

НА КРЮЧКЕ

КАК
РАЗОРВАТЬ
КРУГ
НЕЗДОРОВЫХ
ОТНОШЕНИЙ



АУД ДАЛСЕГГ, ИНГЕР ВЕССЕ

Ауд Далсегг

**На крючке: Как разорвать
круг нездоровых отношений**

«Альпина Диджитал»

2008

Далсегг А.

На крючке: Как разорвать круг нездоровых отношений /
А. Далсегг — «Альпина Диджитал», 2008

ISBN 978-5-9614-4268-7

Что делать, если вас третируют в семье или на работе? Означает ли это, что вы действительно так жалки и никчемны, как некто убеждает вас? А может, вы просто имеете дело с психопатической личностью? Из книги, написанной двумя норвежскими авторами – журналисткой Ауд Далсегг и юристом Ингер Вессе, специализирующимися на темах домашнего насилия и моббинга, вы узнаете о том, кто такие психопаты, почему они так ведут себя с другими людьми и с какой стати им многое сходит с рук. В книге описаны разные типы психопатических личностей, а также манеры их поведения. Авторы приводят примеры наиболее типичных случаев попадания жертв к психопатам «на крючок» и предлагают действенные способы спасения даже из патовых ситуаций.

ISBN 978-5-9614-4268-7

© Далсегг А., 2008
© Альпина Диджитал, 2008

Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Сольвейг была лишена родительской любви	9
Обретение свободы после 30-летнего замужества	15
Грубое пренебрежение родительскими обязанностями, скрытое за безупречным фасадом	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ауд Далсегг, Ингер Вессе

На крючке: Как разорвать круг нездоровых отношений

This translation has been published with the financial support of NORLA

Переводчик *Наргис Шинкаренко*

Редактор *Заира Абдуллаева*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректор *Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *istockphoto.com*

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

Введение

«Такая любезная и внимательная, она просто не может быть психопаткой. Если кого-то и ранят ее поступки, то дело точно не в ней. Если хочешь чего-то добиться в жизни, то надо уметь держать удар!»

Вот такое рассуждение об отношениях дамы-руководителя и подчиненного, ставшего жертвой травли с ее стороны, нам довелось услышать. Эта женщина, начальник крупной организации, многого добилась в профессиональном плане, но в трудовом коллективе, которым она руководила, атмосфера постепенно стала разобщенной и недоброжелательной. Одни сотрудники уволились, другие то и дело брали больничный, а на работу ходили только те, кто во всем соглашался с начальницей. Леди-босс считалась образцовым лидером, чье мнение оспаривать не принято. Сотрудников, считавших себя жертвами ее деспотичного стиля руководства, коллеги называли слабохарактерными или вовсе лжецами.

Нередко в повседневной жизни мы сталкиваемся с «обыденными психопатами» – женщинами и мужчинами, имеющими психопатические черты. Они могут производить впечатление людей обаятельных, отзывчивых и широко мыслящих, но стоит вам в чем-то не согласиться с ними, как проступают их темные стороны.

Общение с такими людьми подрывает здоровье. Они испытывают острую потребность подчинять и контролировать окружающих, неважно, идет ли речь о профессиональной сфере или о личной жизни. Их способность к сопереживанию не развита, им чужды угрызения совести и, в отличие от других людей, они никогда не сомневаются в своей правоте. В четырех стенах они тиранят своих жертв – детей, супругов, партнеров, и это остается скрытым от чужих глаз. Известно, что множество людей, живущих в таких разрушительных отношениях, не представляют, где искать помощи и поддержки. Зачастую они сталкиваются с тем, что специалисты или друзья, к которым они обращаются, не воспринимают их всерьез или же не обладают необходимыми знаниями о расстройствах личности. В частности, о психопатии.

В этой книге мы сосредоточимся на ситуации, в которой находится жертва. Эта книга – не просто источник информации о самой проблеме, но и пособие, которое содержит конкретные рекомендации, помогающие освободиться от хватки психопата.

Мы также поговорим о положении детей, живущих с психопатическими взрослыми, о последствиях, которые могут настичь их уже во взрослой жизни, чему, как правило, общество не уделяет должного внимания.

Книга также будет полезна специалистам и всем, кто так или иначе знаком с данной проблемой. На этих страницах изложены знания, полученные о психопатии, и многолетний опыт работы с тысячами жертв разрушительных отношений.

Ауд Далсегг – журналист норвежской газеты Dagbladet, в которой она пишет о вопросах здоровья. В прошлом работала в кризисном центре, оказывающем помощь жертвам домашнего насилия. Серьезно занималась проблематикой психопатических личностей, писала о жертвах травли. Является соавтором книги «Очаровательный тиран» (Sjarmør og Tyrann) (1997, 2000), ставшей бестселлером.

Ингер Вессе – юрист, специализирующийся в области социального права. В 1993 году она создала общество помощи людям, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию, и руководила этим обществом вплоть до 1999 года. (За эти годы общество Ингер оказало помощь более чем 8000 человек!) Сегодня Ингер Вессе занимается консультативной деятельностью. Не понаслышке знает о том, что значит быть в плену мучительных отношений – ее личный пример вдохновил многих людей, помог им обрести силы для борьбы за лучшую жизнь.

По опыту нам известно, что люди, как правило, плохо знакомы с проблематикой психопатического поведения, поэтому потребность в получении таких знаний велика. Особенно если речь идет о том, как выйти из подрывающих здоровье отношений и обрести свободу.

Понятие «психопат» довольно неоднозначно и несет в себе мощный эмоциональный заряд. Оно не трактуется как отдельный диагноз, этот феномен имеет другие научные определения. Многие специалисты избегают этого термина, некоторые даже считают, что в действительности психопатов не существует. В лучшем случае такая точка зрения просто наивна. Однако в целом как среди специалистов, так и среди населения вообще остро ощущается нехватка знаний о расстройствах личности.

Мы считаем, что это имеет самые серьезные последствия для того, кто стал жертвой в отношениях с психопатом.

Всеобщая декларация прав человека, принятая ООН в 1948 году, гарантирует всем нам, независимо от цвета кожи, возраста и пола, право на защиту от посягательств и оскорблений.

У нас есть право защищать собственное человеческое достоинство. Насилие в отношении другого человека является посягательством на его человеческое достоинство. Попытки подчинять и контролировать другого человека лишают его человеческого достоинства. Именно это и является главной целью психопата – получить власть и контроль над другими людьми. Попав в эти сети, обычный человек подвергается психологическому или физическому насилию. И самые тяжелые последствия ощущают дети, пострадавшие от посягательств родителей с психопатическим расстройством личности.

В процессе нашей многолетней практики нам открылись многие печальные истории, как семейные, так и связанные с трудовой деятельностью. В этой книге мы расскажем о случаях, в которых жертвам удалось найти решение и освободиться из ловушки. Все истории реальны, однако с целью сохранения анонимности мы изменили имена и другие данные.

Если вы стали жертвой разрушительных отношений, знайте, что есть выход даже из тупиковой ситуации. Конечно, вам придется думать и действовать не так, как раньше. Поддержка и понимание окружающих важны, однако освобождение требует и собственного вклада. Мысль о переменах пугает, но люди способны проявлять невероятные мужество и силу характера. К тому же опыт показывает, что действие как таковое придает уверенности в себе.

