Убей в себе жертву

Автор:
Милана Тюльпанова-Кержакова

Убей в себе жертву

Милана Тюльпанова-Кержакова

Психология счастья

В своей книге телеведущая и популярный блогер Милана Тюльпанова-Кержакова откровенно рассказывает о своей семье, различных путях самореализации, а также личном опыте выхода из деструктивных отношений с бывшим мужем – известным футболистом Александром Кержаковым. Каким образом ей удалось «убить в себе жертву» и при этом сохранить себя и стать, наконец, счастливой, – читайте в ее книге.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Милана Тюльпанова-Кержакова

Убей в себе жертву

© Тюльпанова-Кержакова М., текст, 2020

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

«Человеку, который был всем»

От издателя

Многие девушки считают, что реализоваться в жизни можно только за счет мужчины. Последствия такого подхода, как правило, очень плачевны. Судьба Миланы Тюльпановой – яркий тому пример. Но ее личный опыт – это еще и надежда на спасение.

В своей книге автор откровенно рассказывает о том, как независимость женщины и ее самореализация как личности может помочь выйти из казалось бы безнадежной ситуации и избавиться от пагубной зависимости от мужа-тирана.

Психологическое насилие (абьюзинг) – довольно частое явление в нашей жизни. Его причина – в стремлении одного из партнеров к власти и контролю над другими людьми. Абьюзеры неисправимо циничны и абсолютно бездушны. Как правило, их сердце переполняет всепоглощающая зависть и лютая ненависть. Они жаждут доминировать и стремятся как можно скорее уничтожить окружающих морально, а иногда и физически.

Ошибка потенциальных жертв состоит в том, что они часто судят о своих партнерах по себе, оправдывая тиранов несмотря ни на что, подчас даже не замечая очевидного. А, между тем, эти оборотни, притворяясь любящими мужьями и близкими людьми, таят в себе опасность… В таких отношениях можно запросто похоронить себя заживо и долгое время жить, как бы не замечая этого.

Можно ли распознать настоящего абьюзера на ранней стадии отношений? Конечно. Например, всем латентным тиранам присущи следующие черты:

1. Увлеченность. Абьюзер постоянно форсирует события – слишком быстро признается в любви и часто даже стремится как можно быстрее узаконить отношения.

2. Быстрая смена настроения. Минуты веселья у тиранов молниеносно сменяются недовольством и даже гневом, причем, абсолютно беспочвенным. Партнер в порыве внезапной ненависти начинает выдвигать вам ложные обвинения, за которые вы еще должны будете извиняться. Ведь в паре с ним вы всегда будете виноваты во всем!

3. Тотальный контроль. Абьюзер несомненно будет ревновать вас к «каждому столбу» и постоянно критиковать ваших друзей. Он будет действовать так, пока вы не останетесь в гордом одиночестве, и вас можно будет легко «добить» морально.

4. Обесценивание. Главная цель – сформировать комплекс неполноценности у своей жертвы. Вы всегда будете не хороши, даже в тех областях, где вы – явный специалист и гений. Абьюзер всегда самоутверждается за счет своей жертвы.

Можно ли освободиться от такой тиранической зависимости? Да, и это нужно сделать как можно скорее. А начать стоит с двух приведенных ниже пунктов:

1. Срочно меняйте свое мышление!

Нужно понять, что на самом деле в оковах вас держит не ваш партнер, а ваша собственная неуверенность в себе и совершенно необоснованный панический страх одиночества. Как только вы осознаете это и освободитесь от разрушающих черт, вы начнете постепенно искоренять в себе жертву.

2. Понять и принять, что абьюзер – законченный эгоист, и изменить его нельзя!

От такого человека нужно уходить. Сразу и навсегда, иначе он привыкнет, что вы постоянно возвращаетесь, и окончательно потеряет к вам уважение и всякий интерес еще быстрее.

Эти два пункта – основа выхода из деструктивных отношений. Но нужно помнить, что каждый опыт по-своему уникален, и может иметь различные нюансы.

