и ходить на цыпочках по квартире, купленной на её деньги. Обещая ясность, ярлык на деле её откладывал, потому что ясность приходит не через название, а через честный взгляд на то, что происходит с тобой.

Пока она говорила, я думала о том, что лист выполнял для неё ещё одну работу, о которой она не подозревала. Двадцать

девять галочек были способом не отвечать на вопрос, который страшнее диагноза: что я буду делать, если он окажется просто человеком, с которым мне плохо? Диагноз снимает с женщины тяжесть выбора: раз он такой, решение принято за неё природой вещей. Без диагноза остаётся только её собственное «хочу» или «не хочу», а с ним у Виктории после многих лет «буду в восемь сорок» было совсем плохо. Я не стала говорить ей этого в тот день. Мне казалось, что она ещё не готова услышать, что ей придётся решать, и я боялась, что поспешная фраза будет услышана как очередной упрёк: опять неправильно.

* * *

Вред ярлыка складывается из нескольких вещей, и полезно их видеть по отдельности.

Первое – вывод по ролику. Никакой список из интернета, даже составленный добросовестно, не позволяет поставить диагноз. Отдельные поступки из таких списков случаются у кого угодно, а расстройство личности узнаётся по устойчивому рисунку всей жизни человека – с юности, во многих сферах, на протяжении многих лет, – и этот рисунок видит врач, который сам беседует с человеком, иногда многократно, собирает историю его жизни и сопоставляет то, что видит, с тем, что знает. Жена видит одну, пусть и самую главную, грань: себя рядом с ним. Этого достаточно, чтобы понять, что ей плохо, но недостаточно, чтобы знать, что у него внутри. Список же устроен так, что в нём узнаёт себя почти

каждый, кто страдает в отношениях: признаки сформулированы широко, и обиженный человек, перебирая их, неизбежно находит совпадения.

Второе – любая обида превращается в доказательство. Стоит однажды назвать партнёра нарциссом, и дальше каждый его поступок прочитывается через это название. Забыл позвонить – «нарцисс». Устал и не захотел разговаривать – «нарцисс». Расстроился из-за критики – опять он. Ярлык работает как очки с цветными стёклами: сквозь них всё видно, но всё одного цвета. Я встречала пары, где муж действительно вёл себя жестоко, и пары, где он просто был неуклюж, замкнут, плохо выражал чувства и тяжело переживал собственный кризис, – и в обоих случаях жена приходила с одним и тем же словом. Слово не помогало различить эти истории; наоборот, оно делало их одинаковыми. А ещё мне встречались пары, где каждый был уверен, что нарцисс – другой, и у каждого был свой список с галочками.

Третье, самое коварное, – ярлык вместо решения. Человек тратит месяцы, а иногда и годы на то, чтобы окончательно убедиться: да, нарцисс. Пересматривает ролики, сверяет пункты, спорит с подругами, которые сомневаются, ищет специалиста, который подтвердит. И всё это время жизнь стоит на месте, потому что решение отложено до момента полной уверенности, а полная уверенность так и не наступает. Есть и обратная сторона: человеку, который боится, что ошибается в оценке партнёра, ярлык даёт разрешение уйти,

которого он не может дать себе сам. Но право на собственную жизнь не нуждается в медицинском заключении о другом человеке. Чтобы уйти оттуда, где вам постоянно больно и страшно, не обязательно доказывать, что тот, кто рядом, болен.

Четвёртое – ярлык закрывает вопрос о себе. Пока всё внимание направлено на него – какой он, почему он такой, изменится ли он, – у человека остаётся мало сил спросить себя: почему мне так трудно уйти, как вышло, что я годами не замечала, что хожу на цыпочках, откуда ощущение, что любовь нужно заслуживать аккуратностью. Без этих вопросов следующие отношения рискуют оказаться повторением предыдущих, только с другим именем на листе.

* * *

Что же я предлагаю вместо ярлыка? Смотреть на поступки, причём на устойчивые: на то, что повторяется месяц за месяцем, в разных обстоятельствах и с разными людьми, в спокойные недели так же, как после больших ссор. Как он ведёт себя, когда вы говорите «нет»? Может ли он извиниться без «но» и без встречных обвинений? Как он говорит о бывших, о коллегах, о собственной матери? Что он делает, когда вам плохо и ему ничего от вас не нужно? Ответы на эти вопросы не дадут диагноза, но дадут картину, на которую можно опереться; подробно о них пойдёт речь в следующей главе.

И второе, возможно, главное: смотреть на то, что проис-

ходит с вами рядом с этим человеком. Становитесь ли вы спокойнее, свободнее, увереннее – или подбираете слова всё осторожнее, реже видитесь с подругами, хуже спите, сомневаетесь в собственной памяти? Узнаёте ли вы себя в зеркале, или от вас, как от Эхо, остаётся только голос, повторяющий чужие слова? На эти вопросы не нужно отвечать специалисту, на них можно ответить только самой. И для этого не требуется ни один список признаков.

Лист Виктории остался у меня на столике. Через несколько недель она рассказала, что отправила мужу сообщение сразу, без черновика: «Буду поздно, не жди к ужину». Он не ответил, и вечером дома снова было тихо и душно, как перед грозой. Но она, по её словам, впервые за много лет не ходила по квартире на цыпочках. Сердце колотилось, ладони были влажными, а она сидела на кухне и не бежала писать второе сообщение с извинениями. Это была ещё не свобода, но это был её голос, тихий и неуверенный.

Глава 2

Здоровая любовь к себе, нарциссические черты и расстройство

«Человек, способный сказать: я был неправ, – и остаться после этого в живых, может быть каким угодно трудным, но его ещё можно встретить».

Из рабочих записей автора

«Скажите честно: он нарцисс или просто тяжёлый человек?» Этот вопрос я слышу так же часто, как вопрос о том, почему невозможно уйти, и задают его обычно с той же надеждой, с какой больной спрашивает у врача, доброкачественная опухоль или нет. Хочется короткого ответа, после которого всё станет ясно. Но такого ответа здесь нет, и дело не в моей осторожности. За одним словом в обиходной речи прячутся по меньшей мере четыре разные вещи, которые слиплись в один ком: здоровая любовь к себе, без которой никто из нас не прожил бы и дня; нарциссические черты, которые в той или иной мере есть у очень многих; нарциссическая защита, которую включает едва ли не каждый в минуту острого стыда; и нарциссическое расстройство личности – устойчивое устройство, определяющее всю жизнь человека и жизнь тех, кто рядом с ним. По одному вечеру или по одной ссоре их не отличить, но со временем это становится

возможным, и от того, что перед вами, зависит очень многое: на что можно надеяться, чего ждать и как себя беречь.

* * *

Начну с того, о чём в разговорах о нарциссизме забывают: любовь к себе необходима. Ребёнок, который бежит к матери с первым нарисованным домиком и кричит «мама, смотри!», нуждается в её восхищённом взгляде так же, как в молоке; если этот взгляд есть, из него постепенно вырастает то, что потом позволит взрослому человеку стоять на ногах, – тихая, не требующая постоянных доказательств уверенность, что он чего-то стоит. Это и есть здоровый нарциссизм. Он позволяет попросить прибавку к зарплате и пережить отказ, не возненавидев начальника и себя; радоваться, когда тебя хвалят, и не рассыпаться, когда критикуют; гордиться книжной полкой, которую сам собрал, и показывать её гостям с удовольствием, которое никому не мешает. Человек со здоровым самоуважением способен восхищаться другими, не чувствуя себя от этого меньше, признать, что коллега справился с задачей лучше, и пойти поздравить его без зубовного скрежета. Он говорит «я ошибся», и мир при этом не обрушивается.

Здоровая любовь к себе вовсе не означает отсутствия обидчивости, тщеславия или желания быть замеченным. Женщина, которая сделала новую стрижку и весь вечер ждёт, заметит ли муж, совершенно здорова; мужчина, который рассказывает друзьям, как в молодости объехал полстраны

автостопом, и с каждым годом прибавляет к этой истории новые города, тоже. Всё это обычные человеческие слабости, и они даже придают людям обаяние. Различие проходит в другом месте: в том, нужно ли человеку чужое восхищение для того, чтобы вообще чувствовать себя существующим, и способен ли он, занятый собой, всё-таки увидеть рядом другого – живого, со своими нуждами, болью и правом на собственное мнение.

* * *

Нарциссические черты – следующая ступень, и встречаются они куда чаще, чем принято думать. Это склонность преувеличивать свои заслуги и преуменьшать чужие; любовь к тому, чтобы последнее слово оставалось за тобой; болезненная чувствительность к критике, которую человек помнит неделями; привычка в любом разговоре возвращать тему к себе; некоторая глухота к чужим нуждам, когда занят собственными; желание быть особенным, не таким, как все, и раздражение, когда к тебе относятся «как ко всем». Такие черты бывают у начальников, у родителей, у друзей, у самих нас, если хватает честности посмотреть. У одного они заметны с первой встречи, у другого проступают только при близком знакомстве.

У нарциссических черт есть свойство, которое хорошо знакомо тем, кто живёт с их носителем: они усиливаются в трудные времена. После увольнения, в год, когда не задалось дело, в сорок с небольшим, когда кажется, что жизнь про-

ходит мимо, после рождения ребёнка, когда внимание жены уходит к младенцу, – человек, которому не хватает подтверждений собственной ценности, начинает добывать их громче и грубее: больше хвастается, больше обижается, больше требует. Когда жизнь налаживается, черты отступают, и рядом снова оказывается вполне сносный, а иногда и очень тёплый человек.

Главное же в другом: у человека с нарциссическими чертами сохраняются две способности, без которых близость невозможна, – сочувствовать и раскаиваться. Путь к этому лежит через сопротивление, обиду и хлопанье дверью, но в конце концов он видит, что жене больно, и понимает, что эту боль причинил он; признаёт, хоть и неохотно, что был неправ. Меняться он тоже способен – медленно, всерьёз, потому что его самоуважение, пусть и хрупкое, выдерживает правду о себе. С таким человеком бывает трудно, иногда очень трудно, но с ним можно разговаривать.

* * *

Денис записался ко мне сам, и это было необычно: мужчины приходят редко, а с вопросом о самих себе – почти никогда. Ему был сорок один год, он руководил отделом в строительной компании и носил хорошие часы. Эту встречу мы провели по видеосвязи, в обеденный перерыв, из переговорной на его этаже.

– Я, в общем, пришёл сдаваться. Жена говорит, что я нарцисс. Скинула мне видео. Я посмотрел. Потом ещё одно. По-

том до трёх ночи сидел.

– И что вы там увидели?

– Себя. Не во всём, но… Я люблю, когда меня хвалят. Очень люблю. Если на планёрке кто-то меня поправит, я это неделю помню. Дома я всегда прав, это даже в семье шутка такая: «Папа всегда прав». Я перебиваю. Я рассказываю о себе. Там это всё было, по пунктам.

– Вы говорите это так, будто зачитываете обвинение.

– А это и есть обвинение. Я хочу знать, правда это или нет. Если я нарцисс, я должен это знать. Если нет – пусть она перестанет так говорить.

– Я не смогу вынести вам приговор, – сказала я. – Ни обвинительный, ни оправдательный. Но я могу спросить о другом. Вспомните последний раз, когда вы причинили боль кому-то из близких. Не в целом – один конкретный случай.

Он долго молчал.

– Дочь. Ей двенадцать. У неё был отчётный концерт в музыкальной школе, она играла какую-то пьесу, я не помню, как называется. Сбилась в середине, потом доиграла. Мы вышли, она спрашивает: «Пап, как?» А я говорю: «Ну, на троечку». И засмеялся. Мне казалось, это смешно.

– Что было дальше?

– Она ничего не сказала. Вообще. Всю дорогу домой молчала, а дома ушла к себе и закрыла дверь. Жена на меня посмотрела… вот тогда она и сказала это слово. Первый раз.

– А вы?

– Я сначала разозлился. Подумал: ну что такого, правда же сбилась, я же не соврал. Пошёл на кухню. И вот сижу и вдруг слышу, как я это сказал. Своим голосом. «На троечку». И меня как ударило.

– Почему ударило?

– Это отцовское. Он так говорил. Я в восьмом классе первое место на олимпиаде по физике взял, областной, привёз грамоту. Он посмотрел и говорит: «Ну, на троечку. Вот если бы на всероссийскую». И больше к ней не возвращался: грамота так и пролежала в моём школьном портфеле, пока не истёрлась по сгибам. Два года я носил её с собой, и никто ни разу не спросил, что это за бумага.

– Что вы сделали в тот вечер?

– Пошёл к ней. Постучал, она не открыла. Я сказал через дверь: «Прости. Я сказал гадость. Ты хорошо играла, и ты доиграла, хотя сбилась, а это самое трудное». Она молчала. Я сел на пол у двери, в коридоре. Сидел, наверное, минут сорок. Потом она открыла, вышла и села рядом. Ничего не говорила, просто села.

– Вы извинились без всяких «но».

– А какие тут «но»? Я был неправ. Это же ребёнок.

– Многие на вашем месте нашли бы «но».

– Отец бы нашёл. Отец за всю жизнь ни разу ни перед кем не извинился. Ни перед мамой, ни передо мной. Он и умер так. Я в больницу к нему приезжал, думал, может, хоть сейчас что-нибудь скажет. Он говорил про то, что врачи безда-

ри. Я поэтому и пришёл. Я боюсь, что я – он. Что я уже стал им и сам не заметил. Вы можете сказать, что нет?

– Не могу, – ответила я. – Я не знаю всего, что у вас внутри, и не буду делать вид, что знаю. Но я вижу, что вам было больно от боли вашей дочери. И вижу, что вы пошли к ней и сели на пол. А ещё вижу, что ваша жена, кажется, во многом права, и вам это неприятно слышать.

– Неприятно, – согласился он. – Очень.

* * *

Я привожу эту историю не для того, чтобы оправдать Дениса. Всё, что сказала о нём жена, во многом справедливо: он действительно любит восхищение, тяжело переносит критику, привык быть правым и умеет, не замечая того, больно задеть самых близких. Жить с ним, как потом признавалась на совместной встрече его жена, бывало утомительно и обидно. Это нарциссические черты, и выражены они у него заметно. Но в той же истории есть то, чего не бывает при расстройстве в его полной форме: способность услышать собственные слова со стороны, ужаснуться им и пойти чинить – без условий, без попытки переложить вину на дочь, которая «правда же сбилась», не рассчитывая на то, что жена оценит его благородство. Денис сидел на полу у закрытой двери сорок минут, и никто, кроме дочери, об этом не знал.

Одна оговорка. Сам по себе страх оказаться нарциссом ничего не доказывает, хотя в сети часто пишут, что «настоящий нарцисс никогда не усомнится в себе». Это неправда:

люди с выраженным нарциссическим устройством иногда задают такие вопросы, только задают их ради того, чтобы им сказали «нет, что вы, вы прекрасны», и, получив ответ, ничего не меняют. Разница видна по тому, что человек делает дальше. Денис после нашей встречи не стал другим человеком; он и через год, по словам жены, мог перебить, обидеться на замечание, рассказывать о себе весь вечер. Но он начал замечать это сам, а иногда и останавливаться на полуслове, и в их доме появилась новая шутка: «Папа почти всегда прав».

* * *

Третья вещь, которую чаще всего путают с расстройством, – нарциссическая защита. Это способ, которым психика спасается от невыносимого стыда, и включить его способен любой человек, даже тот, кто в обычной жизни вполне способен признавать ошибки. Стыд – одно из самых мучительных переживаний, какие мы знаем: он касается самого человека, его ценности, и в такую минуту хочется исчезнуть или сделать так, чтобы виноватым оказался кто-то другой. Отсюда поведение, которое со стороны выглядит точь-в-точь как в списках признаков: отрицание очевидного, перекладывание вины, крик, высокомерие, ледяное молчание, обида на того, кто увидел.

Отец, по недосмотру которого маленький сын скатился с горки на дорогу и чудом не попал под машину, вечером кричит на жену, что это она купила ребёнку слишком скользкие санки. Сотрудник, которого при всех отчитали за ошибку,

неделю ходит с каменным лицом и разговаривает с коллегами через губу. Муж, пойманный на лжи, переходит в нападение. Это поведение ранит, и я не стану его оправдывать. Но природа у него иная, чем у устойчивого нарциссического устройства: человек защищается от стыда, пока стыд невыносим, и по мере того как он становится хоть немного переносимым, защита слабеет. Через день, через неделю, иногда через несколько месяцев в ней появляются щели, сквозь которые проходит чужая боль, – и тот же отец, уложив сына спать, приходит на кухню и говорит жене: «Прости. Это я не уследил. Мне так страшно было, что я на тебя наорал».

Резче всего черты и защита обостряются перед чужой бедой, которая делает человека бессильным. Бессилие для того, кто привык держать мир под контролем, переживается как унижение, и защита от неё иногда выглядит пугающе похожей на равнодушие.

Мария пришла ко мне через год после того, как закончилось её лечение. Ей было сорок четыре, за плечами были операция, полгода химиотерапии и курс облучения, и теперь, по словам врачей, всё было позади: анализы чистые, следующий контроль – осенью. Волосы отросли коротким ёжиком.

– Я, наверное, должна радоваться, – начала она. – Все говорят: ты же выжила, что ещё надо. А я не могу. Я прочитала… Вы, наверное, такое часто слышите. Что муж нарцисс. Там написано, что нарцисс бросает, когда ты болеешь. Потому что ты больше ничего ему не даёшь. Ты больше не кра-

сивая, не удобная, ты обуза. Вот. Это про нас.

– Что он делал, пока вы болели?

– Ничего. Первые две недели в больницу ездил. Потом перестал. Говорил, работа. Когда у меня была вторая химия, он уехал на рыбалку. На три дня. С друзьями. Меня мама возила. А когда я дома лежала и мне было плохо, он говорил: «Ты только о болезни и говоришь. Давай хоть вечер без этого». Один раз сказал: «Мне тоже тяжело, ты не думала?» Ему тяжело.

– Что ещё было?

– Ещё… Он перестал на меня смотреть. Буквально: говорит со мной, а глаза в телефоне. Когда я без платка вышла на кухню, он сказал: «Надень что-нибудь, мне неприятно». Сыну объяснил, что мама сейчас «не в форме» и приставать к ней не надо. А на работе ему все звонили, спрашивали, как он держится. И он держался. Рассказывал, как ему тяжело. Я случайно слышала. Как будто это у него…

– Это очень больно – остаться одной именно тогда.

– Да. Знаете, что самое обидное? Мы девятнадцать лет вместе. И он был… он был хороший. Я когда сына рожала, он три ночи спал в машине на парковке у роддома, его охрана гоняла. Когда у меня папа умер, он всё организовал, я только плакала. Я думала, что за ним как за стеной. А тут – рыбалка.

– Девятнадцать лет он был рядом в трудные минуты. А в эту – нет.

– В эту нет. Может, раньше просто маскировался? Там пи-

шут, что они годами маскируются. Его мама умерла от того же, – сказала она вдруг. – Ему было четырнадцать. Отец к тому времени уже ушёл, и он с ней один был. Почти год. Он мне это за все девятнадцать лет рассказал, может, два раза. Коротко. Говорит, она под конец его не узнавала.