Это действительно возможно – обрести новую жизнь, в которой вы не подчиняетесь другим, а принимаете собственные решения.

Мы надеемся, что эта книга вдохновит вас на изменения, которые сделают вашу жизнь свободной и полноценной.

*Ауд Далсегг и Ингер Вессе
Осло, декабрь 2007 года*

Глава 1

Истории жертв

В этой главе мы представляем пять историй, которые рассказали нам сами жертвы травли. Героев этих историй объединяет то, что они нашли выход – выбрались из тяжелых отношений и смогли вновь обрести себя.

Сольвейг была лишена родительской любви

В семье Сольвейг все было в порядке с финансами, но любви и доброты отчаянно не хватало. Сольвейг никогда не получала подтверждения собственной ценности у родителей. Мать критиковала и унижала ее, и уже будучи взрослой, Сольвейг все еще страдала от нанесенных ей в детстве психологических травм. Она сделала выбор в пользу разрыва отношений с родителями.

Сольвейг родилась, когда ее матери было около 40 лет, а сестре – шесть.

Мать часто напоминала младшей дочери, что она – «самый противный ребенок», которого отец девочки когда-либо видел. Сольвейг были неприятны постоянные шуточки о «противном ребенке», однако мать только подливала масла в огонь, когда замечала обиду дочери. Нечего нюни распускать! В детстве и юности Сольвейг также слышала от матери, что та не хотела второго ребенка.

Старшая сестра Сольвейг тоже не радовалась появлению в семье еще одной малышки: она хотела сохранить главенствующее положение в отношениях с родителями и всегда ясно высказывалась, что не потерпит конкурентов. Мать любила повторять, что в младенчестве сестра Сольвейг была очаровательным, забавным и темпераментным ребенком с золотистыми кудряшками и сияющими глазами. В семье она была принцессой, окруженной вниманием и восхищением.

Младшая дочка, напротив, была худенькой и хрупкой, осторожной и тихой, и оба родителя высмеивали ее за неторопливость и ранимость. Их очень волновала дочкина «нерасторопность», как мать это называла. Со временем родители придумывали дочери все новые прозвища. Чаще всего ее называли «тетеря», а когда она начинала плакать, то слышала в свой адрес: «плакса». Взрослея, Сольвейг научилась скрывать слезы и надела маску недовольства: было проще сносить упреки в том, что она вечно ходит с кислой миной, чем показать свое отчаяние или заплакать.

Сольвейг любила разговаривать с людьми. Поскольку в семье с девочкой говорили мало, то она не упускала шанса пообщаться с посторонними: рабочими, приходившими в дом что-нибудь починить, покупателями в магазине, с соседями на улице. Однажды она рассказала соседям о каком-то случае, произошедшем дома. Об этом узнала мать, и, когда отец пришел с работы, разразился скандал. После этого Сольвейг обзавелась очередным прозвищем: «трепло». Она так и не поняла, что предосудительного совершила, но это событие посеяло в ее душе новые зерна стыда и вины.

В какой-то момент у Сольвейг начались проблемы с приемом пищи. Она не могла проглотить еду, ей казалось, что ее горло слишком узкое. Мать хорошо готовила и обижалась, если ее не хвалили за это. Однако Сольвейг ела не так много, и, как у большинства детей, у нее были свои вкусовые предпочтения. Но мать не могла с этим смириться. Всякий раз, когда проблема с приемом пищи давала себя знать, Сольвейг железной рукой выставляли на лестницу, ведущую в подвал. Там она какое-то время сидела в темноте и тихо плакала. Эти наказания отнюдь не помогали проглатывать пищу.

В дошкольный период она много времени проводила дома с матерью, мало общаясь с другими детьми. Старшей сестры почти никогда не было дома. Как объясняла Сольвейг позже, она упустила важный опыт социализации и совместной игры в годы этой вынужденной изоляции. Изоляции, которую можно было бы легко прервать, ведь дети жили по соседству. Сольвейг приходилось играть на улице одной или с кошкой.

Со стороны казалось, что большой дом с фруктовым садом обеспечивает ей счастливое детство. Отец сделал неплохую карьеру, поэтому семья была обеспеченной. Мать хорошо оде-

вალაშ და შილა დოჩერამ კრასივყ ნარყდყ. ზემა ჭაო ვყბყრალაშ ვ ლეშ ილი ვ გორყ, და თოგა იმ ბოლო ზოროშო ვეშ ვმესე. ნაშროენე ბოლო პრყპოდნყთყმ, მნოგო შუთილი და სმეყლყშყ.

ნო ბოყბყნო მამყ ბოლა მალეობყბყთელნოყ. უ ნეე ბოლო ნე თაკ მნოგო პოდრუგ, და და ვოობყშე ზნაკომყშ ზემეყ, ს კოტორყმყ ზემა ზოლვეყგ პოშოყნნო პოდდერჟყვალა ბო კონტაკტ. პრყხოდივ-შიე კ ნიმ გოშთი ნე ბოტყლყლი ნა ზოლვეყგ ვნყმყნყ, ბოტყყშყ ვ ბოშოვნო ს როდიტელყმყ და სესტ-როყ. ა ეყ თაკ ზოტელეშყ, ჭობოყ კო-ტო იშ ვზროშლყშ უდელილ ვნყმყნე და ეყ, პოგოვოროლ ბო ს ნეყ, სკყლყლ ბო ჭო-ნყბოტყ ზოროშეე. ზასტენყივყ ზოლვეყგ სიდელა და პოშო ნაბოტყდელა ჭა პოროსო-დყშყმ.

ვ შკოლე უ ზოლვეყგ ვე ლადილეშ. ინა ზოროშო უყილყშ, ლობყლა მუზყკუ, იგრალა ნა პიან-ინო და ვ შკოლნომ ბოკრესტე. უ ნეე სრყუ პოყვილყშ დრუჟყ. ბდნოკლასნიკი სყილყლი ეე მილოყ, ბოტყვივოყ და ვესელოყ დევოყკოყ. ზოლვეყგ ს რადოშოყშ ვსპოყმყნელ ნაყლყნელ კლასყ.

ვ პოდროსტკოვო ვოზრასტე სყუაცყიყ უჰოდიშყლყშ. ბტყეტლივო სტალი პოყვყლყტყშ სკოვან-ნოშე, ზასტენყივოშე და ნეუვერენნოშე ვ ზებე. ზოლვეყგ სლოვნო ბო უტრყლილ «ბოპოყ ვ ჯიჰნი». უყება, კაკ და ბოტნოშენყ ს დრუჟყმყ, უჰე ნე დავალყშ თაკ პოშო, კაკ რანყშე. დევოშკე ნე ს კემ ბოლო ბოსოტყდყ სოვი პოტყლემყ, ნყკო ნე ინტერესოვალყშ თემ, კაკ უ ნეე დელა. ბკრეპლა ეე ბეჰე-დენნოშე ვ თო, ჭო ს ნეყ ჭო-ტო ნე თაკ. ა კრყტიკა და ნასმეშკი სო სტორონყ მატერი სტალი ნევეო-ნო-სყმყ. თოყ ბოლო სოვერშენნო ჯანო, ჭო ვეყნო უგრყოყ ზოლვეყგ ნე მოჰეტ კომუ-ნყბოტყ პონრ-ყილყშყ.

