

Глава 1

Самый главный человек

Возлюби ближнего твоего, как самого себя.

Мф. 22:39

Шаги в пропасть

Милые бранятся — только тешатся.

Русская народная поговорка

В кафе было очень мало людей. Мой обед подходил к концу, я сидела и размышляла, как быстрее закончить работу и оказаться дома. Вдруг зашла пара, которая сразу привлекла мое внимание. Он и она, молодые и яркие, сели за столик напротив — так, что за ними было легко наблюдать.

Девушка говорила быстро и напряженно. Это напряжение и привлекло мое внима-

ние: я забыла и о еде, и о работе, старалась не глазеть на них слишком откровенно. Ее глаза сверкали, губы недовольно сжимались, стройное тело было натянуто как струна. Он походил на большого и доброго лабрадора, который не понимал, что сделал не так. Я не слышала их разговор, но было очевидно: барышня обвиняет и назревает конфликт. Она умолкла, когда к ним подошел официант, и с лицом, полным достоинства и спокойствия, сделала заказ. Казалось, он в этот момент находился далеко-далеко. Официант отошел, и нападение продолжилось, уже более эмоционально.

Я закончила с обедом, но профессиональный интерес и простое любопытство заставили сидеть на месте и наблюдать. Девушка говорила и говорила. Мужчина с удивлением и растерянностью смотрел на нее. Казалось, еще немного, он разведет руками и скажет: «Я не понимаю, из-за чего такая истерика». Он не оправдывался, лишь иногда коротко отвечал ей. Похоже, реально не видел причины злиться. На его лице одна эмоция сменяла другую — от замешательства и недоумения до возмущения и мимолетной злости.

В какой-то момент она заплакала. Мужчина стал похож на беспомощного ребенка, который

не знает, что делать. Я видела, что у него нет ресурсов ее утешать. Тело и поза говорили: «Я тут ни при чем, от слова СОВСЕМ!»

Как только официант принес заказ, словно переключился тумблер. Она утерла слезы, накрасила губы и стала делать селфи с едой. Диалог продолжался — вернее, монолог, но его тональность изменилась: она прижималась к нему, улыбалась и делала счастливые фотографии на память о «замечательном» дне.

Его нужно было видеть! Да и я, мало сказать, была удивлена перемене. Он не понимал, что происходит. Она продолжала доказывать что-то, но уже с радостным лицом.

В психологии феномен, когда слова расходятся с делами или сигналами тела, называется «двойное послание». Человек путается в противоречивых сигналах. В этот момент голова не понимает, чему верить — словам или делам (жестам, мимике). Например, я говорю «люблю», но на моем лице такая мина, что человек понимает: это не так. Или говорю, что не обиделась, но окружающим очевидно обратное. Противоречивые сигналы оказывают негативное влияние на эмоциональное здоровье слушающего, могут

стать причиной для возникновения сомнений в собственной адекватности. И, конечно, они разрушают доверие к человеку, а следовательно — отношения.

Так и он смотрел на нее, картинка явно не складывалась. Она фотографировалась и говорила, ела и говорила, писала СМС и говорила. Это была «женщина-дрель». Мне стало ясно: ее цель — зацепить, вывести его на эмоции. Молодой человек об этом не догадывался. Вероятно, уже точно знал, что будет дальше.

Он практически ничего не ел, просто ковырял вилкой в тарелке. Она успевала все. Мысли о работе совсем вылетели из моей головы, и я просто ждала, когда он разъярится. И все случилось. Его глаза стали похожи на глаза злого быка из мультика. Это был уже не добродушный лабрадор. Мужчина говорил долго и резко. Она слушала, склонив голову, как провинившийся ребенок, который знает, что в следующий раз сделает так же. Он хотел уйти — она удержала. Он был вне себя, но приличия (общественное место, кругом люди) не позволяли ему оттолкнуть ее или закричать.

После монолога ситуация изменилась. Его настроение было безвозвратно испорче-

но, а она блистала, словно бриллиант. Глаза сияли, поза расслабленная. Конфликт был исчерпан — желаемое получено. Несмотря на то что последнее слово осталось за ним, она выглядела как человек, взявший первый приз.