– Когда вы узнали свой диагноз, вы вспомнили об этом?

– Нет. Я вообще не думала об этом. Мне было не до этого, я сама боялась умереть. Я думала только о том, что он меня бросил.

– Конечно. Вам было страшно за себя.

Мария замолчала, потом сказала:

– Был один раз… Я ночью проснулась, после третьей химии. Мне плохо было, я пошла в ванную, а там закрыто и вода льётся. Я постучала, он вышел, лицо мокрое, говорит: умывался. В три часа ночи. А утром опять такой… никакой. Чужой. Кофе выпил и ушёл. Я тогда подумала, что мне показалось.

– А сейчас что вы думаете?

– Что он плакал. Он плакал в ванной, а мне говорил «давай без этого». Он что, боялся? Он меня боялся? Мою болезнь?

– Я не знаю, что с ним было. Возможно, он снова оказался четырнадцатилетним мальчиком рядом с женщиной, которую любит и которая может умереть.

– Но мне от этого не легче! Понимаете? Мне всё равно было одной! Я всё равно лежала, и меня мама возила, а он

рыбу ловил!

– Да. И то и другое – правда. Ему было страшно, а вы остались одна. Одно не отменяет другого.

– Значит, он не нарцисс?

– Я не знаю, кто он, я его никогда не видела. То, что вы рассказали, не исключает ни того, ни другого. Но от диагноза здесь зависит меньше, чем от того, что он сделает теперь, когда страшное позади.

Сказав это, я поймала себя на торопливости. Объяснение, которое оправдывает мужа, прозвучало раньше, чем Мария успела побыть просто злой, и ей, возможно, показалось, что я на его стороне. Мне часто хочется помочь клиенту понять другого раньше, чем он выдержал собственную обиду, и это почти всегда ошибка: понимание, поданное слишком рано, звучит как требование простить.

Через месяц Мария решилась на разговор, которого боялась весь год. Она не стала говорить мужу ни про нарциссизм, ни про видео; она рассказала ему про ночь, когда в ванной лилась вода, и спросила, что тогда было. Он долго молчал, а потом, по её словам, сказал то, чего она не ждала: «Я трус. Я не смог на это смотреть второй раз. Я тебя бросил, когда ты больше всего во мне нуждалась, и я не знаю, как ты меня теперь терпишь». Он не добавил ни «но мне тоже было тяжело», ни «ты же понимаешь». Через несколько недель он сам попросил прийти на совместную встречу, а летом впервые поехал с ней на контрольное обследование и весь день

просидел рядом в коридоре, держа её сумку.

* * *

История Марии – о том, как нарциссические черты и нарциссическая защита могут вспыхнуть в кризисе так ярко, что их невозможно отличить от расстройства, если смотреть только на этот отрезок жизни. Муж, который уезжает на рыбалку во время химиотерапии жены и говорит ей «давай без этого», выглядит точно так, как описывают в роликах: отворачивается от лысой головы жены, принимает соболезнования коллег так, словно болен он сам. Но если отступить на шаг и посмотреть на всю жизнь целиком, картина меняется. Девятнадцать лет он был рядом в трудные минуты; холод появился в одной-единственной ситуации, которая совпала с самым страшным событием его детства; и, наконец, когда опасность миновала, он смог увидеть её боль и признать свою вину без всяких условий. Это не стирает того, что Мария пережила. Её одиночество в больничном коридоре было подлинным, и её гнев справедлив; понимание его страха не обязывает её прощать, а если бы он так и не смог признать, что сделал, – не обязывало бы и оставаться. Но прогноз у этой истории совсем иной, чем у той, где холод тянется годами и не знает исключений.

* * *

Теперь о четвёртом – о нарциссическом расстройстве личности. Сразу уточню: отдельного диагноза с таким названием в российской классификации нет, о чём я скажу ниже; в

профессиональной литературе, прежде всего американской, оно описано как самостоятельное расстройство. Описывать его я буду не для того, чтобы читатель вооружился им, как анкетой, а для того, чтобы стало видно, насколько это состояние отличается и от обычного тщеславия, и от поведения испуганного или пристыженного человека.

Расстройство личности – это устойчивый, всепроникающий способ чувствовать, думать и обращаться с людьми, который складывается к ранней взрослости, держится годами и проявляется везде: на работе, в дружбе, с родителями, с детьми, с соседями и с официантом в кафе. Он не включается и не выключается в зависимости от обстоятельств, хотя в кризисе, конечно, становится заметнее. Жить он мешает прежде всего самому человеку, пусть тот этого и не признаёт и уверен, что мешают ему другие: рушатся отношения, уходят друзья, работа превращается в череду конфликтов с теми, кто «не оценил». В нарциссическом расстройстве этот способ строится вокруг трёх осей: грандиозности – в фантазиях или в поведении, – потребности в восхищении и недостатка эмпатии, то есть способности почувствовать, что переживает другой.

Описывая признаки, врачи во многих странах опираются на американский классификатор психических расстройств: в нём перечислено девять признаков, и для диагноза нужно, чтобы не меньше пяти проявлялись устойчиво. Своими словами их можно передать так. Собственная значимость пере-

живается как исключительная: достижения и таланты преувеличиваются, и человек ждёт, что его признают выдающимся, даже когда для этого нет оснований. Воображение занято безграничным успехом, властью, блеском, красотой или идеальной любовью. Есть уверенность в своей особенности и в том, что понять такого человека способны лишь такие же особенные люди или те, кто занимает высокое положение; с ними он и стремится общаться. Потребность в восхищении избыточна, и сколько бы его ни было, всегда мало. Человек считает, что вправе рассчитывать на особое отношение, а его желания должны исполняться сами собой, без обсуждения. Других он использует для своих целей, не считаясь с тем, чего им это стоит. Эмпатии недостаёт: чувства и нужды окружающих он не хочет или не может замечать. Нередко к этому добавляется зависть – к другим или убеждённость, что завидуют ему самому. И наконец, высокомерие, надменный взгляд свысока, открытый или прикрытый учтивостью.

В России врачи работают по Международной классификации болезней десятого пересмотра (МКБ-10)3[3], и нарциссическое расстройство отдельной рубрикой там не выделе-

---

[3] В МКБ-10 нарциссическое расстройство личности включено в рубрику F60.8 («Другие специфические расстройства личности»). Одиннадцатый пересмотр классификации (МКБ-11) в России пока не введён, и отдельной категории нарциссического расстройства личности в нём тоже нет: там расстройства личности описываются по степени тяжести и ведущим чертам. Самостоятельный диагноз «нарциссическое расстройство личности» существует в американском руководстве по психическим расстройствам.

но: оно относится к «другим специфическим расстройствам личности». Это значит, что врач-психиатр опирается на общие признаки расстройства личности, о которых я говорила выше, а описание нарциссических черт берёт из профессиональных руководств, в том числе из американского перечня. Поэтому и я привожу его здесь как описание, а не как анкету для проверки близких. Любое расстройство личности, повторю, определяет только врач и только после очного обследования.

Сколько людей страдают нарциссическим расстройством в полной форме? Немного – по разным оценкам, речь идёт о единицах процентов[4], и это куда меньше, чем можно было бы подумать, читая социальные сети, где «нарциссом» оказывается каждый второй бывший муж. Людей с заметными нарциссическими чертами гораздо больше, и большинство историй, которые приносят в мой кабинет, – истории о чертах, иногда очень тяжёлых.

* * *

Кто и как оценивает такое состояние? Врач-психиатр, после очного обследования, нередко многократного, со сбором подробной истории жизни, иногда с привлечением клинического психолога и специальных методик. Врач смотрит, как человек ведёт себя в разных обстоятельствах, как он расска-

[4] По данным масштабного американского эпидемиологического исследования (Стинсон и соавторы, 2008), около шести процентов взрослых хотя бы раз в жизни отвечали критериям нарциссического расстройства личности; оценки зависят от методики и страны.

зывает о себе, о родителях, о прежних отношениях, есть ли у него другие состояния, которые могут давать похожую картину: депрессия, зависимость, последствия травмы, эпизоды болезни, при которых человек на время становится неузнаваем. Всё это нельзя увидеть со стороны.

Диагноз не ставят по описанию партнёра – ни я, ни другой психолог, ни даже психиатр, если он ни разу не видел этого человека. Жена или муж видят самую болезненную грань – себя рядом с ним, – и видят её глазами человека, которому больно, а боль, как известно, не лучший измерительный прибор. Кроме того, люди с выраженным нарциссическим устройством редко приходят к врачу сами, и уж тем более редко соглашаются на обследование, затеянное по требованию жены. А ещё человек, который годами наблюдает только защитное поведение партнёра в ссорах, может принять за расстройство то, что на деле окажется чертами, усиленными кризисом, как в истории Марии. Ошибка в обе стороны стоит дорого: одних она надолго привязывает к опасному человеку, других – лишает отношений, которые ещё можно было сохранить.

* * *

Всё сказанное мне удобно представлять шкалой. На одном конце – здоровая любовь к себе: человек хочет признания и радуется ему, но может жить и без него, видит других и умеет признавать ошибки. Дальше – черты: восхищение нужно сильнее, критика ранит больнее, чужие нужды замечаются

хуже, особенно в трудные времена, но сочувствие и раскаяние остаются доступны. Ещё дальше – выраженные черты, при которых жить рядом становится тяжело: человек всегда прав, никогда не извиняется, обижается неделями, требует, чтобы мир вращался вокруг него, – и всё же время от времени, хотя бы в самые острые минуты, способен увидеть, что делает больно. На дальнем конце – расстройство, где всё это становится постоянным, жёстким и всепроникающим, а способность видеть другого как отдельного живого человека едва проявляется или возникает лишь тогда, когда это выгодно.

Где на этой шкале находится конкретный человек, бывает видно не сразу, и он может смещаться по ней в зависимости от возраста, обстоятельств и того, работает ли он над собой. Но чем ближе к дальнему концу, тем меньше этот человек меняется от ваших стараний, и тем больше вашей жизни уходит на то, чтобы приспособиться к нему.

* * *

Как же отличать одно от другого, если диагноз ставить нельзя, а решать, как жить, нужно? Я предлагаю клиентам смотреть на поступки – долго, внимательно и в нескольких направлениях сразу.

Начать стоит со времени. В острый период – после разоблачения, в кризисе, в беде – плохо ведут себя очень многие. Вопрос в том, что происходит через месяц, через три, через полгода. Остывает ли человек, появляется ли у него способность вернуться к разговору и выслушать вас, или каж-

дая неделя в точности повторяет предыдущую? И что было до кризиса: годы тепла, как у мужа Марии, или та же холодность, только менее заметная?

Затем посмотрите на широту. Черты и защита обычно проявляются в определённых обстоятельствах и с определёнными людьми; расстройство заметно повсюду. Как этот человек говорит о бывших – все ли они у него «сумасшедшие»? О коллегах – все ли «завистники» и «бездари»? Как он обращается с теми, кто ничего не может ему дать: с пожилой соседкой, с курьером, с младшим по должности?

Посмотрите, как он относится к чужой боли, которая ему ничем не угрожает и ничего не сулит. Как он ведёт себя, когда плачет чужой ребёнок, когда у друга умер отец, когда вы заболели? Сочувствие, которое включается только тогда, когда от него что-то зависит, и гаснет, когда выгода исчезает, говорит о многом.

Показательна и реакция на «нет». Может ли он перенести ваш отказ, ваше несогласие, ваше решение, принятое без него? Обижается – и отходит, или наказывает вас молчанием, холодом, яростью, пока вы не уступите? Может ли он вынести, что у вас есть собственная жизнь, друзья, радость, к которой он не имеет отношения?

Есть и способность извиниться без условий. «Прости, я был неправ» – и всё, без «но ты тоже» и без «я извинился, чего тебе ещё надо». Денис сказал дочери через дверь такие слова, и муж Марии нашёл их, когда страх отступил. Человек

с выраженным нарциссическим устройством если и извиняется, то обычно тогда, когда чувствует, что вы отдаляетесь, и его извинение служит тому, чтобы вернуть вас на место, а не тому, чтобы признать вашу правоту.

Наконец, самое верное – то, что происходит с вами рядом с ним. Становитесь ли вы со временем спокойнее и увереннее – или сомневаетесь в своей памяти, извиняетесь за каждую мелочь, реже видитесь с близкими, плохо спите? Этот вопрос не требует никаких знаний о психиатрии, и ответ на него вам доступен уже сегодня.

Если по большинству направлений ответ тревожный, это ещё не диагноз, и называть партнёра нарциссом вслух я по-прежнему не советую. Но это достаточное основание для того, чтобы перестать ждать, что ваши старания что-то изменят, и начать всерьёз беречь себя. А если тревожных ответов немного и рядом с вами человек, который способен остановиться, услышать и сесть на пол у закрытой двери, – возможно, у ваших отношений есть будущее, даже если сейчас вам очень трудно. В обоих случаях смотреть стоит на то, что он делает, и на то, какой становитесь рядом с ним вы; слово, которым его назвали, здесь мало что решает.

Глава 3

Броня и пустота: как устроен нарциссический человек изнутри

«Чем выше крепостные стены, тем вернее можно предположить, что за ними кто-то очень боится».

Из рабочих записей автора

В старых музеях оружия есть залы, где вдоль стен стоят рыцарские доспехи. Они производят сильное впечатление: начищенная до блеска сталь, высокий шлем с узкой прорезью, широкие наплечники, латные перчатки, сжатые в кулак, – фигура выше человеческого роста, неподвижная и грозная. Посетители невольно понижают голос. Но если подойти совсем близко и заглянуть в прорезь шлема, там не окажется ничего, кроме темноты и запаха старого металла. Я часто вспоминаю эти доспехи, когда слушаю рассказы о людях с выраженным нарциссическим устройством. Снаружи – уверенность, блеск, напор, презрение к слабым, громкий голос, рассказы о победах. Внутри, если удаётся туда заглянуть, – пустота и страх, которые этот блеск должен скрыть прежде всего от самого его владельца.

Эта глава о том, что находится под бронёй. Знание о внутреннем мире другого человека легко превращается в оправдание или в новое обязательство: раз ему так плохо внутри, я должна его спасти. Ни того, ни другого я не имею в виду. Но

без этого знания многое в поведении такого человека остаётся загадкой, а мучительная загадка держит крепче цепи. Когда понятно, откуда берутся его ярость, зависть и внезапный холод после тёплых минут, они перестают казаться приговором вам лично.

* * *

В основе нарциссического устройства лежит хрупкое «я» – представление о себе, которому не на что опереться внутри. Человек со здоровой самооценкой уверен, что он чего-то стоит, так же спокойно, как знает, что у него две руки: это не нужно каждое утро проверять. Его можно поколебать – неудачей, предательством, тяжёлым годом, – но оно восстанавливается, потому что держится на глубоком, рано усвоенном опыте: меня любили просто так, ни за что. У нарциссического человека этого знания нет. Его ценность существует лишь до тех пор, пока её подтверждают снаружи: восхищением, завистью, успехом, послушанием, влюблённым взглядом. Стоит подтверждению иссякнуть, и под ногами разверзается пропасть, в которой нет ничего, кроме ощущения собственной ничтожности.

Отсюда грандиозный фасад. Он вовсе не обязательно означает, что человек сознательно лжёт о себе; чаще он искренне верит в свою исключительность – точнее, отчаянно нуждается в этой вере, потому что альтернатива невыносима. Между «я великолепен» и «я ничто» у него нет середины, нет обычного, спокойного «я неплохой человек, который

иногда ошибается». И потому любая трещина в фасаде – замечание, неудача, чужое равнодушие, ваша усталость – грозит обрушить всё здание. На трещины он реагирует так, как реагируют на угрозу жизни: мгновенно, сильно, иногда жестоко.

Фасад бывает разным. У одних он громкий и блистательный, с рассказами о победах и презрением к «посредственностям». У других тихий и обиженный: человек не хвастается, а страдает, считает себя недооценённым и требует восхищения в форме бесконечного сочувствия. Об этих лицах пойдёт речь в следующей главе; под обоими лежит одно и то же – хрупкость, которую нужно постоянно подпирать извне.

* * *

Главный враг этой хрупкости – стыд. Вина говорит: «Я сделал плохо»; стыд говорит: «Я плохой», и в этом различии всё дело. С виной можно жить: извиниться, исправить, сделать выводы. Стыд бьёт по самой ценности человека, и для того, у кого эта ценность не имеет собственного основания, каждый укол стыда грозит полным уничтожением. Обычный человек, которому указали на ошибку, морщится, переживает, иногда злится, но в конце концов признаёт: да, ошибся. Нарциссический человек в той же ситуации проваливается в бездну, где он никчёмен, смешон и отвратителен, – и спасается из неё любым доступным способом.

Способов немного, и все они хорошо знакомы живущим рядом. Отрицание: этого не было, ты придумываешь. Пере-

становка: виноват не я, виновата ты, ты меня довела. Обесценивание того, кто увидел: кто ты такая, чтобы мне указывать, ты сама-то на себя посмотри. Ярость, которая сметает и самого обвинителя, и предмет разговора. Или лёд – неделями не замечать человека, который осмелился увидеть твою слабость. В доме это звучит так. Жена мягко напоминает, что он второй раз забыл забрать дочь из секции. В ответ: «Началось. У тебя всегда драма. Я с шести утра на ногах, а ты считаешь, во сколько я приехал». Через минуту речь уже не о дочери, а о том, что в этом доме его никто не ценит; через час он сам приносит ей чай, и возвращаться к секции становится неловко. О ярости и ледяном молчании речь пойдёт в отдельной главе; сейчас достаточно заметить, что за каждым из этих способов стоит одно и то же стремление: не дать стыду добраться до сердцевины.

И отсюда одна из самых горьких особенностей жизни рядом с таким человеком. Самыми опасными для него оказываются минуты, когда вы видите его настоящим – уставшим, растерянным, ошибающимся, нуждающимся в помощи. Казалось бы, ему должно стать легче оттого, что его принимают таким. Но для него быть увиденным в слабости значит быть пристыженным, и оказавшийся свидетелем превращается во врага. Многие мои клиентки рассказывают, что жесточайшие слова слышали от мужа как раз после доверительных разговоров. Бывает так: ночью он вдруг рассказывает о своём детстве или плачет у жены на плече, наутро становит-

ся ледяным, а через день находит повод уничтожить её за пересоленный суп. Для него это расплата за то, что она видела его без доспехов.

* * *

Рядом со стыдом живёт зависть, и о ней говорят куда реже, хотя она многое объясняет. Обычная зависть знакома каждому: кольнуло, когда подруга купила дом у моря, а ты нет, – и прошло, а иногда обернулось желанием добиться того же. Нарциссическая зависть устроена тяжелее. Успех другого человека, его радость и лёгкость воспринимаются как прямое доказательство собственной ничтожности: если у неё есть то, чего нет у меня, значит, я хуже, а этого нельзя допустить. И раз нельзя получить то же самое, остаётся испортить то, что есть у другого.