ესყი ზოლვეყგ პრყგლყშალი ვ გოშთი, ინა პო ვოზვრაცყენი ნე მოგლა რასკყლყტყ მატერი ბო თო, ჭო ეყ ნე ბოლო ვესელო: მამყ ბოტყდოვალყშ ბო, პონყავ, ჭო ბოლა პრავა ნასყეტ ზოლვეყგ. დევოშკე პო ბოტყყ ზნალა, ჭო დოვერყტყშ მატერი ბოტყნო: ინა ლეგო იშპოლყვოლ ბოკროვენნოშე დოყკი პოტყვ ინეე სმოყ. დოჭყ ნე მოგლა ვყსკყლყტყ ჭო-ტო, პოტყვიოვერყყშე თოყკე ჰრენიყ მატერი, პოსკოლყკუ თა ნეტერპიმო ბოტნოსილყშ კ ნესოგლყსიყ ილი კრყტიკე სო სტორონყ ზოლვეყგ. ვ თაკიე მომენტყ მამყ ბოყბყნო ბოტყელა: «ესყი თყ სმეეშყ კრყტიკოვყტყ მენყ, პოსლუშყ, ჭო ყ სკყჟო ბო თებე». ეტო ბოლო თაკ ნეპრყყტნო, ჭო უ ზოლვეყგ ნაყლყშ პოტყლემყ ს ვყრყჰენიყ სბოტყვენ-ნო მნყნყ, კოტორყ ნე ბოგრყნიყვალყშ რამკამყ ზემეყ, და ინა პოპოშტო სტალა ბოტყშყ გო-ვო-რყტყ თო, ჭო დომაყტყ.

პოშტეპენნო დევოყკა სტანოვილყშ ვე ბოლეს ზასტენყივოყ, «ნერასტოროპნოყ», სკოვანნოყ ვ დოვიჰენიყშ და უგრყოყ, ჭო სტალო პოვოდო დო ნოვყშ ნასმეშკ და პოზვიშყ. ინა ნერედკო დომალყ, ჭო სლყშკომ ჭოვსტყვიტელნა დოლყ ეტოყ ჰიჰნი. პსყჰოლოგ, კ კოტორომუ ზოლვეყგ ბოტყ-ილყშ, ბოტყიყ ვზროშლოყ, თაკ პერეფორმულიროვალ ეტო პრედლოჰენიყ: «ყ სლყშკომ ჭოვსტყვიტელნა დოლყ ეტოყ ზემეყ». ინა ნე მოგლა პონყტყ, პოყემუ ვე თაკ ტყჰელო, პოყემუ ვ ეე სბოტყვენნოყ ზემეყ ნყკო ნე სკყჰეტ ეყ დობორო სლოვა, ზოტყ ბო იზრედკა. ეყ კყლყლყშ, ჭო ინი ნე ვიდეყტყ ეე ნასტყ-ყშოყ, ნე პონყმყყნო, კაკყა ინა. ზოლვეყგ ჭოვსტყვოვალყშ ზებე ინოყ, ინა ბოლა გადკიმ უტენკომ. ი ჭაო დომალყ, პოყემუ ინა როდილყშ ვ ზემეყ, ვ კოტოროყ ნყკომუ ნე ნუჰნა.

ბრაკ როდიტელყ ბოლ ნეუდაყნოყ. ბოტყ ნეობდნოკრატნო პოტყლყშ რაზოვრყტყ ბოტნოშენიყ ს მატერყ, ნო ინა ვსყკიყ რაზ ზაკატყვალყ სყენყ. ბოტყ ჰილ სბოტყვენნოყ ჰიჰნიყ, მნოგო რაბოტალ და ჭაო რაზყეჰჰალ პო სლუჰბე. ზოლვეყგ ზნალა, ჭო უ ბოტყ ნე სოყასტყლივო დეტყვო: ეგო მამყ ნერედკო ბოვალყ ს ნყმ ჰესტოკა, და ინა ვსო ჰიჰნი ჰილყშ ნა სოეგო ბოტყ ჰა თო, ჭო თოტ ნე ბო-სტყნყვალ ჰენუ და ნე ბოტყყივალ ინტერესოვ სოვიშ დეტყ. ბოტყ ზოლვეყგ ნყკოგდა ნე ბოტყლყშ ჰა პოშოტყ კ სპეცყლისტამ, ეგო «ტერაპიეყ» ბოლი რაბოტა და კარყერა, ა თაკჰე ვეყერინკი და რა-ზ-ვლყენიყ.

ბდნაჰდყ ბოტყ ზოლვეყგ სკყლყ, ჭო ზოყეტ უყტი. ზოტყ ბოტყ და ნაყვალყშ ეე მალეპრყყტნოყმ პოზვიშყმყ, ზოლვეყგ ბოყნე ლობყლა პაპუ. ინა ვსეგდა რადოვალყშ ეგო ვოზვრაცყენიყ, ეყ კყლყ-ლყშ, ჭო დომ ბოჰყვალყშ ს ეგო პრყხოდო. ინა მნოგო შუთილ და დურაყილყშ. ბოლო ვსეგდა ინტერესნო სლუშყტყ, კაკ ინა რასკყლყვალყშ ბო გოდაჰ ბესპეყნოყ მოლოდოშთი, ბო რაბოტე და ბო პოეზდკამყ. მყსლყ ბო თო, ჭო ბოტყ უედეტ, პრყვოდილყ ზოლვეყგ ვ ბოტყყენიყ. ინა დომალყ: «ყ ბოტყნუს ბეზ პაპყ, ბდნა ჰა ბდნა ს ეტოყ მეგეროყ».

Отец говорил, что будет поддерживать контакт с дочкой по телефону, – он может звонить в дом соседа напротив. Но Сольвейг понимала, что такую связь на практике поддерживать не так просто. Она все плакала и плакала, но никто ее не утешал и не пробовал с ней поговорить. Она смирилась и опять спряталась за маской недовольства.

Отец так и не ушел. Позднее он сказал Сольвейг, что его остановили ее слезы. Сольвейг почувствовала себя чуть ли не ответственной за то, что отцу пришлось и дальше жить под одной крышей с несносной женой.

Родители жили вместе до конца жизни. В отношениях друг с другом они проявляли свои самые худшие черты, и все активнее втягивали в конфликт Сольвейг. Каждый старался перетянуть дочь на свою сторону. Она часто думала о том, что, возможно, им всем жилось бы лучше, если бы отец тогда все-таки ушел.

Сольвейг продолжала учиться в школе, хотя предпочла бы пойти в училище и начать работать.

Она готовилась сдавать экзамен, позволяющий продолжить образование и поступить в институт – первая в своей семье! Родителей не интересовали предметы, которые она выбрала, не интересовали ее школьные будни – отец просто хотел, чтобы дочка училась только на отлично. Порой Сольвейг не решалась показать отцу плохую оценку и подделывала его подпись в дневнике.