В своей книге Милана Тюльпанова-Кержакова откровенно рассказывает о своем опыте выхода как раз из подобных деструктивных отношений… Ей удалось скинуть оковы неудачной личной жизни с мужем-тираном, проанализировать свое прошлое и восстановиться после пережитых тяжелейших стрессов. А каким образом у нее получилось «убить в себе жертву», при этом сохранить себя и стать, наконец, счастливой, – читайте в ее книге.

Вместо предисловия

Каково это – жить с тираном? Почему огромное количество женщин попадает в зависимые отношения и не может годами, а иногда и всю жизнь, от них избавиться?

Я приняла непростое решение – рассказать свою историю. Может быть, она поможет кому-то избежать такой же судьбы – не сломаться, вовремя встать на другой путь, найти решение в трудной ситуации, когда кажется, что выхода из нее просто нет…

Сразу хочу сказать, что я не считаю своего бывшего мужа – Александра Кержакова – ужасным, плохим или непорядочным человеком. Прошло время, и я просто перестала его как-либо оценивать. Могу судить только о своих чувствах на тот момент и ощущениях сейчас. Ими я и хочу поделиться в своей книге.

Итак, начнем… с конца. Точнее, с некой точки невозврата, которой стала для меня поездка в Швейцарию…

Ваша Милана

Глава 1. Точка невозврата

– Сука! Тварь!!! Ты предала меня! Как ты можешь не доверять мне?! – кричал на меня мой любимый муж.

Не успела я задать вопрос, как получила удар по голове и оказалась на полу в луже крови… От неожиданности я сначала поползла, а потом вскочила и побежала… Я металась по гостиничному номеру, то и дело натыкаясь на какие-то двери и углы, а Саша несся следом, по-спортивному ловко, как охотник, преследующий свою добычу.

Неожиданно он оказался совсем рядом, в ту же минуту схватил меня за волосы и, с невероятной силой кинув на кровать, начал душить подушкой. Потом волоком подтащил меня к окну и пригрозил, что если я издам хоть какой-то звук, выкинет меня вниз. А жили мы на 26 этаже…

Все это время Саша не переставал орать, не выбирая выражений, и мутузить меня ногами (позже выяснилось, что у меня были сломаны два ребра), потом с силой толкнул, я упала и больно ударилась головой об угол уже собранного чемодана… Слезы полились по моим щекам рекой, и в ту же минуту я будто бы выпала из реальности. Время сначала остановилось, а потом медленно начало свой обратный отсчет…

Я не знаю, сколько времени прошло. Я боялась пошевелиться и даже посмотреть на мужа – его глаза налились кровью и сверкали огнем нескрываемой ярости. В эту минуту он ненавидел меня всеми фибрами души, он чувствовал себя царем и богом, а я не могла даже осознать, что происходит. Ведь до этого момента я боготворила его! Я просто хотела немного любви, внимания и заботы… А вместо этого по его вине билась теперь в истерике на полу, размазывая по лицу слезы и кровь… Но главное – меня не покидало чувство страха и душевной боли. Я не могла поверить в происходящее! Как может так поступать со мной любимый человек? Какой злой демон руководит его движениями и словами? Именно тогда я впервые осознанно почувствовала себя жертвой…

Если вы думаете, что это начало какого-то затрапезного триллера, вы глубоко заблуждаетесь. Это как раз и был тот переломный момент моей собственной

жизни. Та самая точка невозврата, о которой я говорила ранее, и которая в тот миг навсегда разделила мою жизнь на «до» и «после».

* * *

К моменту нашей поездки в Швейцарию я была замужем уже около года. Саша играл в футбольной команде Цюриха, которой на тот момент предстояла игра за кубок Швейцарии. На этот знаменательный матч прилетела вся моя семья – родители и брат – чтобы поддержать Сашу. Несмотря на то, что команда вылетела в общей сетке из высшей лиги в первую, кубок Швейцарии они все же выиграли! Конечно, это была большая радость для Саши и, разумеется, для меня. По этому случаю устроили большой праздник, где мой муж перебрал лишнего.