Отсюда поступки, которые долго кажутся необъяснимыми. Муж весь вечер молчит после того, как жену повысили в должности, а наутро при друзьях шутит, что «у нас теперь начальница, ей можно не готовить». Каждый праздник жены – день рождения, выпускной, первая выставка – оказывается испорчен ссорой, затеянной ровно накануне. Партнёр высмеивает ваше новое увлечение, едва вы начинаете в нём преуспевать. Иной партнёр не может порадоваться ни одной вашей удаче, не обесценив её: «повезло», «тебе просто дали, потому что женщина», «ну, это несложно». Зависть часто маскируется под заботу или под иронию, и потому её трудно назвать. Но если вы замечаете, что ваши радости рядом

с ним неизменно оборачиваются горечью и вы начали скрывать хорошие новости, чтобы не нарваться, – вероятно, это она.

Есть у зависти и обратная сторона: многие нарциссические люди убеждены, что завидуют им. Любое несогласие, любая критика, любое недовольство объясняются одной фразой: «Тебе завидно». Скажешь, что при гостях он оборвал тебя на полуслове, и услышишь: «Тебе обидно, что люди слушают меня, а не тебя». Это удобное объяснение, потому что оно не требует ничего менять в себе.

* * *

Хрупкому «я» нужна постоянная подпитка восхищением, и это самое известное свойство нарциссического устройства. Сосуд с трещиной: сколько ни наливай, вода уходит, и наливать нужно снова и снова. Источники подпитки разнообразны: влюблённый взгляд партнёра, восхищение коллег, внимание публики, дорогие вещи, престижная должность, послушные и успешные дети, которыми можно гордиться на людях, даже страх окружающих, потому что страх – тоже признание силы. Любой из этих источников рано или поздно иссякает или перестаёт насыщать, и человек ищет новый.

Партнёр в начале отношений – едва ли не самый щедрый источник. Влюблённая женщина смотрит на мужчину так, как никто никогда на него не смотрел, и он купается в этом взгляде, как купаются в тёплом море после долгой зимы. Но живой человек не может бесконечно смотреть снизу вверх.

Со временем он начинает видеть недостатки, уставать, просить чего-то для себя, обижаться, болеть, – и восхищение становится тише. Для обычной пары это естественный переход от влюблённости к спокойной, более глубокой близости. Для нарциссического человека это катастрофа: источник подпитки пересыхает, и вместе с ним уходит ощущение собственной ценности. Отсюда раздражение, холод, обесценивание партнёра, который «перестал давать», и поиск новых глаз, в которых он снова будет сиять.

* * *

Отдельный разговор – об эмпатии, потому что здесь больше всего путаницы. Принято говорить, что у нарциссических людей «нет эмпатии», и тогда совершенно непонятно, как этот человек в начале отношений угадывал каждое ваше желание, помнил, какой кофе вы любите и о чём мечтали в детстве, и почему сейчас он с такой точностью попадает в ваши больные места. Разгадка в том, что эмпатия складывается по меньшей мере из двух способностей.

Первая – понимание: способность распознать, что чувствует другой, догадаться о его мыслях и намерениях, предсказать его реакцию. Её можно назвать когнитивной эмпатией, эмпатией ума.5[5] Вторая – сопереживание: способность почувствовать вместе с другим, когда его боль отзывается

---

[5] Вторую способность в научной литературе обычно называют аффективной, или эмоциональной, эмпатией. Это деление условное и служит для описания, а не для диагностики.

болью в тебе самом, а его радость – радостью, и из этого отклика естественно рождается желание помочь, утешить, не ранить. Эту способность можно назвать эмпатией сердца.

У многих нарциссических людей первая способность сохранна, а иногда и развита превосходно. Они прекрасно понимают, что вы чувствуете, – но ваши чувства не отзываются в них. Ваша боль для них что-то вроде погоды: они видят, что идёт дождь, могут предсказать, когда он кончится, но не мокнут. Более того, понимание без сопереживания легко становится инструментом. Знающий, где у вас болит, и не чувствующий этой боли сам, может нажимать на это место, когда ему нужно: чтобы вы уступили, чтобы замолчали, чтобы вернулись. Он знает, что фраза «ты такая же, как твоя мать» уничтожит вас за секунду, и произносит её именно в ту минуту, когда вы начинаете побеждать в споре. Ему известно, как вы боитесь одиночества, и в разгар ссоры он собирает сумку. Это точное попадание и есть доказательство того, что он вас понимает.

Бывает и иначе: эмпатия сердца у человека как будто есть, но включается выборочно – когда ему это выгодно, когда кто-то смотрит, когда нужно вернуть того, кто уходит. Тогда он может быть трогательно нежен, плакать над фильмом, утешать чужого ребёнка на детской площадке на глазах у всех. А дома, когда вы лежите с температурой, он раздражённо спрашивает, долго ли ещё. Одна моя клиентка рассказывала, как после смерти её отца муж две недели был безупре-

чен: взял отпуск, обзванивал родственников, держал её под руку на кладбище и сказал на поминках трогательную речь. А на девятый день спросил, сколько ещё будет продолжаться траур, потому что путёвки в Сочи не вернут. Когда она заговорила об этом, он ответил: «Я для тебя всё сделал, а ты запомнила один глупый вопрос». Выборочность лучше всего видна по тому, как человек относится к тем, кто ничего не может ему дать: к больным, слабым, старым.

* * *

И последнее свойство, без которого не понять качелей, на которых раскачивается жизнь рядом с таким человеком, – расщепление.6[6] Нарциссическому человеку трудно удерживать в голове образ другого целиком, со всеми его достоинствами и недостатками одновременно. Мир для него делится на идеальное и никчёмное, и середины почти нет. Новый знакомый – гений, лучший друг, родственная душа; через полгода он же – ничтожество, предатель, пустое место. Женщина, которую он встретил, – богиня, единственная, «я ждал тебя всю жизнь»; через два года – серая, скучная, «посмотри на себя». В пятницу вечером он говорит ей, что с ней стыдно появиться на корпоративе, а в субботу утром приносит букет

---

[6] Расщепление – защита, при которой человек не может соединить в одном образе хорошее и плохое: других людей (а иногда и себя) он воспринимает то как безупречных, то как безнадёжно дурных. Понятие ввела Мелани Кляйн («Заметки о некоторых шизоидных механизмах», 1946); применительно к нарциссической личности его развивал Отто Кернберг, см.: Кернберг О. Тяжёлые личностные расстройства: Стратегии психотерапии. М.: Класс, 2000.

и билеты в театр: «Ну что ты, я же пошутил. Ты же знаешь, как я тебя ценю». И тот же самый человек, без всякой видимой причины, может снова вознестись на пьедестал, когда понадобится.

Рядом с ним эти перемены переживаются как тяжелейшее испытание. Вы ведь не изменились: вы та же женщина, которая была богиней. Вы начинаете искать, что сделали не так, и стараетесь вернуть себе прежнее место – стать снова той, которую любили. Но место это зависело не от вас. Пьедестал и мусорное ведро существуют в его внутреннем мире, а вы лишь переставляетесь между ними, как фигура на доске, в зависимости от того, даёте ли вы ему сейчас то, что ему нужно. Когда это становится видно, у многих наступает горькое облегчение: значит, дело было не в моих морщинах, не в моём голосе и не в пересоленном супе.

* * *

Откуда всё это берётся? На этот вопрос нет простого ответа, и я предупреждаю об этом сразу, потому что в интернете слишком часто пишут уверенно: «нарциссами становятся от того-то». Но кое-что известно достаточно хорошо, и в моей практике истории детства людей с выраженным нарциссическим устройством, рассказанные их жёнами, мужьями, а иногда и ими самими, складываются в несколько повторяющихся рисунков.

Первый – условная любовь. Ребёнка любили, но любили за что-то: за пятёрки, за медали, за послушание, за то, что

он красив и им можно похвастаться перед соседями. Пока он соответствовал, его осыпали похвалами; стоило ему ошибиться, заболеть, загрустить, оказаться обычным, и тепло исчезало – сменялось холодом, разочарованием, молчанием. Такой ребёнок рано усваивает, что сам по себе он ничего не стоит, а стоят лишь его достижения, и всю жизнь потом добывает подтверждения своей ценности, никогда не насыщаясь, потому что подлинная потребность – быть любимым без условий – так и остаётся неутолённой.

Второй – ребёнок как продолжение родителя. Мать или отец, сами когда-то недолюбленные, неосуществившиеся, видят в ребёнке не отдельного человека, а витрину, на которой должны быть выставлены их собственные несбывшиеся мечты. Он должен стать тем музыкантом, учёным, спортсменом, которым не стал родитель; его успех – успех родителя, его неудача – личное оскорбление. Чувства ребёнка, его желания, его усталость в этом раскладе не имеют значения: витрина не может устать. Вырастая, такой человек нередко относится к своим близким точно так же – как к продолжению себя, как к зеркалу.

Третий рисунок кажется противоположным первым двум, но в основе его то же самое: восхищение вместо принятия. Ребёнка превозносили как гения, как особенного, лучшего – но при этом не видели его живым, со страхами, слабостями, обычными детскими слезами. Его хвалили за то, что он «не такой, как все», и он запомнил, что быть обычным нель-

зя. Хвала, которая не опирается на принятие, не насыщает: ребёнок чувствует, что любят какой-то другой, выдуманный образ, а его самого так и не видят.

И четвёртый – холод и унижение. Бывает, что ребёнка не хвалили вовсе: высмеивали, стыдили, сравнивали с другими не в его пользу, били или просто не замечали. Тогда грандиозный фасад вырастает как крепость, которую маленький человек выстраивает вокруг себя, чтобы выжить: раз меня никто не любит, я сам буду любить себя – так сильно, так громко, так неуязвимо, чтобы до меня больше никто не мог добраться. Крепость спасает в детстве, но потом становится тюрьмой.

Нужно сказать и о темпераменте, хотя здесь знания пока скромнее, чем хотелось бы. Дети рождаются разными: одни чувствительнее, другие спокойнее, одни легче переносят разлуку и неудачу, другие тяжелее; кое-что из этого передаётся по наследству. Есть основания думать, что врождённые особенности вносят свою долю в то, разовьются ли у человека выраженные нарциссические черты. Но ни одна из этих причин не действует сама по себе, и ни одна не предопределяет судьбу: в одной и той же семье, у одной и той же холодной матери вырастают очень разные дети, и многие из тех, кого любили условно, становятся вполне тёплыми и способными к близости людьми – иногда как раз потому, что когда-то решили не повторять.

* * *

Алёна пришла ко мне весной, на девятом году брака, и первые две встречи почти целиком говорила о свекрови. Ей было тридцать пять, она работала медсестрой в детской поликлинике. Третью встречу мы провели по видеосвязи, поздно вечером.

– Вы понимаете, его просто нельзя судить, как обычного человека, – сказала она, едва мы поздоровались. – Вы бы видели его мать. Я у них в гостях была в воскресенье. У неё в серванте до сих пор стоят его кубки. Все. С семи лет. Он на скрипке играл, лауреат, вундеркинд, его по телевизору показывали. Она каждому гостю эти кубки показывает. А потом говорит, при нём: «Мог бы стать великим. А стал юристом».

– А он что?

– Он ничего. Улыбается. А потом в машине мне всю дорогу: «Ты опять рот не закрывала. Мама про дачу, а ты про прививки. Ты себя вообще слышишь?» И про то, как я вилку держала. Я теперь в метро заранее репетирую, что буду говорить за столом, чтобы не к чему было придраться. Всё равно находит. Но я понимаю, откуда это. Ему же надо куда-то это деть.

– Вы говорите так, будто это само собой разумеется: ему надо это куда-то деть, и это «куда-то» – вы.

– Ну а кто ещё? Его все бросали. Отец ушёл, когда ему было пять. Мать… вы же видите, какая мать. Друзей у него, честно говоря, нет. Если и я брошу, у него вообще никого не останется.

– Расскажите про мать. Что вы знаете о его детстве?

– Он почти не рассказывает. Один раз только, на Новый год, он выпил и рассказал. Ему было девять, был конкурс в другом городе, большой. Он занял второе место. И они ехали домой на электричке, четыре часа, и она за всю дорогу не сказала ему ни слова. Ни одного. Смотрела в окно. А дома три дня ставила ему тарелку на стол и не смотрела на него. Он говорит: я тогда понял, что второе место – это ноль. Девять лет. Четыре часа в электричке. Я когда это услышала, всю ночь не спала.

– Вы часто вспоминаете эту электричку?

– Всё время. Когда он на меня кричит. Когда говорит, что я тупая, что я ничего в жизни не добилась, что со мной стыдно на людях показаться. Я смотрю на него и вижу этого мальчика. Со скрипичным футляром на коленях. И мне его так жалко, что я… я не могу на него злиться. Я его обнимаю. Он иногда отталкивает, а иногда нет.

– А когда нет – что тогда?

– Тогда он… Тогда бывает хорошо. Он кладёт голову мне на колени, как ребёнок. Говорит, что без меня пропадёт. Что я единственная, кто его понимает. На день рождения подарил мне шубу, песцовую, я такой никогда не носила. А через месяц при моей маме: «Я на эту шубу полгода откладывал, а она в ней в магазин за хлебом ходит». И я думаю: вот, вот он настоящий. Я же не могу его бросить.

– А когда вам обидно и вы говорите ему об этом?

– У меня всегда драма. Это его слова. Или так: «Прости, что вспылил, но если бы ты не лезла с этим при маме, я бы не вспылил». Это же почти извинение, да? Он вообще-то редко извиняется.

– А после этого вы что делаете?

– Извиняюсь сама.

– Можно спросить: а он знает, что вы его жалеете? Что вы помните электричку?

– Конечно, знает. Я ему говорила. Я ему много раз говорила, что понимаю, почему он такой.

– И как он это использует? Если использует.

Алёна ответила не сразу.

– Когда я в прошлом году собрала вещи… Я к сестре хотела уехать, на неделю хотя бы. Он стоял в коридоре и смотрел, как я застёгиваю чемодан. И сказал: «Ну давай. Уезжай. Ты как моя мать. Тоже бросаешь, когда я не такой, как надо». И я разобрала чемодан. Прямо там, в коридоре. Он ушёл в комнату, а я сидела на полу и вытаскивала вещи обратно.

– Эти слова вас остановили.

– Он всегда знает, что сказать. Он вообще очень хорошо меня знает. Лучше всех.

– И этот же человек говорит, что вы тупая и что с вами стыдно показаться на людях. Как это у вас в голове укладывается?

– Никак не укладывается. Я его жалею. А он меня – нет. Никогда. Я ему про свою маму рассказывала, как она… у

меня тоже было не очень. Он слушал, кивал. А потом, через месяц, в ссоре: «Понятно, почему тебя мать не любила».

– Это было очень жестоко.

– Да. Я тогда подумала: наверное, он прав. Наверное, я и правда такая, что меня трудно любить. И стала ещё больше стараться.

– Кто вас жалел, Алёна? Когда вы были маленькой.

– Никто. Это я всех жалела. У нас бабушка говорила: «Алёнка у нас жалельщица». Брат младший плакал – я к нему. Мама с папой ругались – я маму потом гладила по голове. Папа уходил к себе в гараж, я ему туда суп носила. Я с детства умею жалеть. Это моё единственное настоящее умение. Я и работу такую выбрала.

– А вас?

– А меня не надо было. То есть… это так говорили. Что меня не надо. Что я сильная.

Она заплакала, и я не торопилась с вопросами.

– Мальчика в электричке мне жалко так же, как раньше, – сказала она, когда смогла говорить. – Ничего не поменялось. А вот эта, с супом в гараж… Не знаю, что с ней делать.

– Вы только что сказали о ней «эта». Не «я».

– Не знаю. Глупо звучит, я же взрослая баба. Но, кажется, жалею. Первый раз.

* * *

В этой истории видно, как понимание внутреннего мира нарциссического человека может само превратиться в ло-

вушку. Алёна многое знает о детстве мужа, и всё это правда: ребёнок, которого любили за кубки и наказывали молчанием за второе место, действительно существовал, и его действительно жаль. Но из этой правды она сделала вывод, который годами держал её на месте: раз ему было так плохо, его нельзя судить, нельзя на него злиться, нельзя его оставить. Фраза «прости, но» держится на этом «но»: извинение возвращает вину той, кому оно адресовано, и Алёна годами заканчивала разговор тем, что просила прощения сама. Мальчик в электричке заслонил ей взрослого мужчину, который знает её лучше всех и в решающую минуту у чемодана сказал именно те слова, которые её остановили. Самое доброе её качество работало против неё.

Во время этой встречи я долго не понимала, что меня беспокоит в её жалости, ведь жалость сама по себе не порок. Потом поняла: жалость Алёны была не просто чувством, а должностью. Девочка, которая носила суп в гараж и гладила маму по голове, рано усвоила, что нужна, пока кого-то спасает, а собственная её боль никому не нужна. Рядом с мужем, которому «без неё пропасть», эта должность сохранялась: пока она нужна, ей не надо спрашивать, любят ли её саму. Уход означал бы потерю не только мужа, но и единственного способа чувствовать себя необходимой, и этой цены она боялась больше, чем его крика. Я не уверена, что сказала бы ей это прямо в тот вечер; вопрос «кто жалел вас» оказался точнее любого объяснения, потому что она ответила на него

сама.

* * *

Понимание того, как устроен нарциссический человек изнутри, не обязывает вас его спасать. Эту мысль очень трудно впустить человеку, умеющему сочувствовать.

Можно знать, что под бронёй у него пустота и страх, и не брать на себя обязанность её заполнять. Снаружи это невозможно: сосуд с трещиной не наполнит ни одна любовь, сколько бы её ни лили, и женщины, которые пытаются сделать это годами, обычно приходят ко мне опустошёнными сами. Можно понимать, что его ярость рождается из стыда, и не подставляться под неё. А жалеть ребёнка, которым он был, и при этом ясно видеть, что этого ребёнка давно нет рядом, тоже не запрещено: перед вами взрослый человек, который отвечает за свои поступки так же, как отвечаете за свои вы. Детство объясняет многое, но не даёт права ранить других, и тысячи людей с ещё более тяжёлым детством не превращают близких в мишень.

Помочь человеку с выраженным нарциссическим устройством может, если вообще может, только долгая работа, которую он выберет сам, с врачом или психологом, – труд, который измеряется годами и требует от него того, что для него труднее всего: выдержать стыд и посмотреть на себя без доспехов. Вы не можете сделать эту работу за него, как не можете за другого человека выздороветь от воспаления лёгких. Ваша любовь, ваше терпение и ваше понимание – ценные

вещи, но лекарством для него они не станут; гораздо чаще он принимает их как ещё один источник подпитки и продолжает жить, как жил.

Зачем же тогда понимать? Чтобы перестать принимать на свой счёт то, что к вам не относится. Когда становится видно, что его презрение – броня, а холод после близости – расплата за то, что вы его увидели, многие клиентки впервые чувствуют, что их внешность, ум и характер имели к происходящему куда меньше отношения, чем им казалось. Это знание не облегчает боль сразу, но снимает с неё часть стыда, и освободившиеся силы можно направить на решение, как жить дальше: остаться, на каких условиях, или уйти.

Алёна не ушла сразу после той встречи. Она ещё долго ездила по воскресеньям к свекрови, смотрела на кубки в серванте и слушала про то, каким великим мог бы стать её муж. Но однажды, возвращаясь после такого обеда, она сказала мужу, когда он в машине начал объяснять ей, как неуклюже она сидела за столом: «Я понимаю, что тебе сейчас плохо. Но я не буду это слушать». И вышла из машины на два квартала раньше, и пошла домой пешком. Жалость к мальчику в электричке осталась при ней, но рядом с этой жалостью наконец появилось место и для девочки, которая носила суп в гараж.