К своему изумлению, Сольвейг хорошо сдала экзамены и поступила в институт. По окончании учебы она вновь поразилась тому, каких хороших результатов ей удалось достичь. Но мать, вместо того чтобы порадоваться за нее, заявила, что замечает, как та теперь задирает нос. Она считала, что дочь, получив хорошее образование, зазналась. Сама мать окончила лишь семь классов народной школы, а до замужества успела поработать только домработницей. Еле сдержав слезы обиды, Сольвейг подумала: «Теперь и мое образование оборачивается против меня».

Сольвейг вышла замуж за приятного парня с хорошим образованием. У них родились двое детей. Муж многого достиг в профессиональной сфере, и девушка тоже нашла хорошую работу. На первый взгляд, в ее жизни все было в порядке. Однако эмоционально ей становилось все хуже и хуже. Она крутилась как белка в колесе, стараясь хорошо выполнять все обязанности – как семейные, так и профессиональные. Но при этом почему-то чувствовала себя неудачницей.

А мать продолжала усложнять дочери жизнь. По ее мнению, ничемная инертная Сольвейг просто не могла хорошо заботиться о детях. Мать помогала ей в бытовых вопросах, но лишь затем, чтобы доказать дочери свою правоту насчет ее безнадёжности и непрактичности.

Всякий раз девушке было страшно навещать родителей. Семья могла мирно беседовать за чашечкой кофе, когда мать вдруг отпускала едкий комментарий в адрес Сольвейг, например, о том, какой та стала снобкой. И если для других членов семьи это звучало вполне невинно, то Сольвейг отлично понимала подтекст.

При этом мать восхваляла ее перед родственниками и другими людьми, что приводило Сольвейг в замешательство. Поэтому она не находила понимания, когда пыталась рассказать близким и друзьям о том, как ей живется на самом деле.

Всякий раз, когда у подъезда останавливалась машина родителей, Сольвейг со страхом думала: «В чем я буду виновата сегодня?» Уже с порога мать всегда придирчиво осматривала все вокруг и каждый раз находила, к чему бы придраться, неважно, к обстановке или внешнему виду дочери. Сольвейг ругала себя за то, что не может остановить мать, объяснить ей, что не хочет выслушивать язвительные замечания. Но сил, чтобы противостоять родителям, у нее не хватало.

Психолог позднее объяснил Сольвейг, что еще в раннем детстве развитие ее естественных защитных механизмов было заблокировано матерью. Поэтому эти механизмы необходимо снова формировать, уже во взрослой жизни. Для Сольвейг это стало утешением.

Мать частенько звонила вечерами, чтобы поведать, как плохо с ней поступает отец. Она возлагала на него вину за всю боль, которую ей пришлось испытать в жизни, и добавляла, что очень больна и скоро умрет. Ведь у нее гипертония и проблемы с сердцем! Сольвейг должна была ее терпеливо слушать и утешать. После часового разговора с матерью Сольвейг чувствовала себя совершенно измотанной. Однако отец уверял, что у мамы всегда значительно улучшалось настроение после этих бесед. Мать выплескивала весь свой негатив, совершенно не задумываясь, как при этом чувствует себя ее дочь. Мать также требовала, чтобы Сольвейг чаще ее навещала. Сольвейг всегда ощущала, что недостаточно хорошо обходится с больной мамой, потому что та умела мастерски вызывать чувство вины.

Жизнь все больше походила на сплошное мучение. Сольвейг часто бывала подавленной, периодически у нее возникали приступы страха. Всякий негативный комментарий она воспринимала как осуждение и все время анализировала обращенные к ней высказывания, как будто у нее внутри находился радар, улавливающий только критику. Она могла часами размышлять о своей ответственности за провалы или неудачи, когда что-то не ладилось дома или в офисе.

Ее муж напряженно работал, часто ездил в командировки, поэтому Сольвейг не обременяла его своими переживаниями и чувствами по отношению к родителям. Но сама она становилась все более ранимой. В реальности у Сольвейг со временем осталась только одна правда: «Я – неудачница, я безнадежна». Вера в себя, ощущение собственной ценности были на нуле. Она начала размышлять о том, имеет ли ее жизнь хотя бы какой-то смысл, молила Бога послать ей раковую опухоль и думала о самоубийстве, впрочем, не совсем представляя себе, как и когда его совершить. Да, дети будут горевать, но ведь это лучше для них – избавиться от никчемной матери.

В моменты просветления Сольвейг старалась напоминать себе обо всех сданных экзаменах, о профессиональных достижениях, об общественной работе и деятельности, которые она проводила. Это подведение итогов всегда вызывало у нее удивление. «Неужели я смогла сделать все это?» – думала Сольвейг. Она нуждалась в том, чтобы кто-нибудь сказал ей что-то хорошее, но даже когда такое случалось – ей было трудно в это поверить.

В какой-то момент сил поддерживать свой «фасад благополучия» у Сольвейг не осталось и она ушла на больничный. Это была возможность поразмыслить над своим отношением к матери и отцу. Впоследствии она поняла, что много лет реализовывала проект «Докажи родителям, что преуспеешь в жизни!», но проект провалился.

«Теперь мать окажется права – я не справляюсь со взрослой жизнью», – думала Сольвейг.

Отца она все еще считала хорошим человеком, но затруднялась определить его место в своей жизни. С одной стороны, он во многом разделял дочкино мнение о матери, с другой – часто поступал дурно. Много раз отец собирался уйти от жены, но в то же время в некотором смысле зависел от нее и разделял ее представления о дочери. Он был во власти матери.

Размышления о своих отношениях с родителями привели Сольвейг к закономерному выводу: что бы она ни делала – повод для критики со стороны отца и матери находился всегда. Сольвейг всю жизнь старалась получить родительские признание и любовь, но однажды ее осенило: «Если я даже из кожи вон вылезу, мама все равно будет меня критиковать. Все бесполезно. Видимо, у нее просто есть такая потребность».

После этого Сольвейг заметила, что ей стало проще принимать позитивные отклики от других людей. Возможно, то, что она слышала о себе в собственной семье, не совсем соответствует действительности. Следующий вопрос, который она себе задала, был такой: «А любит ли меня мать вообще?»

Сольвейг пришлось посмотреть правде в глаза – мать никогда ее не любила, никогда не была заинтересована в собственной дочери.

В возрасте 45 лет Сольвейг обратилась к женщине-пастору, и та дала ей неожиданный совет: «Тебе как можно скорее надо оторваться от матери и повзрослеть. Ты слишком лояльна по отношению к своим родителям. Перед тобой стоит нелегкая задача – стать достаточно зрелой и сильной для того, чтобы посмотреть им в глаза и сказать: „Это ваше мнение и ваша жизнь, мое мнение и моя жизнь – другие“». Пастор посоветовала Сольвейг на какое-то время дистанцироваться от родителей. Это было необходимо, чтобы обрести собственную идентичность и начать жить, не боясь ошибок и осмеливаясь рисковать. Тонем, исключая сомнение, пастор призвала Сольвейг задуматься о том, как ее жизненная ситуация сказывается на ее детях. По мнению пастора, Сольвейг до сих пор играла роль ребенка, ставшего жертвой родительского обращения. Было нелегко принять эти слова, но в то же время пастор поставила перед Сольвейг задачу и подарила надежду. Сольвейг решила отнестись к этому со всей серьезностью. Она хотела сделать свою жизнь лучше и поняла, что сама должна ее изменить.