На следующий день мы должны были улетать в Петербург, и, когда вернулись с банкета в апартаменты, я стала собирать вещи. Впервые за все время наших отношений я взяла в руки его телефон. Даже в своём юном на тот момент возрасте (мне было 22 года) я понимала, что доверие в любви – превыше всего. И то, что я сделала, нарушив его личное пространство, не советую делать никому. А если сделали и нашли то, чего не хотели бы видеть – оставаться в таких отношениях уже нельзя, ничего не изменится, это утопия.

«Я нашла в его телефоне десятки откровенных переписок с разными девушками»

Я нашла в его телефоне десятки переписок с разными девушками. Он весьма недвусмысленно общался с ними в те моменты, когда я уезжала из Швейцарии и проводила время с его сыном от предыдущей гражданской жены, или ездила, к примеру, родителям. Или когда он без меня тренировался в Москве или уходил к друзьям на их дни рождения…

Надо сказать, что даже в тот момент я продолжала его любить. И просто не могла поверить в происходящее. Я же стопроцентно ему доверяла! Теперь я понимаю, что такая слепая любовь поглощает человека. Подавляет его личность. Конечно, любовь – это не то чувство, которое поддается контролю, но в отношениях должен обязательно присутствовать рассудок. В первую очередь,

женщина должна уважать себя. Потому что если не работать над своей самооценкой, рано или поздно, дело кончится тем, чем кончилось у меня.

«Не успела я задать вопрос, как получила удар по голове и оказалась на полу в луже крови»

Я сделала фото этих «улик» многочисленных измен на свой телефон и на следующий день показала Саше. Не успела я до конца задать вопрос, что же все это значит, как получила удар по голове и упала лицом на кафельный пол. Потом муж схватил меня за волосы и толкнул на уже собранные чемоданы. У меня началась истерика, я попыталась подняться, снова толчок – и я головой ударилась об угол чемодана. Саша был вне себя от ярости, орал: «Ты меня предала! Ты мне не доверяешь! А жена, которая мне не доверяет, мне не нужна!»

«Муж схватил меня за волосы и толкнул на уже собранные чемоданы»

Я была в ужасе от того, что не узнаю человека, с которым жила на протяжении целых двух лет. Он никогда со мной так себя не вёл… Я захлебывалась слезами, мне было страшно, я попыталась запереться в спальне. Он побежал за мной, с силой кинул на кровать и начал душить подушкой, крича, что я сука и тварь, что предала его…

«Он кинул меня на кровать и начал душить подушкой, крича, что я сука и тварь»

Я задыхалась, меня начало тошнить. И в этой тошноте, в слезах, в соплях, он вдруг меня отпустил. В квартире, где мы жили, были окна в пол. Он открыл одно из них, и меня захлестнул нечеловеческий, животный страх – я поняла, что сейчас он выкинет меня из этого окна. А жили мы на 26 или 28 этаже. Думаю, что спасло меня только то, что в этот момент в дверь постучали. Это была моя мама, родители жили в том же отеле, где мы снимали апартаменты.

«Я поняла, что сейчас он выкинет меня из окна, а жили мы на 26-м этаже»…

Он повернулся ко мне: «Если ты сейчас скажешь что-то матери, я тебя убью». Маме я тогда ничего не сказала, она узнала обо всем потом. О последствиях того, что произошло тогда, я напишу чуть позже.

А пока я расскажу немножко о себе, о своих ошибках, о том, как я стала зависимым от мужчин человеком и жертвой в отношениях со своим мужем.