Глава 4

Разные лица нарциссизма

«У нарциссизма много лиц, но взгляд у них общий: он скользит по вам, как по стеклу, в котором ищут собственное отражение».

Из рабочих записей автора

Когда женщина впервые решается произнести в моём кабинете слово «нарцисс», она обычно держит в голове одну и ту же картинку: громкий, самоуверенный мужчина в дорогих часах, который перебивает официанта, рассказывает о своих победах и не помнит, как зовут её мать. Картинка эта не выдумана, такие люди есть, и о них речь пойдёт первой. Но очень часто, выслушав рассказ до конца, я вижу, что муж моей собеседницы вовсе на неё не похож: он тихий, обидчивый, вечно усталый, ему всё время чего-то недодали – начальник, родители, страна, жена. Или, наоборот, он всеобщий благодетель, лучший отец в родительском чате, человек, к которому соседи идут за советом и помощью, и только дома, за закрытой дверью, у этого благодетеля появляется совсем другое лицо. Женщина, которая искала в сети признаки «нарцисса» и не нашла среди них своего мужа, нередко делает вывод, что ей всё показалось, и остаётся там, где ей плохо, ещё на несколько лет.

Поэтому в этой главе я покажу, насколько по-разному может выглядеть одно и то же внутреннее устройство: броня

поверх пустоты, потребность в чужом восхищении как в воздухе, глухота к тому, что чувствует другой. То, что я описываю ниже, не классификация для диагностики, и по ней нельзя «вычислить» мужа или жену. Диагноз ставит врач-психиатр после очного обследования, и даже он не раскладывает людей по коробкам. Я описываю лица в том смысле, в каком мы говорим о лице знакомого человека: каким он бывает на работе, за праздничным столом, в три часа ночи на кухне. В жизни эти лица смешиваются, перетекают одно в другое, и один и тот же человек может быть грандиозным в сорок лет, на взлёте карьеры, и уязвимым в пятьдесят, после увольнения.7[7] Важнее, чтобы та, кто живёт рядом с таким человеком, узнала свою жизнь, даже если её муж не носит дорогих часов и никогда не повышает голоса. В конце главы я расскажу, как делят нарциссизм сами исследователи. Для каждого лица я расскажу, как оно выглядит в браке изнутри, что происходит с партнёром, чем это опасно и есть ли шанс на перемены; подробнее о переменах будет в главе «Может ли он измениться».

Явный, или грандиозный

Этого человека трудно не заметить, и в начале знакомства его трудно не полюбить. Он входит в комнату так, будто комната ждала именно его; он говорит уверенно, громко, с удо-

---

[7] Грандиозный (явный) и уязвимый (скрытый) нарциссизм – описательные варианты, принятые в клинической литературе. Отдельных диагнозов под такими названиями в классификаторах болезней нет. Различие подробно разработали Пол Винк (1991) и Аарон Пинкус с соавторами (2010).

вольствием слушая самого себя; у него всегда есть история, в которой он оказался умнее, смелее и дальновиднее остальных. Очаровывать он умеет, и это неподдельно: ему действительно нравится производить впечатление, а в восхищённых глазах собеседника он видит то, что больше всего хочет видеть, – себя, большого и сияющего. Рядом с ним поначалу чувствуешь себя причастной к чему-то значительному.

В браке это лицо проявляется по-разному в зависимости от того, насколько жена соответствует отведённой ей роли. Пока она восхищается, красива «для него» и её достижения украшают его, а не соперничают с ним, в доме может быть даже весело. Но очень скоро выясняется, что в этой семье есть одно солнце и вокруг него вращаются все остальные. Его работа важнее её работы, усталость тяжелее, а планы на выходные определяют, как проведёт их вся семья. Разговор о её делах длится до тех пор, пока он не находит в нём повод рассказать о своих. Если у неё выходит статья в профессиональном журнале, он поздравляет её одной фразой – «Молодец, только не зазнавайся» – и весь вечер говорит о том, как его самого недооценивают на работе; если она заболевает, он раздражён тем, что дом перестал работать как часы. Гостям он с обаятельной улыбкой сообщает: «Моя у нас учёная, но борщ так и не освоила», и жена смеётся вместе со всеми. Его правота не обсуждается, а несогласие воспринимается как оскорбление, на которое он отвечает либо насмешкой, либо вспышкой гнева, либо долгим, демонстративным холодом.

Жена такого человека живёт с постоянным ощущением, что её становится всё меньше. Сначала это едва заметно: она перестаёт рассказывать о своих успехах, потому что это всё равно ни к чему не ведёт; перестаёт спорить, потому что спор заканчивается её поражением, а если она вдруг оказывается права – его многодневной обидой; начинает заранее прикидывать, в каком он будет настроении, и подстраивать под него ужин, разговоры, даже собственное лицо. Многие женщины рассказывают мне, что рядом с таким мужем они всегда стоят чуть в тени – в прямом смысле, на фотографиях, на праздниках, в разговорах с общими друзьями, которые давно привыкли обращаться к нему, а ей лишь вежливо кивать.

Опасность этого лица в том, что общество его обычно одобряет. Уверенный, успешный, обаятельный мужчина нравится окружающим, и жена, которая пытается рассказать подругам, как ей тяжело, нередко слышит: «Да ты что, он у тебя такой интересный, тебе все завидуют». Она начинает сомневаться в себе и думать, что придирается, что неблагодарна, что «с жиру бесится». Грандиозный человек к тому же плохо выносит поражения, и когда его образ даёт трещину – его увольняют, бизнес рушится, на работе появляется кто-то моложе и ярче, – его ярость нередко обрушивается на ближайших, на тех, кто видел его слабым.

Перемены у человека с выраженным грандиозным лицом возможны, но шансов немного, хотя они и не равны нулю. Сам он редко считает, что ему нужна помощь: проблема, с

его точки зрения, всегда в других. К психологу он приходит, как правило, под угрозой большой потери – развода, краха карьеры, болезни – и часто уходит после нескольких встреч, когда становится ясно, что придётся смотреть на себя. Изредка такой кризис действительно оказывается началом долгой работы, и с годами, особенно ближе к старости, когда прежний блеск уходит сам, человек может стать мягче. Но ждать этого, отдав ожиданию собственную жизнь, я не советую никому.

Скрытый, или уязвимый

Это лицо узнают гораздо позже, а многие так и не узнают никогда, потому что оно совсем не похоже на привычную картинку. Человек со скрытым, уязвимым нарциссизмом не хвастается, не блистает и не заполняет собою комнату; он, скорее, сидит в углу с видом того, кого снова не оценили. Он застенчив, обидчив, болезненно чувствителен к малейшему замечанию, часто подавлен, легко впадает в уныние и подолгу из него не выходит. В начале отношений это может трогать: в нём видится раненый, глубокий человек, которого никто не понимал, и хочется стать той, кто наконец поймёт.

Внутри у него та же потребность быть особенным и тот же голод по восхищению, что и у грандиозного, только выражаются они иначе – через обиду. Если грандиозный говорит «я лучший», то уязвимый говорит «я лучший, но мир этого не заметил», и весь его жизненный сюжет выстроен вокруг этой несправедливости. Не повысили – потому что начальство за-

видует; не печатают – потому что в издательствах одни бездарности; мать любила брата больше; первая жена была холодной. Требование восхищения у него звучит как упрёк, а ощущение особых прав прячется за страданием: раз ему так тяжело, ему положено больше заботы, внимания и уступок.

Дома это лицо создаёт особую атмосферу, душную, как в комнате, где давно не открывали форточку. Женщина в таком доме живёт в постоянной заботе о его настроении. Она старается не говорить о собственных радостях, потому что они его ранят: её успех напоминает ему о собственном неуспехе, подруги – о том, что друзей у него нет, смех на кухне с детьми – о том, что ему самому никогда не бывает так легко. Стоит ей устать или заболеть, и разговор незаметно поворачивает к тому, что ему ещё хуже. Попросит о помощи – он чувствует себя униженным и обвинённым. Она собирается на день рождения к подруге, и он говорит: «Иди, конечно. Я посижу один, мне не привыкать». К подруге она не идёт. А если она злится, он уходит в многодневное страдальческое молчание, после которого она сама приходит извиняться – иногда даже не понимая, за что. Три дня он отвечает односложно, а на четвёртый заходит на кухню и спрашивает, что на ужин, как будто ничего не было, и она благодарна, что всё кончилось. Он не кричит и редко бывает откровенно жестоким, и от этого ещё труднее объяснить себе и другим, почему рядом с ним так тяжело.

Жена уязвимого человека нередко чувствует одновремен-

но жалость, вину и глухое, тщательно подавляемое раздражение, за которое потом стыдно. Ей кажется, что она слишком мало поддерживает, мало верит в него и недостаточно бережна; она годами пытается возместить ему всё, чего ему недодали мать, школа, начальство и судьба, и никогда не достигает цели, потому что этот колодец не имеет дна. К этому прибавляется изоляция особого рода: в гости не уйдёшь, если муж будет сидеть дома один, обиженный; отпуск не в радость, когда он весь отпуск страдает; а подруге трудно рассказать, что тебе плохо, потому что подруга видит тихого, вежливого, «несчастного» человека и советует быть к нему помягче.

Главная опасность этого лица – его незаметность. Жена может годами считать себя чёрствой и требовательной, а его – ранимым и хрупким, и не замечать, что вся её жизнь давно подчинена его состоянию. Уязвимый нарциссизм к тому же чаще сопровождается депрессией, тревогой, иногда разговорами о том, что жить незачем, – и тогда уход от такого человека кажется ей почти убийством. Если вы слышите от партнёра угрозы покончить с собой в ответ на ваше желание уйти, это не тот случай, когда можно молча нести груз в одиночку: такие слова – повод позвать на помощь специалистов и обратиться к врачу-психиатру. Отвечать за жизнь другого взрослого человека ценой своей собственной вы не обязаны.

Перемены здесь, как ни странно, возможны чуть чаще, чем у грандиозного лица, потому что уязвимый человек

страдает открыто и легче соглашается, что нуждается в поддержке. Но обращается он чаще всего с жалобами на депрессию или на окружающих, а не на собственный способ обходиться с близкими, и долгая, честная работа с психологом даётся ему с огромным трудом: каждое неудобное открытие о себе он переживает как новую рану. Идут они медленно, и никакая забота жены не может пройти этот путь за него.

Злокачественный

О третьем лице мне всегда трудно писать спокойно, потому что за ним стоят истории, в которых речь идёт уже не только о душевной боли, но и о физической безопасности. Злокачественный нарциссизм8[8] – это сочетание нарциссического устройства с антисоциальными чертами9[9], подозрительностью и жестокостью, которая доставляет человеку удовлетворение. Если грандиозный человек ранит потому, что не замечает чужих чувств, то злокачественный их прекрасно замечает и использует. Чужая боль служит ему подтверждением власти; страх в глазах жены – знак, что он по-прежнему главный.

Снаружи такой человек может выглядеть по-разному – и

---

[8] Термин «злокачественный нарциссизм» встречается в клинической литературе, но диагнозом не является ни в МКБ-10, ни в американском классификаторе. Его описал Отто Кернберг, см.: Кернберг О. Тяжёлые личностные расстройства: Стратегии психотерапии. М.: Класс, 2000.

[9] Антисоциальное расстройство личности (в МКБ-10 – диссоциальное, F60.2) – устойчивое пренебрежение правами и чувствами других людей, склонность к обману и жестокости, отсутствие раскаяния.

обаятельным, и сдержанным, и даже очень правильным, – но в близких отношениях его рисунок узнаётся довольно быстро, хотя признать его бывает страшно. Лжёт он легко, без колебаний и без стыда, даже когда ложь ничего ему не даёт: был на работе, а не у приятеля; не говорил, что заберёт в шесть, ты не расслышала. На любое возражение у него наготове: «Куда ты денешься, кому ты нужна с ребёнком». Вины не испытывает и не раскаивается, а если и произносит извинения, то с расчётом, как делают ход в игре. Правила, законы, обещания существуют для других. Подозрителен и мстителен: обиду, нанесённую ему, помнит годами и возвращает с процентами. Деньги, телефон, передвижения, круг общения – всё это он держит под контролем из потребности владеть, которую охотно называет ревностью. Унижение у него бывает изощрённым – при детях, при гостях, «в шутку», – и у многих женщин рядом с таким мужем жестокость рано или поздно переходит в угрозы, разбитые вещи, толчки, удары. Нередко она обращена и на тех, кто слабее: на детей, на домашних животных, на пожилых родителей.

Женщина рядом со злокачественным человеком живёт в осадном положении. Тело всё время настороже: она прислушивается к звуку ключа в замке, по тону первого слова угадывает, каким будет вечер, просыпается, если он ворочается во сне. Она знает, какие темы опасны, какие слова лучше не произносить, где в доме лежат документы и как быстро можно одеть детей. Многие женщины в таком положении долго

не называют происходящее своим именем – словом «насилие» – и говорят о «тяжёлом характере», «вспыльчивости», «трудном периоде». Стыдно, страшно и трудно поверить, что человек, которого они когда-то любили, способен намеренно причинять боль.

Это самое опасное из всех лиц, причём в буквальном смысле слова. С таким человеком не работают ни объяснения, ни уступки, ни попытки «не злить»; с ним нельзя «спокойно поговорить о том, что меня не устраивает», и не стоит объявлять ему о решении уйти без подготовки и без поддержки. Период ухода от человека, который применяет насилие, – самый опасный во всей истории таких отношений, и готовиться к нему нужно загодя и осторожно: документы, деньги, люди, к которым можно поехать, кризисный центр для женщин в вашем регионе, найденный заранее. О подготовке к уходу подробно пойдёт речь в главах «Решение уйти: как подготовиться» и «Уход: самые трудные недели». Если вам угрожают или уже причиняют вред, обратитесь в экстренную службу.

Что до перемен, то у человека со злокачественным устройством, если говорить честно, шансов почти нет. Он не страдает от того, что делает с другими, а потому и не ищет пути что-то изменить; к психологу он может прийти лишь затем, чтобы получить союзника против жены или справку о собственной адекватности для суда. Совместные консультации пар с таким человеком я не провожу и другим не сове-

тую: всё сказанное женой в кабинете он может использовать против неё дома. Надежда на то, что любовь, терпение или рождение ребёнка смягчат его, обходится слишком дорого, и платит за неё не он.

«Заботливый»

Четвёртое лицо узнают реже всех, потому что оно скрыто под тем, что в нашей культуре принято уважать больше всего, – под заботой. Это человек, чья грандиозность живёт в роли спасителя, благодетеля, лучшего родителя, самого щедрого друга. Первым приезжает, когда у соседей прорвало трубу; даёт деньги в долг и не торопит с возвратом; возит пожилую мать коллеги по больницам; сидит в родительском комитете, организует сборы на подарки учителям и знает по именам всех детей в классе. Окружающие говорят о нём с восхищением, и это восхищение – то самое, ради чего всё делается.

Отличить такую заботу от подлинной непросто, особенно со стороны, но изнутри брака разница со временем становится ощутимой. Забота без расчёта обращена к тому, кому она предназначена: что ему нужно, чего он хочет, может ли он сам. «Заботливый» нарциссизм обращён к дающему, к его роли и к тому, как она выглядит. Он помогает так, как считает нужным сам, а не так, как просят; он обижается, если помощь отвергли или не оценили; он ведёт невидимую бухгалтерию благодеяний и в нужный момент предъявляет счёт: «После всего, что я для тебя сделал». Его щедрость обязы-

вает, и обязывает навсегда.

В браке это лицо часто выглядит так, что жене не на что пожаловаться, и от этого ей особенно тяжело. Муж «всё для семьи»: зарабатывает, чинит, возит, решает. Но его забота устроена так, что жена постепенно перестаёт быть взрослой. Он выбирает, к какому врачу ей идти, и сам записывает; лучше неё знает, как ей одеваться, с кем дружить и стоит ли менять работу; берёт на себя деньги, документы, отношения с детьми («Отдай карту, ты в этих платежах ничего не понимаешь, я лучше знаю»), и через несколько лет она обнаруживает, что не знает пароля от собственного банковского счёта и боится сама позвонить в управляющую компанию. Любая её попытка сделать что-то по-своему воспринимается как неблагодарность. Особенно ярко это лицо проявляется в родительстве: такой родитель бывает великолепен на людях, на утренниках и соревнованиях, и при этом нередко использует детей как доказательство собственного совершенства: оценки, медали, послушание должны говорить о том, какой он прекрасный родитель.

Жена «заботливого» человека чувствует себя одновременно облагодетельствованной и задушенной, и ни одно из этих чувств невозможно произнести вслух. Сказать подруге, что муж слишком хорошо о ней заботится, значит выглядеть капризной; сказать ему самому – значит услышать, что она неблагодарная. Многие женщины в таком браке живут с ощущением неоплатного долга, который никогда не умень-

шается, сколько бы они ни отдавали взамен, и с тихим, нарастающим бессилием, которое он сам и вырастил.

Опаснее всего здесь незаметная потеря взрослости и то, что уйти от него кажется чудовищной неблагодарностью: «Он столько для меня сделал». Когда жена всё-таки пытается что-то изменить, благодетель нередко превращается в обвинителя, а его щедрость – в оружие: он рассказывает родственникам и общим друзьям, как много он отдал и как жестоко ему отплатили, и ему верят, потому что все видели, как он помогал. Перемены у такого человека зависят от того, насколько прочно роль срослась с личностью. Мягкие формы – привычку спасать, опекать, ждать благодарности – человек может со временем увидеть и ослабить, особенно если сам начинает от неё уставать. Но если без роли благодетеля под ногами у него не остаётся ничего, он будет держаться за неё до последнего, а вместе с ней – и за тех, кого он спасает.

Соперничающий

Это лицо легко принять за обычный сильный характер, пока не заметишь, что всякий разговор у такого человека превращается в состязание. Ему мало быть хорошим, ему необходимо быть лучше: умнее мужа подруги, успешнее брата, красивее соседки. Чужой успех воспринимается как личная потеря, и он тут же находит способ его обесценить: «Ему просто повезло», «Там все свои», «Ты видела, во что он одет на презентацию?». Когда он выигрывает, он не радуется, а подсчитывает, кого удалось обогнать. Когда проигрыва-

ет, ищет виноватых и нередко мстит тихо и надолго.

В браке такой человек соревнуется с собственной женой. Её повышение по службе вызывает не гордость, а раздражение, которое он объясняет заботой: «Ты загоняешь себя», «Детям нужна мать, а не карьеристка». Её друзья оказываются «скучными», её увлечения «несерьёзными», а любой её успех он умеет подать так, будто сам к нему причастен или, напротив, будто успех этот ничего не стоит. Женщина понемногу привыкает приглушать себя: не рассказывать о хорошем, не просить о поддержке в важном деле, не называть вслух то, что у неё получилось. Здесь особенно трудно заметить, что происходит, потому что снаружи нет ничего, к чему можно придраться: он ведь не запрещает ей работать.

