

[https://www.b17.ru/article/toxic\\_husband/](https://www.b17.ru/article/toxic_husband/)

## Токсичный муж: УМЕРЕТЬ ИЛИ УЙТИ

[Статьи / Семейная психология](#)

### ТОКСИЧНЫЙ МУЖ: УМЕРЕТЬ ИЛИ УЙТИ

Посвящается Т.С.

Ко мне на консультацию пришла девушка. Она сказала, что ей нужна оценка ситуации, и сразу попросила не считать ее сумасшедшей. Она была в отчаянии и совершенно не понимала, как ей себя вести.

Проблема была не с ней. Беда случилась с ее сестрой.

Сестра, Вера, была гражданкой другой страны – как, впрочем, и моя клиентка. Закончила с красным дипломом медицинский университет, прошла несколько зарубежных стажировок. Времени на парней не было – и когда в 25 она открыла глаза и посмотрела вокруг, то никого не увидела. Год, два – она работала, работала, работала... И тут появился ОН. Без образования (искал себя), временно без работы (делаю свой бизнес), 36-летний никогда прежде не женатый мужчина. Он быстро познакомился с родителями, сделал предложение и еще одно предложение – переехать в Беларусь. У нас, дескать, и страна прекрасная, и жизнь спокойная.

Родители были счастливы. Быстро сыграли свадьбу. Быстро купили квартиру в столице – зять ведь душевнейший человек. Все, конечно, оформляли на зятя – ведь дочь только планировала делать вид на жительство. Потом купили помещение под бизнес. Потом открыли там медицинский центр и купили все оборудование...

Счастливые молодые жили далеко, по телефону и Скайпу перезванивались часто, но буквально на минутку. Было ясно, что у молодой жены нет ни минуты свободного времени: организация работы центра, наем персонала, и сама не выходила даже в туалет во время приема. Муж стал директором центра. Вскоре Вера сообщила о беременности – но она проработала до последнего дня. Когда появился ребенок, родители примчались на помощь. Они были поражены, что молодая мать, выписавшись из роддома, уже на следующий день пошла на работу. С ребенком оставалась няня. Придя с работы, Вера убирала, готовила и делала все, как положено. Ночью беспокойный ребенок не спал – а утром Вера опять и опять стойко шла на работу, сообщая родителям «Не беспокойтесь, у меня ВСЕ ХОРОШО».

Через год она позвонила сестре и попросила приехать. Вера встретилась с ней тайно, улизнув с работы на полчаса, и сказала – я так больше не могу... Я не знаю, что происходит – но мне плохо рядом с ним. Я как в клетке.. Я себя потеряла... Сестра попыталась успокоить и говорила все, что положено в этих случаях – помиритесь, все будет хорошо... Но Вера сказала одну фразу: «ТЫ не понимаешь... Он страшный человек...»

Сестра уехала, а Вера через месяц позвонила и сказала, что снова забеременела... И вот сейчас – эмоционально, размахивая руками, рассказывала сестра – она родила второго, продолжает работать и превратилась в зомби.

Я все еще не понимала, в чем ужас ситуации, о чем и спросила у клиентки.

И тут она стала плакать. «Вы не понимаете, - говорила она, - Веру как подменили»

И рассказала, что Вера, прекрасный водитель, приехав в Минск, ни разу не села за руль – муж забрал машину и говорит: я о тебе забочусь. Ездит он на ней, разумеется, сам.

Вера не знает города – она просто НИ РАЗУ не была ни в кино, ни в кафе, ни в театре, ни в Ботаническом саду. Она только работает.

Вера не знает, где находятся магазины – за три года она не купила ни трусов, ни колготок. Раньше большая модница, она просто превратилась в тень. При росте выше 170 она весит 47 килограммов. Одежда на ней висит, но на работе она в халате, с детьми гуляет няня...

Когда родители, в очередной раз приехав, увидели, что творится с их дочерью, они пришли в ужас. Они отвезли ее к врачу, но тот развел руками – дескать, анорексия, истощение, надо бы отдохнуть, попить витамины, сдать все анализы... И тут позвонил муж. Вера сказала: «Пришла в медицинский центр, хочу сдать анализы». Родители увидели, как изменилось лицо дочери. Она сказала, что ей срочно нужно домой и что муж сейчас приедет за ней.