Глава 2. Детство

Я росла в очень обеспеченной семье, и в моей жизни, по большому счету, всегда было всё. Я безумно люблю своих родителей. Но, тем не менее, не осуждая их, хочу сказать, что это «золотое» детство меня испортило. Понятно, что мои родители хотели дать мне то, чего не было у них самих. Мама рассказывала, что, когда она собиралась на выпускной, ей сшили платье из простыни…

«В детстве меня баловали и оберегали, поэтому я выросла инфантильной»

Я была их первенцем, и, конечно, меня баловали и оберегали – что, в какой-то степени, сделало меня достаточно инфантильным человеком. Я поздно повзрослела, поздно начала самостоятельно зарабатывать деньги, поздно начала понимать, что я и только я должна нести ответственность за свою жизнь, не рассчитывая ни на маму, ни на папу, ни на мужа. Это озарение пришло только после трагедии, которая произошла со мной.

Но, не забегая вперёд, могу сказать, что детство у меня было действительно замечательным.

У меня было три няни, их звали Вера, Надежда и Любовь, причём, появлялись они в моей жизни именно в такой последовательности. Они занимались со мной

и многому меня научили.

Будучи сенатором и председателем Заксобрания Петербурга, папа часто уезжал в дипломатические поездки, а мама сопровождала его. Мама поддерживала папу во всех его начинаниях, а я оставалась с няней.

Конечно, у меня были и бабушка с дедушкой, которые души во мне не чаяли. Вообще, у нас была очень тёплая семья, и, наверное, именно это во мне воспитало, взрастило эмпатию к людям, что, к сожалению, достаточно плачевно отразилось на моей дальнейшей судьбе.

«Я всегда излишне доверяла людям, за что и поплатилась»

Я помню себя лет с пяти-шести. Первые воспоминания – мы с семьей, на базе отдыха Союза композиторов. Мы выезжали туда каждое лето, на все три месяца, жили в таком стареньком, немного ветхом домике (помню даже его номер – 16), и я дружила с мальчишками… Это было счастливое время!

Там, на базе, почему-то было много старой техники – какие-то автобусы, машины типа тракторов. Мы с ребятами целыми днями лазили по ним – воображали себя водителями такси и пассажирами. А однажды забрались на крышу какого-то старого здания и увидели там летучих мышей! Ужасно испугались и удрали оттуда!

А еще у нас был такой бизнес-проект (тогда мы, конечно, не знали, что это так называется) – мы продавали лимонад. Главным зачинщиком всей этой вакханалии был мой друг Серёжик – прямо на его участке мы соорудили некое подобие ларька (и сэкономили на аренде). Мы взяли у родителей денег в долг, обещая вернуть все до копейки. На них мы закупили шипучие смеси, которые разбавляются водой, и предлагали всем отдыхающим. Нашими клиентами были, в основном, наши же родители – стоит ли говорить, что бизнес оказался очень прибыльным!

Мой папа всегда был в работе, даже когда отдыхал или ужинал вместе с нами. Решал какие-то вопросы, общался с людьми, не расставался с телефоном… Видимо, тогда у меня и сложился этот образ настоящего мужчины – он должен

быть постоянно чем-то занят.

«Благодаря папе у меня сложился образ настоящего мужчины. Он должен быть постоянно чем-то занят»

Праздники у нас проходили шумно и ярко. Один из самых запоминающихся дней рождения – когда мне исполнилось 17. Родители устроили для меня настоящее торжество – придумали что-то типа клуба «моего имени». Пришло много моих друзей и знакомых, было безумно весело. Вспоминая о нем, я хочу сказать спасибо папе и маме за то, что дали мне возможность пожить подольше в этой иллюзии беззаботной жизни.

Сейчас, конечно, многое изменилось, и последние несколько лет я свой день рождения вообще не праздную. Нет желания.

В детстве у меня был лучший друг, Лёва. Мы с ним познакомились на курсах по подготовке к школе и больше не расставались – были не разлей вода. Большая часть моих детских воспоминаний связана именно с ним. Что мы только ни делали вместе – собирали из лего невероятные фигуры, ходили на экскурсии в Русский музей (помню, лежали там на полу, пытаясь услышать тиканье бомбы с целью героически всех эвакуировать!), вместе посещали художественную школу при Эрмитаже, играли в спектаклях в Эрмитажном театре и в теннис – в общем, практически все делали вместе.