Она воздерживалась от общения с родителями в течение двух лет, после чего попробовала восстановить контакт с ними. Но все было по-прежнему. Мать не понимала, о чем говорит дочь, когда та пыталась донести до нее суть своих претензий. Отец признавал, что его младшей дочке действительно пришлось несладко, и выражал сожаление, что не оказал ей должной поддержки. Но мало-помалу он опять превратился в «рупор» матери, и Сольвейг решила прервать контакт с обоими родителями.

Ее дальнейшая жизнь была нелегкой, но в то же время ей стало проще и свободнее. Многие родственники осуждали ее, считали трудной, бесчувственной и жесткой. Намекая на психическую нестабильность Сольвейг, они отказывались от общения с ней, и она чувствовала себя одинокой.

Сольвейг понимала: чтобы избавиться от боли, которую она носила в себе всю жизнь, ей нужна помощь извне, и несколько лет ходила на терапию. Она смогла осознать, что годами подвергалась ненормальному, недопустимому обращению.

Долгое время Сольвейг также посещала группу, где собирались другие женщины с похожим опытом взаимоотношений с одним или обоими родителями. Сольвейг получила возможность узнать истории жизни других людей и проанализировать чужой опыт, схожий с ее собственным. И хотя впоследствии Сольвейг часто говорила о боли, которую испытывает при мысли о том, что так и не познала родительской любви, эти встречи помогли ей разобраться в вопросах распределения ответственности. И возложить ответственность на тех, кто должен был ее нести, – на родителей.

Конечно, многое из того, что мучило ее столько лет, все еще проявляется в отношениях с близкими людьми. По мнению психолога, все дело в некогда перенесенных травматических переживаниях. Они все еще дают о себе знать. Тяжелее всего она справляется с реакцией других людей на ее откровенность. Люди видят перед собой сильную, активную женщину, судя по всему, преуспевающую в жизни. Многие говорят ей: «На что тебе жаловаться? У тебя было безоблачное детство, и ты отлично устроена в жизни». Людям трудно представить, что во внутреннем мире Сольвейг все еще царит «тетеря», несмотря на то что ее родителей уже много лет нет в живых. Она все еще переживает свои детские травмы, быстро устает, часто испытывает безосновательный страх и плохо выдерживает стресс. Поэтому она получает частичную пенсию по инвалидности.

Сольвейг смирилась со своей историей. Душевная боль дала ей неоценимый жизненный опыт, который она смогла использовать в своей работе с людьми. Она рада, что оказалась достаточно зрелой, чтобы последовать совету пастора. Ее нелегкий выбор – отказ от общения с родными – положительно повлиял на отношения с собственными детьми, которые сейчас уже сами стали взрослыми. Она считает, что ей удалось разорвать порочный круг, положив

конец деструктивному процессу угнетения ребенка, повторяющемуся в семье из поколения в поколение.

Уже будучи взрослой, Сольвейг обнаружила, что написано немало книг об отсутствии любви в семье. По мнению французской писательницы и терапевта Мари-Франс Иригуайан, множество детей становятся жертвами этого явления. Речь идет не только об отсутствии любви, но и об «осуществлении постоянного насилия вместо любви»¹. По мнению писательницы, жертва перенимает опыт взаимодействия с агрессором и усваивает саморазрушительное поведение. Образуется порочный круг: родители ругают ребенка за то, что он неуклюжий или просто своеобразный, а в результате ребенок становится еще более неуклюжим и еще меньше соответствует родительским ожиданиям. Ребенок «обесценивается» не потому, что он неуклюжий – он становится неуклюжим потому, что «обесценивается».

Иригуайан считает, что «отвергающая» мать (или отец) ищет и находит предлог выплеснуть свою агрессию: поводом может стать ночное недержание мочи, плохие оценки в школе и многое другое, но на деле насилие является реакцией на сам факт существования ребенка, а не на его поведение.

Случается также, что родителей раздражает степень развития в ребенке какого-то определенного качества: слишком способный, слишком чувствительный, слишком любопытный. Таким образом, родители подавляют в ребенке его лучшие качества с целью уйти от осознания собственных недостатков. «Самая избитая форма проявления психопатии в таком насилии – дать ребенку высмеивающее прозвище», – говорит писательница. Именно это и делала мать Сольвейг.

Сольвейг должна была получить в семье признание собственной ценности, но случилось обратное: «Ты просто никчемна!» В такой ситуации ребенок становится несносным или неконтролируемым, что дает родителям новые основания для плохого обращения с ним. Воля ребенка оказывается сломленной, самостоятельность подавляется, жизнелюбие гасится. По мнению Иригуайан, такие дети остро чувствуют, что они нежеланны.

Любовь и признание родителей являются залогом развития здоровой самооценки. Известно, что недооценка или полное обесценивание могут глубоко травмировать человека и в дальнейшем привести к серьезным психологическим проблемам.

Детский психиатр Лив Хюнневадт считает, что критика дочерей зачастую обусловлена чувством материнской зависти и педагогической беспомощностью. Как правило, с самой матерью дурно обращались в детстве, и ее низкая самооценка не дает ресурса для того, чтобы похвалить или поддержать дочь. Чтобы избежать осознания собственных незрелости и беспомощности, мать проецирует их на детей. От этого могут пострадать как дочери, так и сыновья.

«Нередко нарушения личности и крайняя степень эгоцентризма родителей являются причиной психологического террора, направленного на детей. В этом случае непросто обсуждать с ними проблему, ведь способность видеть собственные слабости и понимать чувства других людей развита в них недостаточно. Однако главными в этом случае являются потребности детей, а не родителей»².

Сольвейг почувствовала себя свободной, когда поняла, что ее мать фактически ей завидовала. Поведение матери было проявлением расстройства личности, и причиной этого расстройства не является какой-то изъян в дочери. Это знание помогло Сольвейг смириться с тем плохим, что она пережила.

И не в последнюю очередь – вернуться к жизни.

¹ Иригуайан М.-Ф. Моральные домогательства: Скрытое насилие в повседневности. – Екатеринбург: У-Фактория, 2005.

² Хюнневадт Л., из интервью газете *Dagbladet*, 20 апреля 1996 г.

Обретение свободы после 30-летнего замужества

Сигрид (59 лет) была замужем за мужчиной, который всем нравился. Соседи считали его милейшим человеком, но по отношению к своей жене он был тираном – подавляющим, контролирующим и манипулирующим. Спустя 30 лет Сигрид наконец удалось вырваться из этого брака. Сейчас она свободна и радуется каждому прожитому дню.

В молодости Сигрид и ее будущий муж ходили в рейс на одном судне. Команда была небольшой, молодые люди все время общались и в итоге стали парой. Улав считался весьма квалифицированным механиком, руководил людьми. Он располагал к себе: шутил и смеялся, а если возникали какие-то практические вопросы – уверенно их решал. Было легко подпасть под его обаяние, хотя он вел разгульный образ жизни и много пил, что часто приводило к скандалам и конфликтам.