Исследователи видят в этом лице отдельное направление нарциссизма, о нём подробнее в конце главы. Для жизни рядом с таким человеком важно вот что: он опасен не громкостью, а тем, что любую близость превращает в счёт, где побеждает только один.

Интеллектуальный

Есть люди, у которых нарциссическая броня сделана не из денег и не из внешности, а из знаний. Это человек, который всегда лучше всех понимает, как устроен мир, какую книгу следовало прочесть и какое решение было единственно разумным. Он редко повышает голос, зато умеет поправить так, что собеседнику становится стыдно за собственный вопрос. Его эмоции скрыты за рассуждениями, и когда жена

говорит, что ей больно, он отвечает объяснением, почему ей больно не должно быть: «Это просто гормоны», «Ты неправильно интерпретируешь», «Давай рационально».

В клинической литературе такой стиль иногда называют интеллектуальным, или церебральным; в научных классификациях отдельным типом он обычно не выделяется, и я описываю его как одну из бытовых форм, в которых нарциссическая защита встречается особенно часто среди образованных людей. Рядом с ним женщина постепенно перестаёт доверять собственным чувствам, потому что в споре, где правым назначен он, чувства всегда проигрывают аргументам. Она спорит, находит убедительные доводы, но разговор оканчивается тем, что она извиняется. Поэтому здесь так важно различать две вещи: умный партнёр умеет слышать, а интеллектуальный нарцисс использует ум, чтобы не слышать.

Когда это жена

Всё, о чём шла речь выше, я излагала, как правило, в мужском роде, потому что в моём кабинете гораздо чаще сидят женщины, рассказывающие о мужьях. Но нарциссические черты, а иногда и само расстройство, бывают и у женщин, и мужчины, живущие рядом с такими жёнами, оказываются в положении, которое по-своему тяжелее: им почти никто не верит, в том числе они сами. Мужчине стыдно жаловаться на жену, а окружающие слишком часто отвечают на это шуткой или пожатием плеч: «Все они такие», «Терпи, зато

красивая», «Сам выбирал». Он и сам долго думает, что дело в его неумении, в его мягкости, в том, что «настоящий мужчина» должен уметь справиться с характером жены, как справляются с непогодой.

У женщины с нарциссическими чертами встречаются все те же лица, хотя рисунок нередко бывает иным. Грандиозная жена может требовать восхищения своей красотой, вкусом, успехами, превращать дом и детей в витрину и с презрением относиться к мужу, который зарабатывает меньше, чем ей хотелось бы, или не соответствует картинке «правильной» семьи. Уязвимая жена бесконечно страдает, обижается, болеет и даёт понять, что муж никогда не сможет загладить вину за то, что жизнь её сложилась не так. «Заботливая» – мать, которая живёт детьми и ради детей, так что муж оказывается в собственном доме на правах обслуживающего персонала, а дети – её продолжением, свидетельством её материнского подвига. Встречается и жестокость: унижение при посторонних, насмешки над мужской несостоятельностью, контроль денег и встреч, вспышки ярости, иногда – удары, о которых мужчины молчат дольше всего, потому что признаться в них стыдно вдвойне.

Георгий записался ко мне в конце февраля. Эту встречу мы провели по видеосвязи: он вышел на неё в обеденный перерыв из машины, припаркованной у проектного бюро. Ему было сорок шесть лет, он работал инженером-мостостроителем, и это было первое, что он сообщил, как сообщают о се-

бе в анкете.

– Я, наверное, не совсем по адресу, – сказал он. – У вас тут, я так понимаю, в основном женщины.

– В основном. Но не только.

– Ну да. Мне жена психолога посоветовала. Не вас, другого. Сказала, мне надо разобраться со своей агрессией. Я, честно говоря, агрессии в себе не нахожу. Но раз она говорит…

– Что вы ищете, когда ищете её в себе?

– Ну… чтобы я кричал. Или там руки распускал. Я не кричу. Я вообще, если честно, последние три года почти не разговариваю дома. Прихожу, ужинаю, ухожу в гараж. У меня там стол, я модели собираю. Корабли.

– А жена говорит об агрессии.

– Она говорит, что я её подавляю своим молчанием. Что я пассивно-агрессивный. Она много читает про это. У неё полка целая. И она права, наверное, я молчу. Просто если я начинаю говорить, всё заканчивается одинаково.

– Как?

– Тем, что я извиняюсь. Я за двадцать лет, по-моему, больше извинялся, чем за всю остальную жизнь.

– А она что отвечает, когда вы извиняетесь?

– По-разному. «Ну вот, ещё и дуться начал». Или: «Извинения принимаются, но осадочек остался». Осадочек у нас, наверное, уже по колено.

– За что вы извиняетесь чаще всего?

– Да за всё. Что не так посмотрел. Что не то подарил. На сорокалетие ей серьги подарил, она их при гостях открыла и говорит: «Ну, спасибо, я теперь знаю, во сколько ты меня оцениваешь». И все засмеялись. И я тоже засмеялся. Она же шутила. Она всегда шутит.

– А вам было смешно?

Он долго молчал.

– Нет. Мне не было смешно. Я эти серьги три недели выбирал. В ювелирный бегал между совещаниями, консультант меня уже по имени знала.

– Три недели.

– Ну да. Вы понимаете, она ведь замечательная. Правда. Её все любят. Она врач, детский кардиолог, к ней из других городов везут. Красивая. Дома всё идеально. Мне друзья говорят: тебе повезло, Жора, тебе такая досталась, ты её не заслуживаешь. И я… ну, я с ними, в общем, согласен.

– С тем, что вам повезло, или с тем, что не заслуживаете?

– Со вторым. Больше со вторым.

Мне хотелось спросить о многом сразу, но я понимала, что любой лишний вопрос может отбросить его назад, в анкету и в мосты.

– Можно я вам одну вещь расскажу? Я её никому не рассказывал. Ерунда, в общем. В прошлом году нам дали премию. Отраслевую. За мост через реку, я там главным конструктором был. Шесть лет работы. Вручали в Москве, в большом зале, на сцене. Я её позвал. Она пришла. Сидела в

зале, в первом ряду, в телефоне. Я со сцены видел – она в телефоне. А потом в гостинице сказала: «Ну мост и мост, его бы и без тебя построили. Ты там так стоял, как будто тебе Нобелевскую дали. Мне за тебя было неловко».

– И что было дальше?

– А дальше она до трёх ночи плакала. Что я никогда не замечаю, как ей тяжело. Что она спасает детей, а ей никто никаких премий не даёт. Что я эгоист и думаю только о себе. И я, вы знаете, сидел на краю кровати в этой гостинице и просил прощения. За премию. Я извинялся за свою премию.

– Где она сейчас? Премия.

– В машине. В багажнике. Под запаской, прямо подо мной. Диплом и статуэтка. Я её домой не занёс. Подумал, что она будет стоять и её раздражать.

– Год в багажнике.

– Год. Смешно: у меня мать так же. Она актрисой была, в драмтеатре. Не главной, но… Я всё детство на её спектаклях сидел. Наизусть всё знал. А когда я в девятом классе на областном конкурсе первое место взял – модель парусника полгода строил, – она сказала: «Ну и что, это же не талант, это усидчивость». И в тот вечер у неё была премьера, и все поехали на премьеру. Диплом я в комод положил, под свитера. Я как-то об этом не думал. Что я опять под свитера.

– Под запаску.

– Под запаску, – повторил он и надолго замолчал.

– Вы мне скажите. Она что, нарцисс? Я читал. Я сам у неё

на полке брал.

– Я её никогда не видела, Георгий. И не возьмусь ставить ей диагноз. Но я вижу, что рядом с ней вы прячете в багажник то, чем гордитесь.

– Это дочка подарила, – сказал он вдруг. Он покрутил в руке ключи с брелоком, облезлым пластмассовым маяком. – Ей было семь. Сказала: «Папа, это чтобы ты не заблудился».

Что об этом говорит наука

Мысль о том, что нарциссизм бывает разным, не нова: она проходит через сто лет клинической и исследовательской литературы, и люди, писавшие об этом, расходились в деталях, но сходились в главном.

В психоаналитической традиции различали «толстокожих» и «тонкокожих» людей: так назвал эти два полюса британский аналитик Герберт Розенфельд10[10], описывая тех, кто почти не замечает чужих чувств, и тех, кто ранится от любого прикосновения. Американский психоаналитик Глен Габбард развил ту же мысль и говорил о нарциссизме «не замечающем» (человек поглощён собой и не интересуется реакцией другого) и «сверхбдительном» (человек напряжённо следит за тем, как к нему относятся, и обижается на ма-

---

[10] Г. Розенфельд, «Импульс, жизнь и смерть: нарциссическая организация» (1987; работы о «толстокожих» и «тонкокожих» нарциссах относятся к этому периоду). Г. Габбард описал два типа в статье 1989 года; О. Кернберг подробно писал о злокачественном нарциссизме в книге «Тяжёлые личностные расстройства» (1984, русский перевод издан позднее). Названия переводов и годы изданий стоит проверять по каталогу.

лейшее пренебрежение). Отто Кернберг выделил наиболее тяжёлую форму, которую назвал злокачественным нарциссизмом: к грандиозности в ней добавляются жестокость, подозрительность и черты антисоциальности. Теодор Миллон, американский психолог, предложил в своей классификации несколько вариантов нарциссической личности, среди которых «беспринципный», «компенсаторный» и «элитарный»; эти названия описывают разные способы удерживать завышенный образ себя. Все эти описания родились из клинической практики, и это их сила и их ограничение: они наблюдательны, но строились на пациентах, которые обратились за помощью.

В последние пятнадцать лет к ним добавились работы, основанные на опросниках и больших выборках. Пол Винк в начале 1990-х годов показал, что у людей с нарциссическими чертами выделяются два устойчивых набора качеств: грандиозность и уязвимость. Позднее эта идея получила подтверждение во множестве исследований, и сегодня большинство учёных говорят именно об этой паре. Немецкий психолог Матиас Бэк с коллегами11 [11] предложил уточнение: у нарциссической самозащиты есть два пути. Первый, который они

---

[11] М. Бэк и соавторы, 2013, «Журнал личности и социальной психологии». Те же авторы затем показали на парах, что стремление к восхищению связано с хорошим первым впечатлением, а соперничество – с конфликтами и меньшей удовлетворённостью отношениями. Исследования проводились на выборках взрослых из Европы и США, и выводы описывают закономерности для групп, а не для отдельного человека.

назвали стремлением к восхищению, – это обаяние, самопрезентация и желание быть замеченным; второй, соперничество, – это обесценивание других, агрессия и желание победить. Именно соперничество, по их данным, отвечает за конфликты и разрушает отношения, тогда как обаяние помогает произвести хорошее первое впечатление. Это хорошо объясняет, почему женщина так часто рассказывает: сначала он был очаровательным, потом всё изменилось.

Наконец, американские исследователи Джошуа Миллер, Кит Кэмпбелл и их соавторы, а также Йозеф Кризан и Анна Херлах12[12] предложили считать общим ядром всех вариантов не грандиозность, а чувство особых прав и неспособность считаться с другими: человек уверен, что ему положено больше, чем остальным, и что правила для него можно нарушить. Из этого ядра растут и «толстокожая» самоуверенность, и «тонкокожая» обидчивость. По их модели, разница между вариантами – в том, как человек обращается с этим ядром: громко требует, или обижается и копит претензии, или соперничает.

Из всего этого для читательницы важно несколько выводов. Первый: нарциссизм не обязательно выглядит как хвастовство, и отсутствие хвастовства не отменяет остального. Второй: один и тот же человек может переходить от одного

---

[12] Дж. Миллер, К. Кэмпбелл и соавторы (2017), Й. Кризан и А. Херлах (2018): так называемая «модель спектра нарциссизма». Это научная гипотеза, которую проверяют и спорят о ней; её не следует считать окончательным выводом.

лица к другому в зависимости от обстоятельств: в успехе он блистает, в неудаче обижается. Третий: ни один из этих вариантов не является диагнозом, и по тому, как больно рядом с человеком, нельзя судить о тяжести его состояния. Четвёртый: во всех вариантах повторяется одно и то же ядро – особые права и неумение считаться с другими. И пятый: всё сказанное годится для понимания, а не для постановки диагноза близкому человеку. Определять, есть ли расстройство, может только специалист на очном приёме.

* * *

Я не знаю, есть ли у жены Георгия расстройство личности, и мне не нужно было этого знать, чтобы видеть, что происходит с ним самим. В его истории узнаются многие из черт, о которых шла речь в этой главе: блестящий фасад, которым восхищаются все вокруг; соперничество с мужем за любую похвалу; жестокость, произнесённая «в шутку» и при свидетелях; слёзы и обвинения, после которых виноватым оказывается тот, кого только что унизили. Вечер его награды она превратила в вечер собственной обиды, и ему пришлось просить прощения за то, что он вообще был замечен. Здесь хорошо видно, почему мужчины в таком браке молчат так долго. Друзья видели красивую, успешную жену и говорили Георгию, что ему повезло; книги на полке у жены объясняли, что агрессор – он; детский опыт научил его, что собственная радость раздражает тех, кого любишь, и что её лучше прятать – под свитера, под запаску. Он вышел на связь, чтобы

разобраться со своей агрессией, и обнаружил, что двадцать лет извиняется за то, что существует.

О чём я думала, слушая его? О цене, которую Георгий платит за привычное. Роль виноватого даёт ему то, чего не даёт роль человека, которого заметили: она предсказуема. Он знает, чем кончится любой разговор, и это знание, при всей его горечи, надёжнее любой надежды. Пока он виноват, он нужен жене, пусть как повод для её слёз, и ему не приходится выяснять, что будет, если однажды он перестанет извиняться. Кроме того, виноватому легче: если причина всех бед в нём, то всё поправимо, достаточно лучше стараться. Признать, что стараться бесполезно, для него означало бы потерять сразу и жену, и представление о себе как о человеке, который способен всё исправить. Мне кажется, что его молчание в гараже было единственным местом, где он ещё принадлежал самому себе: там он строил корабли, которые держатся на воде, пока их кто-то не оценил.

Добавлю, что история Георгия не делает женщин с нарциссическими чертами ни страшнее, ни безобиднее мужчин. Устройство одно и то же; различаются костюмы, в которые его одевает культура, и то, насколько охотно окружающие готовы поверить тому, кто рядом. Мужчине обычно верят хуже, и это само по себе причиняет вред: стыд, молчание и одиночество держат его в таких отношениях не слабее, чем женщину – финансовая зависимость и страх.

* * *

Если вы узнали своего партнёра в одном из этих лиц, или сразу в нескольких, или не узнали ни в одном, но продолжаете чувствовать, что рядом с ним вам становится всё меньше, – вернитесь к вопросу, о котором шла речь в начале книги. Вопрос не «кто он?», а «что происходит со мной?». Лица, которые я описала, помогают узнать рисунок, но не дают права и не обязывают ставить диагноз, и самое точное, что у вас есть, – это ваша собственная жизнь: как часто вы извиняетесь, о чём перестали говорить, что спрятали подальше, чтобы не раздражать. В следующих главах речь пойдёт о том, как начинаются такие отношения и почему в их начало так невозможно не влюбиться, – потому что все лица, даже самые опасные, в первые месяцы выглядят одинаково: как долгожданная, наконец-то случившаяся любовь.

Глава 5

Начало, в которое невозможно не влюбиться

«Самое опасное в таком начале – то, что оно отвечает на вопрос, который вы задавали себе всю жизнь: увидит ли меня кто-нибудь по-настоящему».

Из рабочих записей автора

Почти каждая история, которую мне приносят о жизни рядом с нарциссическим партнёром, начинается одинаково – с воспоминания о счастье. Женщина, которая минуту назад говорила о криках, о ледяном молчании, о том, что она больше не узнаёт себя в зеркале, вдруг меняется в лице, голос у неё становится мягче, и она произносит: «Но вы бы видели, как всё начиналось». И дальше идёт рассказ, который я слышала сотни раз в разных вариантах и который всякий раз звучит как первый: цветы на работе в обычный вторник, сообщения с утра до ночи, разговоры до рассвета, ощущение, что этот человек знает тебя всю жизнь. Она говорит об этом с такой нежностью, что я понимаю: та, первая пора до сих пор жива в ней и держит её крепче, чем всё, что было потом.

Я никогда не тороплюсь объяснять, что в этом начале было «не так». Многое в нём было правдой, и отнимать у человека счастливую память жестоко. К тому же именно сюда она мысленно возвращается каждый раз, когда ей плохо, и пока

мы не поймём вместе, из чего это начало сделано, рассуждения о последующих годах не будут для неё убедительны: обесценивание, контроль и холод переживаются как временное отклонение от «настоящих» отношений, а подлинными кажутся первые месяцы.

* * *

Как выглядит это начало? Прежде всего – как лавина внимания. Утром, ещё до того, как вы проснулись, приходит «доброе утро», чтобы вы открыли глаза и сразу увидели его. Днём, посреди вашей работы, он спрашивает, что вы ели, как прошло совещание, не мёрзнете ли вы в этом лёгком пальто. Вечером звонит и говорит часами. Всё, что вы рассказали, он помнит: имя вашей учительницы музыки, марку духов, которые вы носили в институте, песню, под которую вы танцевали на выпускном, – и через неделю эта песня звучит в его машине, а духи стоят на вашем столе. Вами он восхищается вслух и при других: умом, красотой, голосом. Столько хорошего о себе вы никогда не слышали за такое короткое время.

Очень скоро появляются слова о судьбе. «Я никогда никого не встречал, похожего на тебя». «Мне кажется, я знаю тебя всю жизнь». «Ты моя родственная душа». «Я не верил, что так бывает». И самое удивительное – что вы чувствуете то же самое: вам действительно кажется, что вы знакомы давно, что вам не нужно объяснять ему очевидного, что он понимает вас с полуслова. Вам нравятся одни и те же книги,

вы мечтаете об одном и том же доме у моря, у вас похожие раны: он тоже рос с холодной матерью, его тоже предали в прошлых отношениях, он тоже давно устал быть сильным.

Это ощущение родства возникает не случайно. Человек с нарциссическим устройством в начале отношений работает как зеркало – внимательное, чуткое и очень точное. Он не столько показывает вам себя, сколько возвращает ваше собственное отражение, только подсвеченное, улучшенное, исполненное надежды. Вы сказали, что любите горы, – оказывается, он всегда мечтал о горах. Вы рассказали, что в детстве вас мало хвалили, – и он вспоминает, как одиноко было ему. Признание в мечте о большой семье и шумных праздниках встречает ответ: это и его мечта, только ему не встречалась женщина, с которой её можно было бы осуществить. Я не думаю, что в большинстве случаев это холодный расчёт. Чаще всего в эти недели он действительно переживает восторг, потому что вы и есть идеальное зеркало, в котором он видит себя таким, каким хочет быть: любимым, понимающим, нужным. Но восторг этот обращён скорее к отражению, чем к живому человеку, и потому так легко потом гаснет.

* * *

Ещё одна черта этого начала – стремительность. Всё происходит быстрее, чем вы привыкли, и быстрее, чем вы успеваете подумать. На второй неделе он говорит, что любит вас: «Зачем тянуть, мы же не дети». Через месяц предлагает жить

вместе или уже фактически живёт у вас. Через два месяца знакомит со своей матерью или, наоборот, говорит, что с матерью знакомить пока рано, зато с вашими детьми уже нашёл общий язык. Он торопится, и в его спешке есть что-то лестное: так торопятся только тогда, когда боятся упустить.