Девушка с аппетитом съела свой и его десерты. Обед закончен. Я тоже быстро рассчиталась и вышла вслед за ними.

Пара уходила безмолвно. Она — довольная и энергичная, он — вялый и расстроенный. Шли быстро. Она жалась к нему, а ему, похоже, хотелось оттолкнуть ее. Со спины казалось: еще чуть-чуть, и она начнет подпрыгивать от радости и счастья. Счастья, что достигла своей цели, хотя, думаю, она даже не понимала, что сделала шаг к разрушению отношений.

Я медленно брела на работу, а в голове крутились мысли: «Ведь они могут так прожить всю жизнь!» Всплывали разные истории, одна похожая на другую, и общим в них было то, что женщина сама делала много для разрушения отношений, а потом плакала у меня на консультации и просила помочь вернуть мужа в семью. Конечно, каждый случай уникален, нельзя стричь всех под одну гребенку. Но как много тех, кто не знает, чего хочет от партнера,

не верит в счастливые отношения, имеет негативный пример родителей или собственный печальный опыт. Конечно, начиная отношения, никто не думает о расставании, но часто — ох как часто! — мы совершаем действия, неизбежно ведущие к конфликту и создающие цепь событий, которые, будто цунами, смывают все прекрасное из жизни семьи, приводя к разрушению отношений.

Еще несколько часов я размышляла над нечаянно подсмотренной ситуацией, думала о любви, доверии и открытости. О том, что любовь — особый баланс близости и свободы, умение быть поддержкой для другого в нужные моменты, а не костылем или чемоданом без ручки на всю жизнь.

Размышляла о том, что любовь — это когда мы идем рядом, но каждый к своей цели. Когда и у меня, и у него есть возможность реализоваться. Да, в определенные моменты мы способны отодвинуть личные интересы на второй план, и нам хорошо, а не больно. Не встает вопрос: почему ему «все можно», а я даже в кафе с подружками сходить не могу?

Размышляла о том, что любовь — особая близость, к которой стремится каждый.

Состояние, когда легко молчать и говорить, можно быть собой и чувствовать принятие, защищенность. Однако множество ран и болячек не позволяют приблизиться друг к другу и насладиться любовью.

История, увиденная в кафе, — типичная, таких в моей практике много. Да и вы, скорее всего, узнали кого-то из своих знакомых или даже себя. Казалось бы, данную ситуацию можно отнести к разряду обычных ссор влюбленных. Но нет — ей было важно получить от него «оплеуху», хотя внешне все выглядело прилично. Часто мы не придаем значения подобным ситуациям, считая их вполне естественными. Для меня они как звон церковного колокола, возвещающего о бедствии.

Сегодня много говорят о насилии: газлайтинг, неглект, висхолдинг и т. п. Неглект (в пер. с англ. «игнорировать», «пренебрегать», «относиться халатно») — вид психологического насилия, которое выражается в неспособности или нежелании уважать желания, чувства и потребности своего партнера. Газлайтинг подрывает уверенность жертвы в том, кем она является и во что верит. Это может привести к тому,

что человек будет делать то, чего на самом деле не хочет, и ощущать вину за то, чего не совершал. Висхолдинг — разновидность пассивной агрессии, когда агрессор делает все, чтобы не обсуждать важную для партнера тему.

Для меня все это — формы психологического насилия. В популярных статьях часто рассказывают про мужчин-агрессоров. Открыв больше десяти публикаций, я вижу только их. С одной стороны, женщины чаще и легче говорят о пережитом или переживаемом насилии. И это отлично! Ведь важно менять ситуацию. А мужчины чаще молчат о переживаемом насилии. Я не пытаюсь защитить мужчин, я — за объективный взгляд на ситуацию. Иногда человек с лупой рассматривает поступок мужчины/женщины, но, как гласит пословица, «...в своем глазу бревно не видит». Очень важно помнить, что насилие в семье — двусторонний процесс. И первый шаг для выхода из него — осознать свою роль в происходящем.