На работе Улав окружал Сигрид вниманием, и они все больше времени проводили вместе. И когда он предложил ей обручиться, она ответила согласием, хотя не была влюблена по-настоящему. Ее восхищали его энергия и профессионализм, и она надеялась, что со временем он бросит пить.

Молодые люди купили кольца в порту на востоке страны. Обручение отмечали на суше, в ресторане, незадолго до Нового года. Ужин начался хорошо, однако Улав вынужден был покинуть торжество, когда сигнал тревоги оповестил о возникновении на судне технических проблем. Прошло довольно много времени, прежде чем он вернулся назад. Он был пьян и, когда увидел, что Сигрид по-прежнему сидит за столом, смеется и общается с гостями, то пришел в ярость и ударил ее. Сигрид упала и потеряла сознание.

Все были потрясены, но Улав был хорошим специалистом, поэтому дело было спущено на тормозах.

Сигрид, у которой после помолвки появились синяки и рассеченная губа, была вне себя от возмущения и отменила обручение. Она старалась держаться подальше от Улава, коллеги, работавшие на камбузе, помогали ей в этом.

Спустя пару месяцев бывший возлюбленный сумел вновь поймать ее на крючок. 20-летняя Сигрид практически не имела опыта общения с мужчинами – в юности она только и делала, что помогала своей матери-одиночке прокормить большое семейство. Сигрид не была уверена в себе, ее дразнили в школе, и она не получила достаточного признания собственной значимости в детстве. Во всяком случае, Улав убедил ее в том, что именно она виновата в возникающих между ними конфликтах. Сигрид вновь вернулась к жениху, несмотря на то что в глубине души понимала, что это ошибка. Она была втянута в его жизнь на его условиях, а ее уверенность в себе таяла на глазах.

Сигрид забеременела, и после свадьбы молодожены переехали в дом к родителям Улава. Женщине это не нравилось, но ее аргументы и протесты не возымели действия. Улава устраивало, что она и их сын Магнус жили там, где он мог ее контролировать, даже находясь в море.

За Сигрид не просто следили. Ей приходилось также противостоять домогательствам свекра – агрессивного алкоголика, которому было наплевать на мнение окружающих. Свекровь, очевидно, и сама была жертвой ненормальных семейных отношений, поэтому не пыталась помочь Сигрид.

Когда через несколько месяцев Улав вернулся домой, Сигрид вновь была беременна. На этот раз у них родилась девочка. Маленькая Муна стала любимицей отца, а Магнус, напротив, превратился в «мальчика для битья».

«Было горько видеть, что он так по-разному относится к детям. Я все время старалась защитить Магнуса, которому здорово доставалось от отца», – рассказывает Сигрид. Она все-

гда с нетерпением ждала, когда муж на несколько месяцев вновь уйдет в море. В те периоды, когда он жил дома, в семье царило напряжение – пьянство, скандалы, контроль и обвинения. Она никогда не знала, что ей принесет завтрашний день. Если супруг был не в настроении, то устраивал ссоры из-за всяких мелочей.

Молодые жили на зарплату Улава, и Сигрид должна была отчитываться за каждую потраченную копейку. Когда Улав возвращался из рейса, то скрупулезно изучал все счета и чеки. Если какого-то чека не доставало, начинался сущий ад: он мог изводить жену сутками. Несчастливая Сигрид была в отчаянии и искала возможность вырваться из этого брака. Женщина даже обратилась к адвокату, но тот лишь отмахнулся от нее, сказав, что Сигрид должна быть рада тому, что у нее есть муж, который ее содержит. И, кроме того, по словам адвоката, с финансовой точки зрения у нее не было никаких прав. В слезах Сигрид вернулась домой, испытывала еще и чувство вины за то, что жалуется, когда у нее все так хорошо.

Свекровь Сигрид умерла, и свекор запил еще сильнее. Дома нередко случались попойки и скандалы, и Сигрид решила, что так жить с двумя маленькими детьми невозможно. Когда Улав был дома, то тоже пил и посещал местные бары. Сигрид предложила мужу купить небольшой дом в сельской местности, и он посчитал это хорошей идеей. Сигрид надеялась, что там все наладится, ведь муж лишится городских соблазнов и они избавятся от постоянного присутствия невыносимого свекра.

Еще до того, как был куплен дом за городом, Сигрид много раз заводила разговор о пьянстве. Теперь же она поставила мужу условие – она останется с ним и переедет в новый дом, только если Улав начнет думать о детях и перестанет пить в дневное время. Он соблюдал это условие, но ровно в шесть вечера открывал бутылку пива.

После переезда их жизнь не стала лучше. Со стороны все выглядело прекрасно – их дом был ухожен и снаружи, и внутри. Соседи хвалили рукастого, знающего толк в хозяйстве Улава, который всегда выручал, если кому-то нужна была помощь. Его считали приятным, отзывчивым человеком, и Сигрид часто слышала, что ей с ним повезло.

Дома же он оставался тираном. Сигрид и дети ходили на цыпочках в те периоды, когда отец семейства не выходил в море. Боялись спровоцировать его гнев – для этого хватало какой-нибудь малости. Если явного повода не находилось, он мог его выдумать.

Семья мало с кем общалась, но иногда они заходили к соседям выпить кофе. Как правило, в гостях они хорошо проводили время, и Улав производил на всех приятное впечатление. Сигрид порой могла рассказать за столом о чем-то, что вызывало недовольство мужа, например о происшествии, о котором он ничего не слышал. И едва они переступали порог своего дома, она за это расплачивалась: Улав учинял ей допрос, который мог продолжаться часами, мог ударить ее. Он был болезненно ревнив и подозрителен.

Сигрид не разрешалось одной ходить в магазин или по делам. О встречах с подругами не могло быть и речи. Единственное, на что она имела право, – это посещать родительские собрания в школе. Если же ей нужно было сделать покупки, скажем, приобрести одежду для детей, Улав неизменно ее сопровождал. В магазине она всегда боялась встретить кого-то из знакомых, ведь тогда Улав закатывал сцену: вдруг Сигрид что-то от него скрывает! Поэтому она ходила по магазину, опустив голову, чтобы лишней раз ни с кем не здороваться.

После таких вспышек ярости и домашних конфликтов, во время которых Сигрид защищалась и отрицала обвинения мужа, Улав частенько подавался в город. Там он пропадал часами, после чего возвращался на такси или же садился за руль пьяным.

«Со временем я поняла его тактику: он провоцировал скандал, чтобы у него был повод уйти», – говорит Сигрид. Ей часто приходилось выслушивать от него, какая она ужасная, тупая и ни к чему не приспособленная баба. Он никогда не брал ее с собой в город, поскольку она его «позорила». То и дело из его рта вылетали такие выражения, как «сука» и «чертова шлюха».