Дома зять сказал, что родители грубо залезли в его семью, собрал вещи и выставил родителей за дверь. Они сняли гостиницу и задумались – как же так вышло, что они, бизнесмены, взрослые люди, купили квартиру и бизнес по сути незнакомому человеку – все оформлено на него. Но больше всего они переживали за здоровье дочери.

Они позвонили Вере на следующий день, но она не сняла трубку. Они попытались прийти к ней на работу – но администратор тут же вызвала мужа, и он мягко, но настойчиво выставил их за дверь. И родители заподозревали, что дочь сидит на каких-то таблетках. Почему зять так занервничал в ответ на простой анализ крови? Почему дочь не кормила ребенка, выписавшись из роддома, хотя у нее было молоко?

Я спросила, а чего же хотят от меня? Сестра Веры сказала: «Я понимаю, что выгляжу как параноик. Я уже была у психолога в моем родном городе, и это был специалист, к которому Вера обращалась раньше из-за сложностей в построении семьи. Когда я все рассказала, психолог была удивлена. Она помнила Веру как разумную, активную, энергичную девушку-трудоголика. Ее гипотеза была связана с тем, что Вера сместила зависимость с работы на мужа и теперь она под сильным влиянием».

Конечно, я попыталась сместить фокус с Веры на клиентку. Конечно, я много чего узнала о семье. Но история засела у меня в голове. Как за несколько лет разумная женщина, выигрывавшая европейские гранты на стажировки, любящая дочь и сестра превратилась в зомби? Я почитала о сектах и подумала – как просто сломать человека. Сделай его зависимым, не давай спать, заставляй много работать – и он никуда от тебя не денется... Но больше всего меня задел вопрос – когда же случается перелом? Ведь до какой-то точки и Вера сохраняла рассудок –она замечала, что все плохо, и была готова уйти. Но почему-то осталась... И после этого сломалась.

Почему мы не уходим от токсичных партнеров? Что нас держит рядом с ними? Все банально – те переживания, которые «клеят» нас в созависимости, и те инвестиции, которые мы уже вложили в человека и никогда не сможем забрать обратно. Не уходим, потому что:

- **Стыдно.** Ведь люди говорили – посмотри на него! Он ведь ТАКОЙ... А я не

слушала и не слышала...

- **Страшно.** А вдруг все такие? А вдруг он будет мстить? А вдруг заберет детей? А вдруг убьет?
- **Грустно.** Ведь была пара светлых моментов в начале отношений, когда верилось в то, что все будет хорошо. Воспоминания порождают веру, что все может измениться. Надо только немного потерпеть – и он поймет, какая я хорошая...
- **Обидно.** Я столько сделала для этих отношений, вложила свою душу, стольким пожертвовала...

Я долго думала, стоит ли об этом писать – тема тонкая, сложная, многогранная. Я правда не знаю правильных ответов – и сама ищу их вместе со своими клиентами, участниками терапевтических и обучающих групп. Но иногда меня накрывает такая волна отчаяния и безнадежности, что я не знаю, как дальше говорить с человеком, что ему говорить, и стоит ли вообще это делать.

Мы в сотый раз говорим о тех самых отношениях, которые мы с легкостью называем **созависимыми**. Каждый психолог, а в последнее время – и каждый второй клиент знает все о треугольнике С.Карпмана, о построении границ, о взятии ответственности. Лед тронулся, господа присяжные заседатели, лед тронулся! Но рядом с каждым из нас живут люди, которых это знание ни разу не спасает. Это те, кто находятся в **токсичных, отравляющих отношениях со своим партнером** – и при этом не могут расстаться.

Когда я думаю об этих женщинах, перед моим лицом проносится целая галерея образов. Это и случайная женщина с замазанным синяком на скуле, спешащая утром в магазин. Это женщина, везущая пьяного мужа домой и всю дорогу выслушивающая, что она, корова, не умеет водить. Это насилуемые своими мужьями, рождающие каждый год детей жертвы домашнего насилия, сбежавшие в приюты и убежища и снова готовые поверить, что «он уже все осознал и исправился». Это женщины, отработавшие смену и спешащие домой варить борщ лежащему на диване мужу, который по-хозяйски распоряжается и ее временем, и ее телом.

Конечно, переломанное ребро или синяк под глазом сложнее скрыть, чем постоянное унижение, отвержение, обесценивание и презрение. Но от этого отношения те становятся менее разрушительными. Я бы хотела перечислить характеристики, которые присущи таким отношениям, и начала бы с того, как ведут себя в таких отношениях мужчины.