«В детстве я мечтала стать официанткой»

Помню, я говорила ему, что когда мы вырастем, я стану официанткой (мне нравилось смотреть, как девушки легко лавировали между столиками с кучей посуды на подносах, изящно удерживая их одной рукой), а он – президентом (хотя Лёва упорно рвался в космонавты). Насмотревшись на своего папу, я была убеждена, что политик – лучшая из возможных профессий.

Сейчас мы по-прежнему общаемся. Конечно, реже, чем в детстве, но тем не менее. Лёва живет и работает в Казани, закончил институт имени Баумана,

стажировался в Америке – ни космонавта, ни президента из него не получилось. Но он большой молодец, и я им горжусь.

Ещё помню – я была совсем маленькая, года четыре, мы с родителями поехали в Испанию. Каким-то образом я умудрилась там заблудиться. Может быть, это мне так показалось тогда, но я потеряла родителей из поля зрения, и мне стало ужасно страшно. Я стояла и плакала, ко мне подошли какие-то люди, и я им умудрилась в истерике на английском объяснить, что не знаю, где мои мама и папа. Меня поняли! И отвели к ним. А родители, меж тем, сидели в кафе, пили вино и ни о чем не подозревали… На самом деле, они даже спохватиться не успели, видимо, прошли какие-то минуты. А мне показалось – вечность…

Когда мне было лет семь, мы с папой и мамой путешествовали на яхте, заходили в разные порты, и в одном из них остановились переночевать в гостинице. И тут папу кто-то укусил. Он почему-то решил, что это скорпион, и сказал нам: «Всё, мне осталось жить несколько часов». Время было пять утра, мы посадили этого якобы скорпиона в банку и вышли на улицу – в надежде найти кого-нибудь, кто смог бы нам объяснить, что же это за ужасный зверь. Тут нам встретился уборщик из гостиницы, и выяснилось, что никакой это не скорпион, а ящерица, абсолютно безвредная. Я помню это чувство – сначала ужаса, а потом – невероятного облегчения…

Уже позже родители снимали домик на базе отдыха «Кобона», на Ладожском озере. Папа пытался научить меня рыбачить, а я это все ненавидела, особенно кучу комаров, которая прилагалась к рыбалке. И вместо того, чтобы следить за поплавком, накрывалась папиной курткой и читала книжку, которую всегда брала с собой.

Я вообще очень много читала в детстве. Тогда ведь не было такого количества гаджетов, так что книга была для меня чуть ли не единственным развлечением. Может быть, поэтому позже я и решила стать журналистом.

Глава 3. Школьные годы

В детский сад я не ходила, росла абсолютно домашним ребенком и сейчас считаю, что это было упущение со стороны моих родителей. Потому что очень

важно прививать навыки коммуникации маленькому ребёнку. Поэтому своего сына я в садик отдала.

«Я росла домашним ребенком. В детский сад не ходила. И сейчас считаю это большим упущением»

Помню, когда ехала поступать в первый класс, очень переживала, что, если меня спросят, какое у меня отчество, я не смогу ответить на этот вопрос. И постоянно повторяла его про себя. Но все прошло благополучно, я сдала вступительное тестирование и поступила в начальную школу.

Отлично помню свое первое «Первое сентября». А как было не запомнить, если именно я была той самой первоклассницей, которой доверили звонить в колокольчик?! Я очень волновалась тогда – это была такая ответственность! Но все прошло, как надо.

В четвертом классе у меня случилась первая серьезная любовь. Я как раз пришла в новую школу – с уклоном в испанский язык. Помню, как впервые вошла в класс, увидела этого мальчика, и всё… Моё сердце ёкнуло и пропало. И это оказалось взаимно, что в таком возрасте бывает редко. У нас с ним были очень романтические отношения. Все вокруг были уверены, что мы поженимся, когда вырастем, но, увы, этого не произошло, хотя, сейчас я думаю, что это был бы далеко не худший вариант для меня. Мы до сих пор время от времени общаемся, поддерживаем хорошие отношения.