Однажды к ним заглянули знакомые Улава. За столом шло непринужденное общение, но, когда гости ушли, Улав набросился на Сигрид в приступе ревности. Он был убежден, что у нее роман с одним из гостей, ведь она с ним так любезничала. Он орал и бил ее, и тогда Сигрид как будто прорвало. С силой, которую она в себе и не подозревала, Сигрид вцепилась в голову пьяного мужа и впечатала ее в каменную стенку камина. Он потерял сознание и рухнул на пол. Сигрид опустилась на диван. Глядя на неподвижную фигуру у камина, она думала: «Ну вот, я прикончила это чудовище. Но что теперь будет с детьми? Что мне теперь делать?» Она просидела всю ночь в какой-то апатии, а под утро тело, лежащее на полу, зашевелилось. Он был жив.

На следующий день Улав вел себя как ни в чем не бывало. Это происшествие ознаменовало собой поворотный момент в супружеской жизни Сигрид: муж больше не пытался рукоприкладствовать. Однако и без того невыносимый психологический террор стал еще мощнее.

Когда Сигрид оглядывается на свой брак, то ей кажется непостижимым, как она смогла выдержать так долго. Она считает, что это объясняется передышками, которые она получала, пока муж был в море. Именно эти месяцы поддерживали ее – она и дети могли вздохнуть с облегчением, приятно провести время друг с другом, не боясь скандалов.

Сигрид вела уединенную жизнь и большую часть времени проводила дома. «Я просто не могла сдружиться с кем-то всего на четыре месяца, а потом прервать всякое общение на тот же срок, а других вариантов у меня не было. И я никому не рассказывала о том, что происходило дома. Видимо, не осмеливалась», – говорит она.

Но в глубине души она всегда мечтала вырваться. Дети подросли, и после 20 лет замужества Сигрид решила уйти. Она нашла работу в городе и сняла небольшую квартиру. Однако ей не удавалось в полной мере насладиться радостью и покоем новой жизни: дети продолжали жить с отцом. И он сумел настроить их против матери. Сигрид казалось, что она потеряла все.

Поэтому когда Улав позвонил и напомнил ей о том хорошем, что было в их совместной жизни, а потом умолял ее вернуться, обещая, что все будет в порядке, она уступила. Но поставила одно условие: он бросает пить.

Муж согласился. Поначалу все шло хорошо. Но вскоре Улав превратился в прежнего тирана, и, хотя он не причинял ей физического вреда, психологически он изводил ее еще сильнее. Возможно, причиной тому был абстинентный синдром.

Улав все также ее контролировал. Если Сигрид выходила за почтой, то по возвращении слышала от мужа: «А где другие письма?» Он считал, что она скрывает от него любовные записки! Она снова отрицала свою вину, опять возникал конфликт и муж приходил в ярость. Таким образом он находил повод поехать в город и напиться.

Сигрид поняла, что ту же стратегию супруг использует, чтобы подавить ее психологически: он мог, например, спрятать ее ключи, а когда она не находила их на своем месте, то заявлял, что у нее начинается маразм. Когда она требовала развода, то слышала в ответ, что ей, такой бестолковой, не выжить одной в этом большом мире.

Однажды Сигрид прочитала в журнале статью, в которой описывались характерные признаки и черты психопатов: Улав полностью соответствовал этому описанию! Она решила узнать об этом больше и начала брать книги по психологии в библиотеке, но следила за тем, чтобы глава дома их не обнаружил. Теперь она понимала, что это серьезно, что состояние ее мужа фактически является диагнозом. И само не пройдет.

Разум говорил ей, что надо уйти, но у нее не было сил действовать, да и денег тоже. У Сигрид началась депрессия. Она все чаще задумывалась о самоубийстве. В первый день нового года, после 30 лет замужества, Сигрид решила, что с нее хватит: достала все имеющееся в доме снотворное и болеутоляющее и сложила таблетки горкой на столе. Она была одна в доме, но что-то заставило ее подняться и выйти на веранду. Она закурила и подумала: «Что я делаю? Неужели я позволила ему довести себя до такого?»

Сигрид вышла из дома и долго бродила по улицам, несмотря на плохую погоду. А затем решила заглянуть к соседке – приятной женщине, к которой она всегда испытывала симпатию. В тот вечер Сигрид сказала ей, что доведена до состояния, когда уже готова наложить на себя руки, и та помогла ей связаться с нужными специалистами. На следующий день, сидя в кабинете психолога, Сигрид впервые рассказала постороннему человеку о своей жизни с Улавом.

Сигрид порекомендовали психотерапевта, у которого был солидный опыт работы с такого рода ситуациями. Он дал Сигрид рекомендации, объяснил как вести себя с Улавом, когда тот вернется из рейса, и как поддержать себя, чтобы выстоять и суметь разорвать отношения. В частности, он рекомендовал ей перестать защищаться и вообще больше не вступать с мужем в словесные перепалки, а отвечать коротко, по существу, повторять одно и то же в случае, если он попытается втянуть ее в конфликт.

Когда Улав вернулся домой, Сигрид последовала совету психотерапевта и стала держать мужа на расстоянии. Теперь он жил в отдельной комнате, в цокольном этаже. Сигрид попросила мужа ночевать там после того, как узнала о его неверности. Она также пыталась оформить раздельное проживание³ с ним и поделить совместно нажитое имущество. Он согласился, но отказывался переезжать, считая, что у него есть право жить в их общем доме.

Сигрид сделала третью попытку освободиться. Она ужасно боялась, что муж опять заставит ее усомниться в себе, но неуклонно придерживалась инструкций психотерапевта. Когда она не отвечала на обычные обвинения супруга, он злился и цедил: «Ты сама с собой не дружишь. Кажется, ты уже созрела для психушки».

Кроме того, по совету психотерапевта она начала нарушать очерченные Улавом границы, в частности покидать дом без его разрешения. «Внешняя поддержка придавала мне мужества», – говорит Сигрид.

Это поубавило высокомерия в ее супруге – он понял, что уже не может удержать ее дома.

Сигрид чувствовала в себе все больше решимости. Новая стратегия придавала ей веру в себя, и события развивались все быстрее. Сигрид произвела оценку дома, и Улав согласился на продажу своей доли и приобрел отдельное жилье в городе. Она предложила раздел имущества, на который он также согласился. Сигрид придерживалась определенной тактики: она сохраняет за собой дом, а супруг получает наличные. Он был заиклен на своих деньгах. По мнению Сигрид, раздел имущества прошел достаточно гладко потому, что муж не верил в то, что она справится с самостоятельной жизнью, и надеялся, что она примет его обратно, как это уже случалось ранее.

Однако на этот раз Улав не был «прощен». Он постоянно связывался с ней, предлагая помочь с ремонтом. Несмотря на то что она отказывалась, он мог явиться в дом и начать что-нибудь красить. Сигрид было тяжело выносить его присутствие, и однажды она его едва не выгнала. Он озлобился, но приходить перестал. Улав негодовал, получив свидетельство о расторжении брака после окончания периода раздельного проживания.

Говоря о Сигрид, он поливал ее грязью, ту самую Сигрид, которую он вроде бы так любил. Однако, как выяснилось, это было не так. Улав потерял контроль над женой, утратил власть, и Сигрид перестала быть для него помойным ведром, которое он использовал для того, чтобы избавляться от собственных проблем.

Впоследствии у бывшего мужа появилась подруга, но он по-прежнему периодически досаждал Сигрид по телефону.