- Мужчину можно охарактеризовать емким словом **«мизогин»**. Мизогин ненавидит женщин и женское. В последнее время об этом часто пишут, но ведь очень сложно принять, что кто-то может презирать и дискриминировать человека по признаку пола. Конечно, почти все религиозные тексты пронизаны идеей, что женщина – существо второго сорта. Конечно, есть Ницше с его «Идешь к женщине – не забудь плетку», но мизогинию бывает просто сложно принять – и поэтому мы придумываем тысячу отговорок (от «У него была злая мать» до «Он сегодня не в настроении»).
- Мужчина с **комплексом власти**, желающий повелевать и править. Он укажет и расскажет, что, как и зачем делать женщине – от варки супа до выбора работы. Тотальный контроль и подчинение – то, что нужно такому мужчине.
- Мужчина - **психопат**, с отсутствием эмпатии, «лишенный совести», лживый, манипулятивный, использующий женщину как объект для достижения каких-то целей. Его невозможно понять, просчитать, изменить. Читайте книжки – о них исписаны целые тома, и вначале отношений в такого мужчину нельзя не влюбиться.
- Мужчина, использующий **физическую агрессию**. Он может толкнуть, ударить женщину, бросить в нее тяжелый предмет, выплеснуть на нее чай. Потом он

говорит: «Ты сама меня спровоцировала, ты меня довела». На самом деле он совершенно не умеет управлять своим гневом. Его гнев – как деревенский сортир, в который автоматическая лента с интервалом в полчаса забрасывает пачку свежайших дрожжей.

- Мужчина, любящий **экономическое насилие**. Портретный ряд простирается от «Куда ты потратила столько денег?», «У тебя есть декретные – на них и покупай еду» до «Оставь себе на талончик, я сам съезжу за продуктами».
- Мужчина, который вечно всем **недоволен** и постоянно брюзжит, выдвигает претензии, давит, ноет. Жизнь с ним похожа на пребывание в вечном сумраке без надежды на луч солнца.
- Мужчина – **оценщик**. Он, как ювелир, всегда сообщит женщине, на сколько карат она поправилась, где у нее морщины, сравнит ее с подругами и анорексичной Анджелиной Джоли. Жене такого мужа не нужны весы и зеркала – каждый день она получает ясную и точную информацию, что она не хороша, глупа, тупа, скучна, не заслуживает ничьей любви – и точка.

Если Вы встречаете такого мужчину – **надо бежать**. Если Вы влюбились – надо бежать. Если вы замужем за ним много лет, у Вас нет денег, дети маленькие, никто Вас не поддерживает – надо посчитать до ста и бежать.

Может, Вам повезет и наступит день прозрения. Может, в этот день Вы вдруг поймете, что жизнь - только одна, и Бог не создал для Вас ни запасных частей, ни запасного здоровья, ни даже возможности сохраниться в точке «18 лет» и начать все сначала.

Изменения происходят не завтра, а прямо сейчас. Токсичный муж – это муж, который Вас отравляет. Вы готовы еще несколько лет пожить возле Чернобыльского реактора? Вы отрицаете влияние радиации на Ваше тело и душу? Вы всемогущи?

Тогда вам **НИЧЕМ НЕЛЬЗЯ ПОМОЧЬ**.

Но если у Вас есть надежда – бегите! За вредное производство доплачивают – и люди рискуют, зная, на что идут. Кто «доплатит» Вам за тотальное отравление Вашей жизни?

Доктор Хауз говорил. «Люди не меняются». Они на самом деле меняются, но крайне медленно. Сколько Вы готовы ждать? 10 лет? 20? 50? GAME OVER! Игра закончится раньше, чем Вы успеете понять, что не хотели в нее играть!

Вы можете еще раз прочитать книгу «Очарование женственности». Вы можете отмерить еще какой-то срок и прямо поговорить с мужем о том, каких изменений в отношениях Вы хотите. Вы можете попробовать еще раз.

Но только **перестаньте себя обманывать**. Вы не сможете жить в противогазе всю оставшуюся жизнь - не дышать, не радоваться, не быть любимой и принятой, ценимой и поддержанной.

**Жизнь с токсичным мужем УБИВАЕТ...**

Наталья Олифирович

Опубликовано на сайте: 10 июня 2016, 110513 просмотров