

ОН ХОТЕЛ СДЕЛАТЬ МЕНЯ ИДЕАЛЬНОЙ

ИСТОРИЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ

ЗАПИСАЛА
Ксения
Аносова

«Его мнение стало для меня наркотиком...» Откровенная история 27-летней Ани Б. о том, как критика любимого довела ее до больницы.

«Мне нравятся твои кудряшки» – вот так сразу, с порога, без «Привет, как тебя зовут?». Он стоял в дверях кухни и насмешливо смотрел на меня темными глазами. Мы встретились на вечеринке у друзей. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, как же очевидно все было с самого начала, ведь первое, что он сделал, увидев меня, – высказался о моей внешности. Он позволил себе оценить меня вслух еще

до того, как узнал мое имя! Но тогда я даже не обратила на это внимания, ведь Макс – настоящее воплощение моей мечты: высокий, харизматичный, с хорошим чувством юмора.

Первые месяцы после нашего знакомства были невероятными. Макс оказался очень активным человеком, он курировал спортивную программу одного крупного бренда: разрабатывал маркетинговую стратегию,

набирал инструкторов, сам принимал участие в тренировках. Его все любили, но больше всех его полюбила я. Как-то, в начале наших отношений, он наврал на работе, что улетел в Сочи на переговоры, а сам приехал ко мне, и мы неделю не вылезали из постели, заказывали еду на дом, пили вино и смотрели старые фильмы.

Странное, болезненно требовательное отношение Макса ко мне проявилось,



Макс придумал мою идеальную версию и заставлял меня к ней стремиться.

Максу не нравились цвет моего лака («Сотри его»), макияж («Не крась так ярко глаза»), наряды («Ну ты же не Ким Кардашьян, детка»).

когда мы спустя четыре месяца решили съехаться. Сначала это были сущие мелочи. Например, я сделала маникюр и выбрала модный синий оттенок лака. Макс его сразу заметил и очень мягко сказал, что ему цвет не нравится, попросил стереть. Я ответила,

что не могу, потому что покрытие – гель. Он разозлился, но промолчал. Вечером мы впервые не занимались сексом. На следующий день я пошла в салон и поменяла цвет лака. Тогда и в голову не приходило, что он может быть не прав. Макс постоянно осыпал меня комплимен-

тами и даже при посторонних не стеснялся повторять: «И как только мне удалось зацепить такую красотку!» Было так приятно, и я еще больше хотела соответствовать его ожиданиям, стать идеальной версией самой себя.

Придинок и требований со временем появлялось все больше. Макс не нравилось многое: моя любовь к крупным украшениям («Это пошло, ты как цыганка»), макияж («Зачем ты так ярко красишь глаза?»), страсть к нарочито женственной облегающей одежде («Детка, ну ты же не Ким Кардашьян!»). Я никогда не считала себя толстой, поэтому фитнесом не увлекалась. Но после знакомства с Максом мое отношение к спорту кардинально изменилось: я ходила на тренировки, бегала по утрам.

Но он все равно не был доволен моим телом. Я могла прийти домой и похвастаться, что осилила в зале 30-минутное кардио, на что он отвечал: «Здорово! Но тебе еще есть над чем работать». Однажды случилась ужасная история. Я сильно заболела и три недели лежала с температурой. Макс варил мне бульон и кормил с ложечки – сама заботливость! Я выздоровела, но чувствовала слабость и еще около месяца не появлялась в спортзале. Конечно, немного потеряла форму. Как-то раз к нам в гости пришли друзья, принесли пиццу и пиво. >

Было шумно и весело. Когда я потянулась к бутылке, Макс при всех схватил мою руку, двумя пальцами оттянул кожу и со смешком заявил: «А тем, у кого вместо бицепсов желе, пиво не положено, да, Аня?» Я просто оцепенела от обиды, ведь это слышали абсолютно все!

Особым мучением стали совместные выходы в магазины. Любой шопинг заканчивался ссорой. В примерочной Макс моментально превращался в беспощадного модного критика, чеканил, поджав губы: «Сними это немедленно!» Он доводил меня до слез, а потом принимался утешать, уверяя, что просто хочет, чтобы я выглядела лучше всех. Макс не был жадным и покупал мне почти все, что я хотела, точнее, все, что хотел он.

«Аня, я не знаю, что у вас происходит, но мне за тебя страшно!» — написала мне подруга, и я впервые почувствовала себя в опасности.

Мы жили вместе уже почти год, и за это время я так привыкла к его придиркам, что почти перестала их замечать. Поступала так, как он хотел, — и все, пока один из наших разговоров не услышала близкая подруга. Мы собирались в ресторан, а Макс сидел на кухне и критиковал все, что я делала: как нарядилась, как оделась, какие аксессуары подобрала. Особенно ему не понравилась мое платье. Я переделала. Подруга не сказала ни слова, но наутро написала: «Аня, я не знаю, что у вас происходит, но ты сама не своя. Я не узнаю тебя, мне страшно!» Вот тогда мне действительно стало не по себе.

Я попыталась вести «подпольную» борьбу. Но каждый раз, когда я отстаивала право выглядеть так, как хочу, Макс злился, устраивал истерику, и мне приходилось идти у него на поводу. Подруги говорили, что наши отношения токсичны, и в один голос утверждали: «Макс не любит тебя такой, какая ты есть, и пытается переделать». Но я точно знала и уверена до сих пор, что это не так. Он любил меня, но его чувства проявлялись в какой-то нездоровой идеализации. В голове Макса сложился некий образ, и когда он «накладывал» этот трафарет на меня реальную, формы не всегда совпадали.