Она научилась не реагировать на провокации бывшего мужа и устанавливать границы. Сигрид следовала рекомендациям психотерапевта: использовать имеющиеся возможности, фокусироваться на хорошем.

³ В Норвегии для оформления развода необходимо, чтобы супруги не менее года прожили отдельно. – *Прим. пер.*

У нее появились друзья, с которыми приятно и интересно общаться. Она любит совершать длительные прогулки и много времени проводит на открытом воздухе.

«Поддержка людей очень помогает, физические нагрузки тоже. Я очень много ходила», – говорит Сигрид. Подруги не знают всех подробностей ее брачной жизни, но видят радость Сигрид от того факта, что ее замужество осталось позади. «Я так счастлива от осознания того, что свободна – и в мыслях, и в действиях, я могу жить так, как хочу. Я ценю каждый миг такой жизни», – говорит Сигрид.

Дети также ее очень поддерживали. Сигрид страдала от чувства вины перед ними. Живя с Улавом, она защищала их, как могла. Однако, несмотря на то что самые безобразные сцены разыгрывались уже после того, как дети ложились спать, а мать всегда «держала лицо», жизнь с таким отцом не могла не сказаться на детской психике.

Впоследствии дети Сигрид рассказывали, что им бывало страшно и тревожно, когда отец был дома, и что порой они чувствовали себя несчастными. У повзрослевших Магнуса и Муны были некоторые психологические проблемы, но, несмотря ни на что, они сумели наладить свою жизнь.

Грубое пренебрежение родительскими обязанностями, скрытое за безупречным фасадом

Совместная жизнь Ивара и Аниты была полна конфликтов. Ивар чувствовал себя захваченным безудержным темпераментом Аниты. У них родился сын, Юнас, которого Анита со временем начала использовать в качестве оружия против Ивара. В результате органы опеки сочли, что Юнасу не стоит жить с матерью.

Ивару не раз намекали на то, что с Анитой сложно иметь дело. Но он безоглядно влюбился в темноволосую красавицу и никого не слушал. Анита была полна жизненной энергии и страсти и являла собой полную противоположность бывшим возлюбленным Ивара.

Но прошло всего несколько недель, и многочисленные конфликты, связанные с Анитой, начали постепенно изматывать Ивара. Где бы они ни были, что бы ни делали – все заканчивалось ссорой. Анита ругалась со всеми: с родителями, братьями, сестрами, друзьями и с Иваром! Он узнал, что, Анита, в отличие от своих братьев и сестер, всегда была трудным ребенком, с которым родителям не удавалось ладить.

Тем не менее Ивар и Анита вскоре начали жить вместе. Это были неровные, изматывающие Ивара отношения, с постоянными драмами, разрывами и воссоединениями. Но он все же надеялся, что Анита остепенится и успокоится. Когда заканчивался очередной период выяснения отношений и Анита вновь становилась милой и ласковой, он воспринимал это почти как подарок и убеждал себя, что все наладилось. Ивар неоднократно пытался разорвать отношения, но Анита всякий раз его удерживала. Она угрожала, плакала, заискивала, ласкалась, и он сдавался. У него часто возникало чувство вины и убежденность в том, что с ним что-то не так, потому что Анита часто говорила об этом. Что бы ни делал Ивар – все было плохо. Атмосфера в доме была наполнена критикой и упреками.

Анита мастерски умела передергивать смысл сказанного, переворачивать все с ног на голову и возлагать вину за свои проступки на других. Она зорко подмечала слабости и недостатки окружающих, комментировала их и «запасала» для того, чтобы пустить в ход в нужный момент. Ивар был растерян и подавлен, он не раз думал, что это безумие должно прекратиться.

Однажды Анита огорошила его сообщением о своей беременности. Оказывается, она была уже на пятом месяце, хотя говорила Ивару, что принимает противозачаточные таблетки. Ивар был готов уйти от нее, но теперь из-за ребенка почувствовал себя обязанным сохранить отношения. Они оба впервые готовились стать родителями.

После рождения сына ситуация не улучшилась. Мать гордилась малышом и любила бывать с ним на людях. На одежду для себя и ребенка она тратила целое состояние. Все должно было быть новым и модным. Ивар платил. У Аниты было не так много своих денег, и она, в общем-то, не стремилась выйти на работу.

Ивар обратил внимание на то, что у молодой мамы не хватает терпения ухаживать за сыном: она быстро раздражалась, если маленький Юнас плакал или капризничал. Совместная жизнь по-прежнему протекала бурно, на Ивара постоянно обрушивалась критика и упреки Аниты. Она цеплялась к нему из-за каждой мелочи.

Ивар все глубже погружался в депрессию, его вера в себя была подорвана. Его друг, который наблюдал его отношения с Анитой с самого начала, убедил Ивара начать терапию. Он считал, что Ивару давно пора положить конец этим нездоровым отношениям, однако у того не хватало ни сил, ни мужества это сделать. Ивар думал о сыне и чувствовал, что предаст его, если уйдет.

Он также понимал, что Анита не отдаст ему ребенка. По мнению психолога, к которому он обратился, у Ивара была такая альтернатива: либо он ставит Аниту на место каждый

день, либо уходит от нее. Психолог напомнил Ивару о том, что на нем лежит ответственность не только за жизнь сына, но и за свою собственную.

После общения с психотерапевтом Ивар осознал, что не хочет больше состоять в таких изматывающих отношениях. Когда он сказал об этом Аните, она начала угрожать ему самоубийством. Следуя рекомендациям психолога, Ивар ответил: «Сама решай, что тебе делать с твоей жизнью».

Ему стало намного легче, когда он начал жить отдельно, но в то же время Ивар тревожился за сына. К тому моменту Юнасу уже исполнилось четыре года. Анита согласилась только на минимальное «право на общение»: Ивар мог видеть сына только раз в две недели по выходным. Но эти договоренности Анита выполняла не всегда. Она часто отменяла встречи отца и сына, мотивируя это тем, что Юнас заболел или он не хочет к папе и тому подобным. Порой, когда Ивар приезжал за сыном, бывшая возлюбленная начинала манипулировать, чтобы малыш не посмел уйти с отцом. Стоя в дверях, она могла сказать Юнасу: «Ты уверен, что хочешь ехать с папой, а не остаться дома, с мамой? Ты же знаешь, как я расстраиваюсь, когда ты меня бросаешь!» Ивар, разумеется, слышал все, что она говорит и, как правило, такие душераздирающие сцены заканчивались слезами Ивара и маленького Юнаса.

«Я чувствовал себя беспомощным и бесправным», – вспоминает Ивар.

С годами Анита начала пить. Она также принимала снотворное и успокоительное в сочетании с алкоголем.

Несколько раз Ивар обращался в органы опеки. Там соглашались, что ситуация нехорошая, но ничего не менялось. К Аните приходила комиссия из органов опеки, но она всякий раз выглядела образцовой матерью – дом был вылизан, одежда на сыне была чистой и нарядной. Ивар получил официальный ответ: опека не может вмешиваться в ситуацию, пока не доказано, что у матери его ребенка есть проблемы с алкоголем. И что было бы лучше, если бы сын сам позвонил в опеку и сообщил о том, что его мама пьет.

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.