И в этом начале всегда много будущего. Он рассказывает, как вы поедете в Италию, в маленький город на побережье, где он знает одну тратторию; как купите дом и в нём будет комната для ваших книг; как назовёте дочь; как вы будете стареть вместе. Эти разговоры обволакивают, потому что в них есть то, чего вам так давно не хватало, – чувство, что у вас есть общее завтра. Позже многие женщины замечают, что ничего из обещанного так и не случилось: ни Италии, ни дома, ни той комнаты для книг. Будущее в этих разговорах было не планом, а способом привязать к себе прямо сейчас, и, когда надобность в нём отпала, оно просто перестало упоминаться.

* * *

Почему это действует так сильно? Почему в такое начало попадают умные, взрослые, проницательные люди, которые прекрасно видят манипуляцию в чужих историях и не раз предостерегали от неё подруг?

Прежде всего потому, что лавина внимания попадает в самую глубокую человеческую потребность – быть увиденным. Каждый из нас в той или иной мере хочет, чтобы кто-то посмотрел на него внимательно и с любовью, заметил то, че-

го не замечают другие, и сказал: ты особенная, ты важна, я тебя вижу. Для тех, кого в детстве мало видели, эта потребность так и не была утолена, и голод по такому взгляду сохраняется годами, прячась под самостоятельностью, хорошими оценками, привычкой ни о чём не просить. Девочка, которая росла рядом с занятыми, уставшими, погружёнными в собственные беды родителями, рано научилась быть удобной, незаметной, «беспроблемной». Она выросла и стала надёжной, ответственной, той, на кого опираются другие, – и вдруг появляется человек, который смотрит на неё так, как на неё не смотрел никто. Ей трудно не принять этот взгляд за любовь, потому что так любовь выглядела в её детских мечтах.

Сильно действует это и на тех, кто недавно пережил развод, долгое одиночество, тяжёлую потерю. Человек в таком состоянии похож на того, кто долго шёл по морозу: тепло, которое ему предлагают, кажется спасением, и проверять, откуда оно и надолго ли, нет ни сил, ни желания. Женщина после развода нередко сомневается в собственной привлекательности, в праве на счастье, в том, что её вообще ещё можно любить; и когда появляется человек, который с первых дней говорит ей, что она лучшая, он лечит именно ту рану, которая болит сильнее всего. Возвращение к жизни и любовная лавина13[13] сливаются для неё воедино, и спустя

[13] В популярной литературе это явление называют «бомбардировкой любовью»: человека осыпают вниманием, комплиментами и обещаниями так густо и так быстро, что у него не остаётся времени присмотреться.

годы она уже не может отделить одно от другого.

Назову причину, о которой говорят реже. Внимание такой силы тело запоминает, как глоток воды в жару. Влюблённость сама по себе похожа на лёгкое опьянение: учащается пульс, пропадает аппетит, сон становится коротким. Когда в неё каждый день добавляется новая порция восхищения, подарков и общих мечтаний, она разгорается ещё сильнее, и позже, когда восхищение сменится холодом, этот опыт станет меркой для всего дальнейшего и тем, к чему мучительно хочется вернуться.

К этому добавляется ошибка, которую хорошо показал один известный опыт. В 1974 году психологи Дональд Даттон и Артур Арон останавливали молодых мужчин в канадском ущелье на двух мостах: один был высоким, узким и шатким, он раскачивался над пропастью, другой низким и прочным. Молодая женщина просила заполнить короткую анкету и оставляла номер телефона на случай вопросов. Звонили ей заметно чаще те, кого она встретила на шатком мосту (выборка была небольшой, а позднейшие проверки давали неоднозначные результаты). Авторы объясняли это так: возбуждение от высоты мужчины частично приняли за влечение к ней. Тело не подписывает свои сигналы: сердцебиение от страха и сердцебиение от влюблённости похожи, и рассудок нередко подбирает объяснение, которое ближе. Если ожидание ответного сообщения, страх его потерять и внезапное облегчение, когда он снова ласков, повторяются неделями,

то весь этот накал может приниматься за силу чувства. Позже, когда накал связан уже только с тревогой, он всё равно читается как любовь.

К этому прибавляется то, чему нас учит культура. Почти все истории о большой любви, на которых мы выросли, – романы, фильмы, песни, которые пели наши матери, – рассказывают о любви с первого взгляда, о страсти, сметающей все преграды, о мужчине, который не может жить без своей избранницы и готов ради неё на всё. Нам с юности объясняли, что большое чувство узнаётся по напору и скорости, а осторожность, паузы и сомнения – признак того, что «это не то». Женщина, которую захватила лавина, слышит внутри узнавание там, где стоило бы услышать тревогу: вот оно, то самое, о чём пели и писали. Спокойная, постепенная близость, где двое долго присматриваются друг к другу, в этой системе координат кажется чем-то второсортным – тёплым, но пресным.

Не последнюю роль играет и чувство долга, которое поначалу совсем не похоже на долг. Он очень рано рассказывает вам о своих ранах – о жестоком отце, о предательстве бывшей жены, о том, что никому до вас не доверял, – и вы чувствуете себя избранной, той, кому открыли самое сокровенное. Вместе с этим доверием на ваши плечи незаметно ложится груз: вы не можете ранить человека, который столько пережил и так вам открылся, не можете оказаться «такой же, как все они». Когда спустя месяцы он начнёт ранить вас,

вы будете помнить эти ночные признания и объяснять его жестокость его болью, оставаясь рядом, чтобы доказать, что вы другая.

* * *

Ульяна пришла ко мне через полгода после того, как муж – они прожили вместе четыре года – ушёл, оставив на столе ключи и короткую записку. Ей было тридцать девять, она работала логопедом в детском саду, и у неё был двенадцатилетний сын от первого брака. На первых встречах она говорила о последних двух годах: о его раздражении, о насмешках над её работой («ну что, научила кого-нибудь выговаривать букву Р?»), о том, как он неделями не замечал её, а потом вдруг становился нежным. На пятой встрече я спросила, как они познакомились.

– Ой. Это отдельная история. Это я могу долго.

– Расскажите.

– Он отец мальчика из Стёпиной шахматной секции. Ну, то есть не отец, дядя, он племянника водил. Я его месяц видела в коридоре, он всё время читал. Бумажную книгу, представляете, в наше время. А потом Стёпа с его племянником сыграли вничью, и он подошёл и сказал: «У вашего сына очень смелая защита. Это от мамы?» Глупо, да? А мне никто никогда не говорил, что я смелая.

– И что было дальше?

– Дальше было… Три месяца, которые я, наверное, буду помнить всю жизнь. Он мне писал каждое утро. Каждое.

Даже когда в командировке был, в другом часовом поясе, у него там ночь, а он пишет: «Доброе утро, смелая». Я заболела в ноябре, бронхит, лежала пластом – он приехал с бульоном. Сам сварил, в банке привёз, банка в полотенце завёрнута, чтобы не остыла. Стёпе собрал конструктор, который мы полгода собрать не могли. Мама моя его обожала. А ещё варенье. Я ему как-то рассказала, что бабушка варила айвовое, у неё в Нальчике айва росла. Что я этот вкус с детства помню и нигде больше не находила. Он через две недели поехал в командировку в Махачкалу и привёз банку. С рынка. Сказал: «Попробуй, похоже?» Похоже было. Я ела и плакала. Он меня обнимал и говорил, что теперь всегда будет привозить.

– Привозил?

– Нет. Один раз. Ну, это потом уже неважно было. Я напомнила ему на годовщину, а он: «Улечка, ты что, у меня теперь счёт ведёшь?» И засмеялся. И я тоже. Вы думаете, он всё это специально? Играл?

– Я думаю, вам очень дорого то время. И мне хочется его понять вместе с вами, а не отнять.

– Я когда это рассказываю, мне хорошо. А потом я прихожу домой и думаю: ну где же он, тот человек? Куда он делся? Может, это я его…

– Что вы?

– Испортила. Не знаю. Стала скучной. Он же говорил, что я стала скучной.

– Когда он перестал писать «доброе утро»?

– Через неделю после росписи. Я написала: «Доброе утро, смелый». А он: «Ульян, я на совещании, давай без телячьих нежностей». Я полдня перебирала, что сделала не так. Вечером купила его любимый сыр.

– Давайте вернёмся в те три месяца. Было там что-то, что вас тогда хоть немного царапнуло?

Я сразу пожалела о вопросе: он содержал ответ, которого я ждала, и хороший ответ Ульяны мог оказаться просто вежливым.

– Нет, там всё было… Ну, было одно. Но это так. Ерунда.

– Расскажите про ерунду.

– Это был, кажется, второй месяц. Мы сидели у меня на кухне, поздно, Стёпа уже спал. Он смотрел мой телефон – ну, я ему сама дала, фотографии показывала, как мы в Анапе отдыхали. И там были фотографии с Андреем, с бывшим мужем. Старые. И он так погрустнел. Говорит: «Мне больно это видеть. Я понимаю, это глупо. Но мне кажется, ты ещё не до конца с ним рассталась, раз всё это хранишь». И попросил удалить. Ради нас. Сказал: «Нам ведь нужно начать с чистого листа».

– И вы удалили.

– Удалила. В ту же ночь. Он ушёл, а я сидела на кухне и удаляла. Из телефона, из облака, отовсюду. Там было много. Свадьба. Роддом. И…

Она замолчала.

– Там было видео, как Стёпа первый раз пошёл. В девять

месяцев. Он идёт от дивана к Андрею, а Андрей его ловит. Это я снимала. И я это удалила. Потому что там Андрей. Я удалила, как мой сын первый раз пошёл. Чтобы ему не было больно.

– Ему.

– Ему, да. Я помню, у меня руки были ледяные. Прямо ледяные, я их потом под горячей водой грела. Я тогда подумала, что это я замёрзла, у меня окно было открыто. А окно, по-моему, не было открыто.

– Похоже, руки заметили раньше вас.

– Он же ни разу не спросил про Стёпу. Вообще. Конструктор собрал, да. А чего Стёпа боится, что он любит, как он перенёс развод – ни разу. И про меня… Он знал, какое варенье я люблю. А что я по ночам не сплю, потому что за маму боюсь, она после инсульта, – он не знал. Я рассказываю про маму, а он: «У моей тоже давление было, я всё детство на цыпочках ходил». И дальше час про его детство.

– Он знал то, что вам нравится.

– Варенье знал. А про маму не спросил ни разу. Ни разу, представляете.

Уже у двери она сказала:

– Знаете, у меня в детстве было, что я средняя. Три сестры, я посередине. Мама всегда говорила: «Уля у нас беспроблемная». Это была похвала. Я так всю жизнь и была беспроблемной. И вот он первый, кто меня увидел. Мне так казалось.

* * *

В этой сцене есть всё, из чего обычно бывает сделано такое начало. Лавина заботы, искренней и осязаемой, с бульоном в банке и вареньем из Махачкалы. Внимание, направленное на те стороны Ульяны, которые отражали его самого как идеального мужчину, способного угадать любое желание: он знал, что ей нравится, но не знал её, и сама она сказала об этом точнее всех, а её страхи, усталость, её сын с собственной жизнью в это зеркало не попадали. И первый, едва заметный сигнал, который Ульяна четыре года помнила как «ерунду»: ревность к её прошлому, облечённая в слова о боли и «чистом листе», и её готовность ради чужого спокойствия стереть то, что было ей дороже всего. А в последних словах, сказанных у двери, видна та старая рана, в которую попала любовная лавина: девочка, которую мать хвалила за то, что с ней нет хлопот, наконец встретила человека, который её «увидел».

Меня остановило другое. Удаляя видео, Ульяна никого не обманывала и не глупила: она делала то, что делает любой влюблённый, которому говорят «мне больно», – избавляла любимого от боли. Но за одну ночь она заплатила воспоминанием о сыне, а цену этого не назвала бы ни тогда, ни сейчас, если бы я не спросила о царапине. Она называла это «ерундой» четыре года, потому что иначе пришлось бы признать, что то лучшее время уже содержало условие: чтобы тебя любили, надо вычистить из жизни то, что ему неприят-

но. Это не делает счастье тех месяцев ложным. Это делает его счётом, по которому она потом платила.

* * *

Чем же такое начало отличается от обычной влюблённости? Ведь и в здоровых отношениях бывают сообщения с утра до ночи, цветы без повода, ночные разговоры и ощущение, что встретил своего человека. Яркость сама по себе ни о чём не говорит. Различие видно в другом, и я назову те признаки, которые замечаю чаще всего.

Начну с темпа. Обычная влюблённость тоже бывает стремительной, но в ней остаётся место для паузы: если вы скажете «давай не будем торопиться», влюблённый человек, может быть, огорчится, но услышит. В нарциссическом начале темп задаёт он, и любая ваша попытка притормозить встречает обиду, удвоенный напор или внезапный холод, после которого вы сами спешите вернуть тепло. Слова о любви на второй неделе, разговоры о совместной жизни через месяц, знакомство с детьми и родителями раньше, чем вы успели понять, кто он, – всё это создаёт ощущение, что поезд уже тронулся и спрыгивать поздно.

Затем давление, которое выглядит как нежность. «Я не могу без тебя ни дня», «Зачем тебе ехать к подруге, побудь со мной», «Если бы ты меня любила, ты бы…» В начале это звучит как доказательство чувства, и его так приятно получать. Но если прислушаться, в этих словах обычно есть требование: быть рядом, когда он хочет, отказаться от того, что

ему мешает, подтверждать его значимость. Здоровая влюблённость тоже скучает и тоже хочет быть рядом; разница в том, что она способна выдержать ваше отсутствие и вашу отдельную жизнь.

Бывает и отсутствие любопытства к реальной вам. Это самый тонкий признак, и Ульяна назвала его сама. Человек может знать о вас очень много – ваши любимые цветы, вашу любимую песню, вашу детскую мечту, – и при этом не интересоваться тем, что не укладывается в образ идеальной возлюбленной: вашими страхами, сомнениями, неудобными чувствами, детьми как отдельными людьми. Когда вы рассказываете о чём-то трудном, он незаметно переводит разговор на себя, или утешает так быстро, что утешение больше похоже на просьбу замолчать, или просто теряет интерес. Влюблённый человек хочет узнать вас целиком, со всеми углами; нарциссический хочет любоваться отражением и раздражается, когда отражение начинает жить своей жизнью.

Ещё один признак – ощущение, что вас выбрали «за правильность». Многие женщины потом вспоминают, что в начале чувствовали себя так, будто прошли отбор: он подчёркивал, какая она красивая, образованная, как хорошо она смотрится рядом с ним, как удачно её профессия, её семья, её манеры вписываются в его жизнь. В этом есть что-то лестное и что-то тревожное одновременно, как после успешно пройденного собеседования, – и где-то в глубине остаётся вопрос, что будет, если однажды вы перестанете соответ-

ствовать. Этот вопрос потом и становится главным на все последующие годы.

И наконец, ревность, которая появляется уже в самом начале. Ревность к бывшим, просьбы удалить фотографии, недовольство подругами, которые «плохо на тебя влияют», лёгкое, как бы шутливое пренебрежение к вашим родным, обида на то, что вы провели вечер без него, – всё это в первые месяцы выглядит как знак сильного чувства. Он ревнует, значит, любит; он хочет, чтобы вы были только его, значит, вы ему нужны. Но в здоровых отношениях влюблённость не требует, чтобы вы отказались от собственного прошлого и собственных людей; она с любопытством входит в вашу жизнь, ничего в ней не вычищая. Такая ранняя ревность – один из первых шагов к изоляции, о которой речь пойдёт в главе «Контроль, который не похож на контроль».

* * *

Если вы сейчас вспоминаете своё начало и узнаёте в нём эти признаки, мне не хочется, чтобы вы перечеркнули его целиком. То, что вы чувствовали, было подлинным: восторг, нежность, надежда, слёзы над банкой варенья. Вы любили всерьёз, даже если вам отвечали отражением. Но, возможно, стоит перестать сверять всё, что было после, с этими первыми месяцами. Они не были «настоящими отношениями», от которых потом случилось отклонение. Это было начало, которое работало на то, чтобы вы остались, сознательно или нет.

А если вы сейчас стоите в самом начале, если всё стремительно, ярко и немного головокружительно, попробуйте сделать одну простую вещь: притормозить. Скажите, что хотите побыть одна в выходные, что пока не готовы знакомить его с детьми, что поедете к подруге, как собирались. И посмотрите не на его слова, а на то, что происходит дальше. Человек, который вас любит, это выдержит. Человек, которому нужно ваше отражение, – вряд ли.

Глава 6

Тревожные знаки, которые видно только потом

«Задним числом видно всё; но то, что видно задним числом, почти всегда было видно и тогда – просто не тому, кто смотрел глазами, а тому, кто чувствовал телом».

Из рабочих записей автора

Когда женщина, прожившая несколько лет рядом с нарциссическим партнёром, начинает оглядываться назад, она находит в самом начале то, что сегодня кажется ей очевидным. Фразу, брошенную на втором свидании. Случай в кафе. Странную реакцию на безобидную просьбу. И неизменно за этим открытием следует горький вопрос: «Как я могла не увидеть?» – вопрос, который очень быстро превращается в обвинение. Мне хочется с самого начала этой главы сказать: вы видели. Увиденное было укрыто влюблённостью, надеждой, вежливостью и опытом, который вы принесли с собой из детства, и ни одна из этих вещей не говорит о вашей глупости. Тревожные знаки потому и называются так, что тревожат, а не убеждают: они приходят как лёгкое беспокойство, как неловкость, как ощущение, что что-то не сходится, – и легко растворяются в общем тепле первых месяцев.

Я опишу знаки, которые чаще всего вспоминают мои кли-

ентки. Анкеты для проверки нового знакомого из этого не выйдет. Каждый из этих знаков по отдельности может ничего не значить: у любого человека бывают плохие дни, неудачные шутки, тяжёлые воспоминания о прошлом. Тревожным становится повторение: когда одно и то же возникает в разных обстоятельствах и складывается в узнаваемую картину.

* * *

Первым в памяти всплывает то, как он говорил о бывших. В начале отношений рассказы о прошлом неизбежны, и из них многое можно узнать о человеке: способен ли он признать свою часть в том, что не сложилось, может ли он говорить о бывшей женщине с уважением, пусть и с болью, видит ли он в ней живую женщину со своей правдой. У человека с нарциссическим устройством рассказ о прошлом обычно звучит иначе. Все его бывшие оказываются сумасшедшими, истеричками, меркантильными, холодными или неблагодарными; все они его не ценили, использовали, не понимали («Ты первая нормальная женщина в моей жизни, остальные были просто больные»); а он был терпелив, щедр и долго не уходил, потому что жалел. В его версии событий он всегда тот, кого обидели, и ни в одной истории у него нет своей доли ответственности. Слушая это в начале, вы проникаетесь сочувствием и даже чем-то вроде гордости: вам он доверил свою боль, и вы-то уж точно не будете такой, как они. Позже многие женщины с ужасом обнаруживают, что о них самих он теперь говорит новой знакомой теми же словами, почти

дословно.