Постепенно нарастало затаенное чувство тревоги. Я все время была в смятении, трудно принимала самостоятельные решения. Друзья и родители настаивали на расставании с Максом, а он продолжал подавлять критикой, перемежающейся горячими признаниями в любви. Чтобы меньше нервничать, я пила успокоительные: сначала безобидные пустырник и пион, затем перешла на феназепам и атаракс — покупала их по рецепту знакомой. Не полегчало! Зато проявлялись побочные явления: головокружение, снижение аппетита, апатия. И мама, которая видела, что со мной творится, просто на коленях уговорила прекратить принимать таблетки. Кризис грянул через две недели.

В компании, где работал Макс, праздновали успешный запуск новой спортивной программы — очень

важное мероприятие. Макс — один из организаторов — сильно нервничал, а я готовилась к вечеринке: купила платье (он его одобрил), записалась на укладку и макияж.

В назначенный день пошла в салон. Мастер уговорила освежить стрижку, сделать ее стильной: отрезать сухие кончики, придать объем. Я согласилась. Получилось очень круто! Впервые за долгое время я чувствовала себя красивой, уверенной и счастливой.

Довольная, я летела домой, чтобы скорее показаться Максусу, — я уже «подсела» на его мнение, оно стало для меня своеобразным наркотиком. С порога крикнула: «Дорогой, сюрприз для тебя!» Максим вышел в коридор и, увидев мой новый образ, ужасно разозлился. Заорал, что новая стрижка мне совершенно не идет и выгляжу я безобразно, и спросил: «Почему ты не посоветовалась?!» Попыталась с ним спорить, но это лишь усилило его ярость. Я заплакала. Он сказал: «Достали уже твои слезы. Когда ты плачешь, ты просто уродина!» Показалось, я услышала, как зазвенели осколки моего разбитого сердца. Но это Макс ушел на кухню и так хлопнул дверью, что из нее выпало стекло.

Закончилось тем, что я униженно просила прощения, а он просто-напросто запретил мне идти на вечеринку.

Он ушел, а я осталась в квартире одна, рыдая



АННА ГУРЕВИЧ, кандидат психологических наук, психолог, бизнес-тренер

История Ани — пример созависимых отношений. Героиня старалась дать отпор партнеру, но ей не хватило внутренних сил. Главная проблема: молодой человек путал позитивную критику с унижением и манипуляцией. Помни: критика — это редактирование по просьбе и требованию. Мы запрашиваем оценку и готовы ее принять. Попадая в созависимые отношения, задай себе вопрос: «Готова ли я к этому?» Но учти, такая связь затягивает. Чем дольше человек «внутри» нее, тем больше вероятность, что его следующий союз будет точно таким же.

так, словно умер мой близкий друг. Я никак не могла успокоиться, начались судороги. Чтобы прийти в себя, я достала бутылку вина, стоявшую в холодильнике, и выпила пару глотков, но стало только хуже. Сердце билось так, будто собралось выскочить, ноги и руки заледенели.

Я позвонила маме. Когда она увидела, в каком я состоянии, тут же вызвала скорую, и меня увезли в больницу. Как выяснилось позже, случился сильный нервный срыв, сопровождающийся вегетативным кризом. При нем нарушается работа сосудов и сердца, и тебе кажется, что ты находишься на грани обморока или даже смерти.

В Москве мало специализированных заведений, куда человека могут привезти с диагнозом «нервное расстройство». Чаще всего их отправляют либо в настоящую психушку, либо в городскую больницу в отделение неврологии. Я попала именно в такую, но благодаря знакомствам родителей быстро перевелась в частную клинику. Там мне ставили капельницы, пичкали успокоительными, потом начались визиты психологов и психотерапевтов. Знаете, самое смешное, я даже тогда не винила Макса. Прекрасно понимала, что сама позволяла ему манипулировать и подавлять. Никто и ничто не заставляли меня оставаться с ним, кроме банального желания любить и быть любимой.

В клинике я пролежала неделю, потом отправи-

лась на месяц в подмосковный санаторий, где со мной продолжали работать специалисты.

Сейчас я раз в неделю хожу к психологу, нам еще есть над чем работать, но одно я уже поняла абсолютно точно: если близкий человек подрывает твоё моральное и физическое здоровье и убивает веру в себя, то лучше держаться от него подальше.

Когда я лежала в больнице, Макс часто звонил и говорил, что любит, переживает из-за случившегося и сделает все, чтобы меня вернуть. Я не поверила ему, и через несколько месяцев звонков и сообщений, на которые я не отвечала, он исчез из моей жизни. Последнее, что он написал мне: «Я был уверен, что прав. Но, оказывается, я знал себя еще хуже, чем тебя. И я все еще влюблен в твои кудряшки... Прости.»

COSMO

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА НЕЗДОРОВУЮ КРИТИКУ

- Впервые услышав в свой адрес негативный комментарий, обрати на него внимание, но переведи все в шутку.
- Во второй раз скажи, что тебе это неприятно (в психологии это называется вербализацией своих чувств).
- В третий — предложи изменить стиль ваших отношений. Постарайся не упрекать, а четко описать, что именно тебе не нравится.
- Не помогло? Принимай решение: либо оставайся и смиришься, либо уходи.



NICKONKEN