Не менее показательно, как он обращается с теми, кто от него зависит или ничего не может ему дать. С вами в начале он внимателен и галантен, с подругами обаятелен, с вашей матерью почтителен; но посмотрите, как он говорит с официанткой, которая перепутала заказ, с кассиршей, которая слишком медленно пробивает покупки, с пожилой соседкой в лифте, с младшим по должности, с таксистом, со своей собственной матерью. Пренебрежение, раздражение, высокомерие, мелкая жестокость к тем, кто слабее или «ниже», – один из самых надёжных знаков, потому что в этих ситуациях человек не старается произвести впечатление. Его доброта к вам может быть искренней, пока вы нужны, а то, как он держится с теми, кому ничего не должен, показывает, как однажды он будет обращаться с вами.

Отдельно запоминается его реакция на ваше «нет». Первое «нет» в отношениях всегда маленькое и едва заметное: вы не хотите ехать в субботу к его друзьям, потому что обещали сестре помочь с переездом; вы не готовы остаться у него на ночь; вам не нравится фильм, который он выбрал. Влюблённый человек может огорчиться, но примет это как часть вашей отдельной жизни. Нарциссический человек переживает ваше «нет» как оскорбление, как знак того, что вы недостаточно его цените, и отвечает на него обидой («Поезжай к своей сестре. Я всю неделю ждал, но что я значу»), холодом, вспышкой гнева или долгим, наказывающим мол-

чанием, после которого вы сами спешите загладить вину, которой не было. Так в самом начале закладывается урок, который вы усвоите на долгие годы: ваше «нет» дорого стоит, и проще его не говорить.

С этим тесно связана и его реакция на чужой успех – ваш, ваших подруг, его друзей, коллег. Человек со здоровым самоуважением способен порадоваться за другого, даже если немного завидует. Нарциссическому такая радость даётся с трудом: он обесценивает достижение («там всё решили без неё», «любой бы справился»), находит в нём изъян, переводит разговор на собственные достижения или мрачнеет и отдаляется. Если в начале отношений вы получили повышение, выиграли конкурс, написали статью, а он поздравил вас скомканно и весь вечер был не в духе, – это знак, который стоит запомнить.

Есть и правила, которые действуют только для вас. Он может опаздывать («Я задержался, у меня работа»), но ваше опоздание на десять минут становится поводом для серьёзного разговора о неуважении («Тебе просто всё равно»). Полдня без ответа на сообщения – его право, а ваше молчание в течение часа означает, что вам на него наплевать. Переписка с бывшей, потому что «мы остались друзьями», – дружба, а ваш звонок однокурснику – предательство. Вашу мать критиковать можно, но любое ваше замечание о его семье – оскорбление. В начале эти двойные стандарты трудно различить, потому что их мало и они перемешаны с нежно-

стью; но со временем они складываются в ту систему, при которой у него есть права, а у вас – обязанности.

* * *

Спешка тоже знак. Стремительность начала сама по себе ещё ничего не значит: бывают люди, которые влюбляются быстро и всерьёз. Тревожна не скорость, а то, что за ней стоит, – нежелание дать вам время подумать, присмотреться, сравнить слова с поступками. Человек, который торопит с переездом, со свадьбой, с ребёнком, с общей ипотекой, с тем, чтобы вы уволились и переехали в его город, нередко делает это потому, что понимает или чувствует: через полгода, когда влюблённость немного осядет, вы можете увидеть то, чего сейчас не видите. Спешка – способ закрепить связь раньше, чем вы успеете её проверить.

Изоляция, которая выдаёт себя за близость, узнаётся позже других знаков. «Нам никто не нужен», «Нам так хорошо вдвоём», «Зачем нам эти твои подруги, они тебе только завидуют», «Твоя мама нас не понимает». В начале это звучит романтично, как в кино о двух влюблённых, которым весь мир не нужен. Но если прислушаться, за этими словами стоит постепенное сокращение вашего круга: подруги, с которыми вы видитесь реже, потому что он обижается; родители, к которым вы ездите без него, потому что он «устал от их вопросов»; коллеги, с которыми вы больше не ходите в кафе после работы, ведь вечера принадлежат ему. Через год-два вы замечаете, что вам не с кем поговорить о том, что проис-

ходит, а те немногие, кто остался, видят только его обаятельную сторону. Изоляция редко начинается с запретов; она начинается с нежных слов о том, что вы двое – целый мир.

* * *

И наконец, самое недооценённое: ваше собственное тело. Большинство моих клиенток, вспоминая начало, рассказывают о телесных сигналах, которые они тогда не принимали всерьёз. Напряжение в плечах перед его звонком, хотя звонок будет нежным. Тошнота, подступающая в машине по дороге к его друзьям. Внезапная бессонница. Холод в руках, когда он говорит что-то заботливое, но почему-то тревожащее. Тело замечает несоответствие между словами и интонацией, между улыбкой и взглядом, между обещанием и поступком раньше, чем голова успевает его сформулировать: телу не нужны доказательства. Однако нас с детства приучают верить голове: тошноту мы объясняем усталостью, напряжение – стрессом на работе, бессонницу – погодой. Если рядом с человеком, которого вы любите, ваше тело то и дело сжимается, это стоит выслушать, даже если голова уверена, что всё хорошо.

* * *

Лилия пришла ко мне весной, через два месяца после того, как съехала от человека, с которым прожила почти три года. Ей было тридцать четыре, она работала провизором в круглосуточной аптеке и приехала прямо после ночной смены. Первое, что она сказала, было не о нём.

– Я хочу понять, почему я такая дура. Вот честно. Мне подруги всё уже объяснили про него. Я сама в интернете всё прочитала. Там всё было с самого начала. Вообще всё. А я ничего не видела.

– Что значит – «всё было»?

– Ну, признаки. Как он про бывших говорил, как с людьми разговаривал. Я читаю эти списки и думаю: ну это же он. Пункт за пунктом. Три года.

– Расскажите про какой-нибудь пункт. Не из списка. Из вашей жизни.

– Кафе. Это месяц второй был, наверное. Мы сидели на Петроградке, такое маленькое кафе, там девочка работала, совсем молоденькая, студентка. Она ему капучино принесла, а он хотел флэт уайт. Ну, перепутала. И он так, медленно, с удовольствием: «Девушка. Вы вообще понимаете, где работаете?» И дальше минут пять. Спокойно так, вежливо даже. Она стоит, красная вся, чашку держит, у неё блюдце дрожит. А потом он оставил ей тысячу на чай. И мне говорит: «Их надо учить. Иначе так и будут всю жизнь путать».

– А вы?

– А я засмеялась. Понимаете? Я засмеялась. Мне не было смешно. Мне было… я не знаю. Мне хотелось встать и уйти. А я засмеялась. И потом всю дорогу думала: ну он же тысячу оставил, значит, не злой. Значит, правда хотел как лучше.

– Вам хотелось уйти, а вы засмеялись.

– Ну да. Неудобно же. Он же рядом сидит. Что я, сцену

буду устраивать?

– А что он делал с вашими успехами?

– Через год меня сделали заведующей аптекой. Он сказал: «Это у вас текучка, больше некого было ставить». А друзьям потом рассказывал: «Мы с Лилькой её карьеру подняли, я ей всю стратегию расписал». И я при этом сидела. Даже не поправила. У меня ещё был такой момент. Мы поехали знакомиться с моим папой. Папа у меня один живёт, в Гатчине. Мама умерла, когда мне было девятнадцать. Он трамваи водил тридцать лет, сейчас на пенсии, рыбалка, дача. Простой. Я так боялась, что они не понравятся друг другу, полдороги в машине молчала. У меня живот крутило.

– Живот крутило ещё до того, как вы приехали.

– До того. Я подумала, это потому, что я волнуюсь. Ну, первое знакомство. Но меня прямо тошнило, мы даже на заправке остановились. А потом приехали, папа стол накрыл, пироги эти свои, с капустой. И он, Глеб… он весь вечер папу поправлял. Папа скажет «звонит», с ударением на «о», – он поправляет. Папа про рыбалку что-то – он: «Ну, это вы, конечно, по-своему понимаете». И всё с улыбкой. И «папаша» его называл. Папаша. Папа к концу вечера вообще замолчал. Сидел и крошки со скатерти собирал в ладонь.

– А вы что делали?

– Ничего. Я опять ничего. Я сидела и улыбалась. Подкладывала Глебу пирогов. А когда мы уходили, папа меня в коридоре задержал, пока тот в машину пошёл, и говорит: «Ли-

лёк, ты с ним счастлива?» А я говорю: «Да, пап, очень». И он говорит: «Ну, ты главное себя не теряй». И всё. Я эти слова три года помнила. «Себя не теряй». Как будто он что-то увидел, а я нет.

– Возможно, что-то вы увидели и тогда. Ещё в машине.

– Тошнило. Да. И в кафе – я же хотела уйти. Хотела. Получается, я всё видела. Просто… не сказала.

– Почему вы не сказали? Тогда, в кафе. Или папе, в коридоре.

– Потому что так нельзя. У нас дома так было. Мама всегда говорила: «Лиля, не устраивай сцен. Неудобно». Мы когда к бабушке в гости ходили, там дядя Толя всегда пил и над папой смеялся. Что он трамвайщик, что ему жена зарплату больше приносит. Каждые выходные. И папа сидел и молчал, и мама сидела и молчала, и мне говорили: ешь и молчи, неудобно. Я, получается, тоже сидела. Как папа у бабушки. Только теперь это мой папа сидел, а я… я была как мама.

– Вы промолчали так, как вас учили молчать.

– Да. Я его не защитила. Папу. Он меня всю жизнь защищал, а я его – нет.

– Вы сказали, что пришли понять, почему вы дура. Мне кажется, вы сегодня рассказали другое. Что вы видели. Что ваше тело видело. Что вам хотелось встать и уйти. А вежливость, которой вас научили, была сильнее.

– Неудобно. Господи. Три года жизни из-за «неудобно».

– Глебу вы потом сказали, что папе было неприятно?

– Сказала. Через неделю, осторожно. А он: «Я? Да я твоего папу уважаю, я его по-дружески поправлял. Ты придумываешь, Лиль, ты вечно слышишь то, чего не говорили». И я месяц думала, может, правда придумала. Он ведь так спокойно это сказал.

– Что вы скажете папе? Теперь.

Лилия долго не отвечала.

– Я в субботу к нему поеду. Мы на рыбалку собирались. Он меня с детства не брал, говорил, я шумная, рыбу распугаю. А сейчас зовёт.

* * *

Лилия пришла с уверенностью, что ничего не видела, а за час рассказала о том, как видела всё: высокомерие к официантке, которое он прикрыл щедростью; насмешку над её отцом, произнесённую с улыбкой; тошноту, которая началась ещё по дороге в Гатчину, прежде чем Глеб сказал хоть слово. Знаки были, и она их уловила – телом, чувствами, желанием встать и уйти. Не хватило другого: права доверять тому, что заметила, и права это произнести. Это право у неё отняли задолго до Глеба, за бабушкиным столом, где взрослые молча сносили унижение, а девочке велели есть и молчать. Вежливость, которая в обычной жизни делает нас приятными людьми, в таких отношениях становится тем, что заставляет нас смеяться, когда хочется уйти.

* * *

Почему так много людей не замечают знаков, которые по-

том кажутся очевидными? Потому что замечают, но у них есть веские причины не верить себе. И есть ещё одна ловушка, действующая уже в обратную сторону.

В 1975 году психолог Барух Фишхофф предлагал студентам описание войны британцев с гуркхами начала XIX века и четыре возможных её исхода. Каждой из нескольких групп он сообщал один из исходов как действительный, контрольной не сообщал ничего, а затем просил всех оценить, насколько вероятным каждый исход казался бы до начала событий. Те, кому сказали результат, оценивали именно его как более вероятный, чем контрольная группа, и не замечали, что на их оценку повлияло это знание. Знание итога незаметно переписывает прошлое: оно начинает выглядеть неизбежным. Когда вы вспоминаете начало отношений, зная, чем они кончились, вы смотрите не глазами той женщины, которой были, а глазами человека, который уже знает конец. Отсюда «как я могла не увидеть»: той, кто не знала конца, знаки казались одним из десятка возможных объяснений.

Влюблённость меняет само восприятие. Влюблённый человек склонен объяснять поведение любимого в лучшую сторону, достраивать недостающее, видеть в резкости – прямоту, в ревности – силу чувства, в высокомерии к официантке – требовательность и вкус. Это свойство влюблённости, а не ваш личный недостаток: без него никакие отношения не могли бы начаться, потому что никто не выдержал бы того трезвого взгляда, каким мы смотрим на незнакомцев.

Надежда. Когда вы встречаете человека, с которым вам хорошо, особенно после долгого одиночества или тяжёлого развода, вам очень хочется, чтобы на этот раз всё сложилось. Каждый тревожный знак угрожает этой надежде, и психика, защищая её, предлагает объяснения: у него был тяжёлый день, он просто устал, он ещё не привык, это его прошлое так на нём сказывается. Надежда делает нас щедрыми к другому и строгими к себе: мы скорее усомнимся в собственных впечатлениях, чем в человеке, с которым связали будущее.

Вежливость, как у Лилии. Нас с детства учат не устраивать сцен, не обижать людей, не делать поспешных выводов, давать второй шанс. Женщин этому учат особенно настойчиво. Сказать «мне неприятно, как ты говоришь с официанткой» на втором месяце знакомства кажется резким и неприличным; встать и уйти из кафе – немыслимым. Вежливость помогает жить среди людей, но в отношениях с тем, кто ею пользуется, она превращается в обязательство молча терпеть.

И глубже всего детский опыт. Если вы выросли рядом со взрослыми, которые унижали, насмехались, наказывали молчанием, а потом снова становились ласковыми, или рядом с теми, кто сам молча сносил унижение и учил этому вас, – многое в нарциссическом поведении будет казаться вам знакомым, а знакомое кажется безопасным, даже когда оно опасно. Вы можете не замечать того, что другого человека насторожило бы, потому что для вас это просто «так бы-

вает», «у всех так», «мужчины все такие». Чем привычнее вам с детства было молчать, тем громче должен прозвучать знак, чтобы вы позволили себе его услышать.

* * *

Если вы сейчас оглядываетесь назад и видите знаки, которые пропустили, попробуйте посмотреть на ту себя, которая их пропускала, так, как смотрели бы на подругу: она была влюблена, надеялась, её учили быть вежливой, и она делала всё, что могла, с тем, что знала тогда. Её тело старалось ей помочь. А если вы стоите в начале новых отношений и что-то в вас сжимается – при рассказе о бывших, при сцене в кафе, при его реакции на ваше первое «нет», – дайте себе право принять это всерьёз, не дожидаясь, пока голова соберёт доказательства. Голова соберёт их потом, через годы, и тогда вам будет казаться, что вы ничего не видели. Вы видели. Об этом стоит помнить и тогда, когда начинается следующая пора – та, в которой любимая женщина медленно исчезает; о ней пойдёт речь в следующей главе.

Глава 7

Обесценивание: как исчезает та, которую любили

«Её никто не прогонял из дома; её стирали понемногу, по одной черте в день, и она сама подавала ластик, надеясь, что после этого её снова полюбят».

Из рабочих записей автора

Никто не может назвать день, с которого всё пошло иначе. Женщины, которые рассказывают мне о годах обесценивания, чаще всего говорят одно и то же: «Я не помню, когда это началось. Просто однажды я поняла, что уже давно живу так». Идеализация не обрывается разом, как песня, если выдернуть шнур из розетки; она гаснет медленно, и каждый следующий день лишь немного темнее предыдущего, так что глаза успевают привыкнуть. Восхищение сменяется сдержанностью, сдержанность – замечаниями, замечания – холодом, и всё это перемежается днями прежнего тепла, которые не дают поверить, что что-то действительно изменилось.

Сначала приходят придирки, мелкие и безобидные, как у любого, кто живёт рядом с другим человеком: суп пересолен, полотенце висит не там, ты опять оставила свет в коридоре. Но их становится больше, и они всё ближе подбираются к ней самой – к её вкусу, её словам, её манере смеяться.

«Ты сегодня какая-то не такая». «Зачем ты надела это платье, оно тебя полнит». «Ты так громко разговариваешь по телефону, что неловко перед соседями». Каждое отдельное замечание можно пережить и даже признать справедливым, и она признаёт: снимает платье, говорит тише, переставляет полотенце. Но поток не иссякает, потому что дело было не в полотенце.

Затем сравнения: его бывшая «хотя бы умела готовить», жена друга «всегда выглядит ухоженной», мать «никогда не жаловалась», а о молодой и восхищённой коллеге он вдруг начинает рассказывать за ужином с подозрительным оживлением. Сравнивают её и с ней самой – той, какой она была в начале: «Ты раньше была весёлая», «Ты раньше со мной разговаривала», «Куда делась та женщина, в которую я влюбился?» Последнее сравнение ранит сильнее всего, потому что в нём есть правда: та женщина действительно куда-то делась. Только он ни слова не говорит о том, кто её прогнал.

* * *

Постепенно в доме становится холодно – не в ссорах, а в обычных днях. Он перестаёт смотреть на неё, когда она говорит; отвечает односложно, глядя в телефон; не спрашивает, как прошёл её день, а если она рассказывает сама, слушает с выражением терпеливой скуки. Весь вечер он может оживлённо разговаривать по телефону с другом, шутить, смеяться – а положив трубку, снова погаснуть, словно для неё у него не осталось ни слова. Она начинает чувствовать себя в

собственном доме мебелью, которую замечают только тогда, когда о неё спотыкаются.

Отдельная форма – насмешки «в шутку». Он смеётся над её работой, подругами, увлечениями, телом, над тем, как она водит машину, – и, если она обижается, говорит, что у неё нет чувства юмора. Шутка – удобная форма: она позволяет сказать что угодно и сразу же снять с себя ответственность. Если обидно – значит, ты слишком чувствительна; если ты возражаешь – значит, ты зануда. Многие женщины годами пытаются научиться смеяться вместе с ним, и у некоторых это даже получается, но смех этот потом отзывается тяжестью в груди, которую трудно объяснить.

Иногда насмешка становится публичной. На юбилее его брата, при её родителях и двух десятках гостей, он рассказывает, как она перепутала даты и купила билеты на другой день, – с подробностями, с паузами, на которых все смеются. Спросит кто-нибудь о её работе, и он ответит за неё, не глядя в её сторону: «Да какая у неё работа, так, бумажки». Брат разливает водку, свекровь вытирает глаза от смеха, а она режет сыр, потому что нужна минута, чтобы лицо осталось прежним. Он поправляет её на людях, перебивает, закатывает глаза, когда она говорит, обращается к гостям с выражением «ну вы же видите, с кем я живу». Публичное унижение особенно разрушительно, потому что у него есть свидетели, а они чаще всего молчат или смеются, и в её глазах это подтверждает, что так с ней можно.

Критика внешности идёт отдельной линией. Женщина, которой в начале говорили, что она самая красивая на свете, через несколько лет слышит, что у неё «расплылась фигура», «посерела кожа», «эти морщины тебя старят», что ей «стоило бы следить за собой». Иногда это говорится прямо, иногда через сравнение с другими женщинами, иногда через демонстративное равнодушие: он перестаёт прикасаться к ней, отворачивается, когда она переодевается, отказывается от близости, а потом объясняет это её непривлекательностью. Внешность – уязвимое место любого человека, и удар по ней проникает глубоко, туда, где живут детские сомнения в том, достойна ли ты любви.

Равнодушие к её боли показывает глубину обесценивания яснее всего. Она болеет, и он раздражается, что ему приходится самому разогревать ужин. У неё умирает отец, а через неделю после похорон он спрашивает, когда в доме снова будет нормальная еда. После операции она лежит в палате, пока он уезжает к друзьям на рыбалку, потому что «давно планировал». Её боль для него – неудобство, нарушение привычного порядка, иногда даже повод для обиды: она смеет страдать, когда ему нужно внимание.

К холодности добавляются мелкая ложь и присвоение. В субботу он обещал отвезти её мать на дачу и «забыл»; в понедельник говорит знакомым, что всегда помогает её родителям. Идея, которую она полгода предлагала вслух, через месяц оказывается его идеей и подаётся гостям как его ре-

шение. А просить прощения он не умеет: в лучшем случае это звучит так – «Ну прости, что тебя это задело. Но ты и сама могла бы быть полегче». Первая половина фразы похожа на уступку, вторая её отменяет, и женщина, ждавшая извинения, уходит с новой виной.

* * *

Если бы всё это шло по прямой, от неё было бы легче уйти. Но обесценивание редко бывает таким. Холодные недели сменяются вдруг днями прежней нежности: он приносит цветы без повода, обнимает на кухне, говорит, что она лучшая, предлагает съездить куда-нибудь вдвоём, как раньше. И она оживает, думает, что всё налаживается, что это был трудный период, что у него были неприятности на работе, что она, может быть, сама была слишком требовательной. Через несколько дней или недель всё повторяется – и тепло исчезает так же внезапно, как появилось.

Эти качели держат крепче любой постоянной жестокости. Редкие, непредсказуемые вспышки тепла становятся для неё главным, ради чего стоит терпеть, и каждая из них переживается как доказательство того, что «настоящий» он – ласковый, а холодный – временный, случайный, вызванный обстоятельствами. Она начинает жить от одного тёплого дня до другого, как живут от зарплаты до зарплаты, и запоминает каждую подробность: как он посмотрел, что сказал, во что был одет.

* * *

Как женщина, которая любит, отвечает на обесценивание? Она начинает стараться больше. Он недоволен ужином – и она учится готовить его любимые блюда так, как готовила его мать. Она слышит, что поправилась, и садится на диету, а потом на другую, ещё строже. Подруги его раздражают, поэтому она видится с ними реже, а потом перестаёт видеться совсем. Ему не нравится её смех, и она смеётся тише. Работа кажется ему глупой, и о ней она больше не рассказывает. Она прислушивается к его настроению, как моряк к погоде, и выстраивает свой день так, чтобы не вызвать бури.

Беда в том, что в таких отношениях старание редко приносит желаемое. Она надеется, что, если станет достаточно хорошей, удобной, красивой, тихой, к нему вернётся прежний взгляд. Но смотрел он так лишь потому, что она была новой, ещё неизвестной, способной отражать его в самом выгодном свете; живой, близкий, знакомый человек с собственными потребностями уже не может дать ему того восторга, который даёт новизна. Её старание он воспринимает как должное, а иногда и с презрением: чем больше она подстраивается, тем меньше он её замечает.

И она начинает исчезать. Это слово я слышу от клиенток чаще любого другого: «Я исчезла», «Меня не стало», «Я больше не знаю, кто я». Сначала исчезают мелочи – любимые духи, которые ему не нравились, яркая помада, привычка петь, когда моешь посуду. Потом исчезают люди – подруги, с которыми стало «неудобно» видеться, сестра, которая

«лезет не в своё дело». Потом исчезают занятия, работа, планы, мечты, о которых она когда-то рассказывала ему в те первые ночи. И наконец исчезает голос: она перестаёт говорить то, что думает, а потом перестаёт и думать, потому что думать опасно.

* * *

Елизавета пришла ко мне в октябре. Ей было сорок четыре года, она работала концертмейстером в детской музыкальной школе и была замужем двенадцать лет. Пришла минута в минуту, села на краешек кресла, и первое, что я заметила, были её руки: красивые, с длинными пальцами, но правое запястье заметно тоньше левого.

– Я, наверное, сразу скажу, что у нас всё в порядке, – начала она. – То есть он не пьёт, не бьёт, деньги приносит. Мне подруга дала ваш телефон. Я сама не знаю, зачем пришла. Просто я устала.

– Расскажите, от чего вы устали.

– От себя, наверное. Я какая-то стала… нервная. Костя говорит, со мной невозможно жить. Что я всё время недовольна. Он прав, наверное. Я раньше такой не была.

– Какой вы были раньше?

– Весёлой. Он так говорит. Говорит: «Ты была весёлая, а стала как моя тётка». Я и сама помню, что была весёлая. Я на первом свидании всю ночь его смешила. Он говорил, что ни с кем так не смеялся.

– А сейчас?

– А сейчас я стараюсь. Очень стараюсь, правда. Он любит ржаной хлеб, домашний. Я по субботам пеку, с тмином, как его мама пекла. Встаю в шесть, чтобы к его завтраку был тёплый. Рубашки глажу – он любит, чтобы воротник был без единой складочки, я специально научилась, через марлю, с водой. Я похудела на девять килограммов за последний год. Он сказал, что я расплылась. Я и правда расплылась, после сорока.

– Девять килограммов.

– Девять. Я по вечерам не ем. Он ужинает, а я сижу рядом и чай пью. Без сахара.

Она перечисляла это почти с гордостью, как отличница пятёрки, и я отметила про себя, что за весь рассказ она ни разу не сказала, что нравится ей самой.

– И как он относится к вашим стараниям?

– По-разному. Иногда хорошо. Вот на прошлой неделе сказал, что хлеб удался. Я весь день летала. А иногда… Он говорит, что я стараюсь как-то жалко. Что от меня пахнет услужливостью. Это он так сказал. «От тебя пахнет услужливостью». Я потом весь вечер не понимала, как это – пахнет.

– Вы сказали, что он не бьёт и не пьёт. А что он делает такого, от чего вы устаёте?

– Ничего особенного. Шутит. Надо мной шутит. При друзьях. На прошлый Новый год рассказывал, как я в Италии перепутала поезд и мы чуть не уехали в Швейцарию. Все смеялись. Я тоже смеялась. Он это каждый год рассказывает.

И ещё он говорит, что моя работа – это не работа. «Ты же аккомпаниаторша, ты чужим детям гаммы подыгрываешь». Ну, это правда. Я не солистка.

– Он бывает на ваших концертах? У вас ведь отчётные вечера в школе.

– Раньше бывал. На последнем не пришёл, сказал, что я не напомнила. А я напоминала, за неделю, и в четверг, и записку на холодильнике оставила. Ладно. Зато на дне рождения у его начальника он каждому говорил: «Мы с Лизой друг друга во всём поддерживаем, я на каждый её концерт хожу». Я стояла с бокалом и кивала.

– Вы кивали.

– А что, поправлять при людях? Он бы потом до воскресенья со мной не разговаривал.

– Что у вас с правой рукой?

– Перелом. Позапрошлой зимой, на льду, возле школы. Со смещением. Операцию делали, пластину ставили. Я полгода не могла играть.

– Как это было для вас?

– Страшно. Очень страшно. Я думала, всё, больше не смогу. Я с пяти лет за инструментом. А врач сказал, что может и не восстановиться полностью.

– А Костя?

– Он сказал: «Ну и что, ты всё равно не Рихтер». Это когда я из больницы вернулась. Я в гипсе, до локтя. И он сказал, что раз уж я всё равно дома сижу, то хоть ужин бы пригото-

вила, а то он неделю пельменями питается. Я готовила. Левой рукой. Картошку чистила, прижимала гипсом к доске.

– Вы чистили картошку левой рукой, прижимая её гипсом.

– Ну да. Я как-то не думала, что это… Я просто думала, что надо. Что ему тоже тяжело.

– Он когда-нибудь просил у вас прощения? За тот день, например.

– Просил. Один раз. В марте. Я плакала на кухне, и он сказал: «Ну прости, что тебя это задело. Но ты и сама могла бы быть полегче, я же не со зла». Я две недели считала, что он извинился.

– Две недели.

– Потом поняла, что там «но».

В коридоре за дверью кто-то прошёл. Елизавета замерла и не двигалась, пока шаги не затихли.

– Вы прислушались к шагам.

– Я не знала, что вы заметите. Это у меня уже давно. Можно я расскажу?

– Конечно.

– У нас дома пианино. Старое, «Красный Октябрь», ещё мамино. Я на нём раньше вечерами играла. Для себя. Шопена, Рахманинова, что хотелось. Костя в начале садился рядом и слушал. Говорил, что влюбился в меня, когда я на дне рождения у подруги сыграла ноктюрн. А потом стал говорить, что ему мешает. Что он устал, что голова болит. Что

я играю, как на экзамене. Я стала играть, только когда его нет дома. Инструмент совсем расстроился, ре-бемоль звенит, как пустая банка. Настройщик берёт четыре тысячи, я попросила у Кости. Он сказал: «Я тебе в январе пальто за тридцать восемь тысяч купил, а ты мне ещё про настройщика?» Пальто я не просила. Он выбрал сам, в магазине, при продавщице, сказал: «Моей жене только лучшее». Все умилялись. Продавщица мне потом шепнула: «Повезло вам». Это было весной. В апреле. Я после перелома только-только начала снова заниматься. Рука ещё болела, пальцы не слушались. Я сидела, разыгрывалась, простые вещи, этюды. И вдруг услышала, как он открывает дверь. Он всегда так – ключ два раза поворачивает, потом стучит ботинками о коврик, два раза, левым, правым. И идёт по коридору. У него тяжёлые шаги. И я услышала эти шаги и… закрыла крышку. Быстро, так, что прищемила себе палец. И встала. И стою посреди комнаты, сердце колотится, палец болит. А он заходит и говорит: «Ты чего стоишь как столб?» И проходит на кухню.

– А вы?

– А я стою. И я вдруг поняла, что я его боюсь. Своего мужа. Я двенадцать лет живу с человеком, у которого шаги в коридоре… от которых я закрываю пианино. Как будто я ребёнок, которого застали за чем-то запрещённым. В собственном доме. На мамином пианино.

Она заплакала и долго не могла говорить.

– Я ведь даже не знаю, чего боюсь. Он меня ни разу пальцем не тронул. Правда. Он просто… Он посмотрит – и мне хочется исчезнуть. Скажет что-нибудь – и я весь вечер это прокручиваю. Я как будто всё время жду, что сейчас будет что-то плохое. И стараюсь, стараюсь, чтобы не было. Хлеб этот, рубашки… Я думала, это любовь. А это…

– А что это?

– Это я пытаюсь, чтобы меня не заметили. Чтобы он прошёл на кухню и не заметил.

– Та женщина, которая играла ноктюрн на дне рождения у подруги, – где она сейчас?

– Под крышкой. Я её закрыла.

* * *

Эта история показывает обесценивание изнутри, в будничной жизни, без криков и синяков, когда женщина искренне уверена, что «всё в порядке». Елизавета пришла жаловаться на себя: на свою нервозность, на то, что она стала «как тётка», на то, что не умеет больше быть весёлой. И только постепенно – ржаной хлеб, девять килограммов, картошка, которую она чистила левой рукой, прижимая гипсом, шутки о поезде в Швейцарию – она дошла до того, в чём сама не решалась себе признаться: она боится своего мужа. Рядом с этими подробностями стоят другие, не менее красноречивые: пальто за тридцать восемь тысяч, предъявленное как счёт, едва речь зашла о настройщике; «я на каждый её концерт хожу» из уст человека, не пришедшего на послед-

ний; «прости, но». Этот страх жил в её теле, в руке, которая захлопнула крышку пианино раньше, чем она успела подумать, задолго до того, как она позволила себе его назвать.

В её истории видно и то, как старания превращаются в способ исчезнуть. Любое её усилие – тёплый хлеб в субботу утром, рубашки без единой складки, ужины, на которых она пьёт чай без сахара, – было попыткой вернуть того мужчину, который когда-то слушал её ноктюрн. И все они только глубже прятали ту женщину, в которую он влюбился. Чем больше она старалась быть удобной, тем меньше в ней оставалось её самой, и тем легче ему было её не замечать.

В какой-то момент разговора я поняла, что меня тревожит её слово «устала». Она пришла не жаловаться на мужа, а извиняться за себя, и это очень выгодная позиция для того, кто платит за привычное высокую цену. Пока виновата она, всё поправимо: можно печь хлеб, худеть, играть тише. Если же причина не в ней, то ни хлеб, ни килограммы ничего не меняют, а двенадцать лет усилий оказываются не любовью, а страховкой от чужого настроения. Признать это больнее, чем продолжать стараться. Я не спешила называть ей это вслух и решила, что скажу, только если она сама подойдёт к этому вопросу; она подошла, когда рассказала про крышку. «Пахнет услужливостью», – сказал он, и эту фразу невозможно прочитать иначе, чем как точное описание того, во что превратились её старания.

* * *

Почему обесценивание так болезненно, даже когда в нём нет ни криков, ни побоев? Потому что вы помните, как было. Если бы человек с самого начала относился к вам холодно, вы, скорее всего, не задержались бы рядом с ним надолго. Но вы помните его восхищённый взгляд, его слова о том, что вы самая красивая, умная, удивительная, его ночные сообщения и цветы, присланные на работу в самый обычный вторник. Каждый новый упрёк звучит на фоне этой памяти, и разница между тогда и сейчас становится постоянным источником боли. Вы лишаетесь не просто хорошего отношения – вы теряете того, кто смотрел на вас с любовью, и при этом он каждый день сидит напротив вас за ужином, тот же самый человек, с тем же лицом.

К этому прибавляется утрата, о которой говорят реже: вы теряете себя такой, какой были в его восхищённых глазах. В начале вы видели в его взгляде отражение собственной ценности – красивой, умной, желанной, весёлой женщины, – и когда это отражение тускнеет, кажется, что тускнеете вы сами. Вы начинаете думать, что он перестал любить вас потому, что вы стали хуже, и вы ищете, где именно испортились, – в фигуре, в морщинах, в характере, в недостаточно тёплом хлебе. Мысль о том, что вы остались прежней, а изменился его взгляд, представляется невероятной, потому что она означает, что вернуть прежнее невозможно никаким старанием.

Наконец, обесценивание ранит ещё и потому, что оно мед-

ленное. У него нет начала, которое можно было бы назвать, и нет события, которое можно было бы рассказать подруге так, чтобы она сразу поняла. «Он сказал, что я расплылась», «он шутит надо мной при друзьях», «он не спросил, как я себя чувствую после операции» – каждая из этих фраз по отдельности кажется слишком мелкой, чтобы из-за неё страдать, и окружающие нередко отвечают: «Ну, все мужья такие». Боль, которую невозможно предъявить, приходится носить в одиночку, и в одиночестве она растёт.

* * *

У этой истории есть, как правило, третья часть, и о ней стоит сказать честно, хотя слышать это больно. После идеализации и обесценивания14[14] нередко наступает отвержение. Иногда оно бывает внезапным: он уходит в один день, собрав вещи, пока её нет дома, или объявляет за ужином, что «давно не любит» и у него другая; иногда – медленным, когда он живёт рядом, но словно уже за стеклом, не замечая её вовсе, и она понимает, что его настоящая жизнь давно проходит где-то ещё. Обычно отвержение сопровождается заменой: в его жизни появляется новый человек, новое восхищённое зеркало, и всё, что когда-то было подарено ей, – ночные разговоры, слова о родственной душе, мечты о доме у моря – теперь достаётся другой. Чаще всего та, кого остави-

---

[14] Идеализация – приписывание человеку безупречных качеств, обесценивание – лишение его всякой ценности. Это два полюса того, что в главе 3 («Броня и пустота: как устроен нарциссический человек изнутри») описано как расщепление.

ли, видит это своими глазами: в социальных сетях, на общих праздниках, в рассказах общих знакомых. Он сияет, влюблён и счастлив, и это зрелище подтверждает самое страшное из её подозрений: дело было в ней, ведь с другой у него всё получается.

С другой повторяется то самое начало, которое когда-то было с ней. Новая женщина ещё не знает его, ещё не устала, ещё не начала хотеть чего-то для себя; она пока идеальное отражение, каким была и та, кого он оставил. Нередко, когда проходит время, круг повторяется и с ней. Иногда, когда новое зеркало потускнеет или когда он почувствует, что прежняя жена начала жить своей жизнью, он вернётся – с цветами, со словами о том, что «всё понял», и воспоминаниями о лучших временах.

* * *

Если вы узнали себя в женщине, которая печёт хлеб в шесть утра и закрывает крышку пианино при звуке шагов, вы не испортились. Вы та же, какой были, когда он вами восхищался; изменился его взгляд. Ваш страх перед его шагами – правдивый сигнал, и принять его стоит так же всерьёз, как приняла в конце концов Елизавета. Если холод переходит в угрозы или вы боитесь за свою безопасность, обратитесь в экстренную службу. Та женщина, которую когда-то любили, никуда не исчезла. Она под крышкой, и крышку можно открыть.

Глава 8

Когда перестаёшь верить себе

«Самое тихое из всех насилий – то, после которого человек сам приходит к выводу, что с ним ничего не случилось».

Из рабочих записей автора

Есть жест, который я научилась узнавать с порога. Женщина достаёт телефон и, прежде чем сказать хоть слово о себе, начинает искать заметку, переписку, скриншот, а найдя, просит прочитать, «чтобы вы сами увидели, как было». Она приносит справку, без которой её рассказу нельзя будет поверить. Дело не в том, что она ждёт недоверия от меня: за долгие месяцы она разучилась верить себе сама, и собственная память стала для неё свидетелем с подмоченной репутацией, показания которого нужно подкреплять документами.

Явление, о котором я буду говорить, в последние годы называют газлайтингом – по старой пьесе и снятому по ней фильму «Газовый свет»15[15], где муж день за днём убеждает жену, что ей мерещится, будто в доме тускнеют лампы, хотя тускнеют они в самом деле, потому что он сам по вечерам тайком зажигает газовые рожки на чердаке. Я буду пользоваться этим словом редко, предпочитая говорить проще:

---

[15] Пьеса английского драматурга Патрика Гамильтона (1938); по ней сняты два фильма – британский (1940) и американский (1944). Современное популярное описание явления дано в книге американского психотерапевта Робин Стерн об «эффекте газового света» (2007).

переписывание реальности, медленное отнятие у человека права знать то, что он знает.

* * *

Начинается это с мелочей, настолько незначительных, что спорить о них кажется глупым. Вы точно помните, что положили ключи на полку в прихожей, а он говорит, что вы опять бросили их где попало и он нашёл их в кармане вашей куртки. В субботу он обещал поехать к вашим родителям, но субботним утром удивлённо поднимает брови: «Я ничего такого не говорил. Ты, наверное, сама с собой договорилась». За ужином он сказал про вашу подругу что-то обидное, а через неделю, когда вы к этому возвращаетесь, смотрит на вас с усталым терпением человека, которому в сотый раз приходится объяснять очевидное: «Этого не было. Ты всё не так поняла. Я сказал совсем другое».

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.