Из школьного времени еще очень хорошо запомнился учитель математики, Давид Соломонович, сейчас уже покойный, к сожалению. Он преподавал в той же новой школе. Когда я пришла, он воспринял меня в штыки – может быть, потому что я была из семьи известного политика. Возможно, он считал, что я избалованная, и относился ко мне строже всех. Но я очень старалась, занималась дополнительно, и, в итоге, у меня были «четвёрки» по алгебре и геометрии, и это был успех, потому что «пятёрки» он не ставил никому принципиально.

«Учитель математики считал, что я избалованная и относился ко мне строже всех»

В школе я очень любила литературу и русский язык, хорошо писала сочинения. Меня даже одноклассники иногда просили, чтобы я написала и за них тоже. А еще я для подружек сочиняла романтические послания их парням.

Я всегда была лидером, заводилой, выступала ведущей на мероприятиях, в общем, была в центре внимания. Иногда за мной водились и криминальные проделки. Как-то раз я организовала банду. Рано утром мы забрали у охранника журнал и подтерли там оценки. Себе поставили хорошие, а тем ребятам, которые нам не нравились, – плохие. Естественно, нас поймали. Вызвали к директору, был жуткий скандал, но нас все-таки простили. А учителя потом стали копировать оценки из журнала к себе в отдельные тетрадки и тем самым обезопасили себя от подобных инцидентов.

«Я всегда была лидером, заводилой, любила быть в центре внимания»

Мне никогда не давалась история. Сейчас я понимаю, что эти знания нужны и полезны. А тогда просто всё заучивала, особенно не вникая. Ведь я жила в теплой и благополучной семье, и не могла понять своим детским мозгом, почему на Земле происходило столько войн, убийств и кровопролития. Мне казалось, что во всём мире должен быть мир, и я не понимала, зачем изучать то, что приносило людям страдания и боль – все эти завоевания земель, революции и прочее.

Как это ни странно, я неплохо знала химию – благодаря моей школьной подруге Лере, а, точнее, её маме, которая работала в сфере химической промышленности… В девятом классе, когда нужно было выбирать экзамены, Лера подбила меня сдавать химию с ней за компанию… И я этот предмет все-таки выучила. Сейчас, конечно, не вспомню абсолютно ничего, но тогда – на удивление, все понимала.

Несмотря на то, что я проучилась шесть лет в школе с испанским уклоном, сказать, что я знаю этот язык, я до сих пор не могу. Возможно, это связано со стрессом, который я испытала, переходя в эту школу. Она была у меня уже

второй по счету. При этом английский для меня – практически родной.

«Я не пробовала алкоголь лет до 16-17. И сколько себя помню, постоянно училась»

Я не пробовала никакого алкоголя лет до шестнадцати – семнадцати. И сколько себя помню, постоянно училась. У меня всегда было очень много дополнительных занятий: теннис, танцы, музыка, английский, испанский, математика… Мой день был расписан буквально по минутам. Я уходила в школу утром и занималась до 9-10 часов вечера, а потом садилась делать уроки.

Помню, когда мне было лет 15, мы пошли с классом в кино, и классная руководительница спросила меня: «А у тебя вообще есть какие-то знакомые, помимо одноклассников?» Я задумалась и поняла, что нет, потому что у меня просто не хватает на это времени.

«У меня не было других друзей, кроме одноклассников»

А ещё, хоть в это сейчас и сложно поверить, но в школьные годы у меня были большие проблемы с лишним весом. Лет с четырнадцати, наверное, я начала резко его набирать. Чтобы было понятно – если сейчас я вешу сорок пять килограммов, то тогда весила примерно пятьдесят восемь. Я была прыщавая и толстая (без преувеличений, объективно!), и это меня, конечно, сильно беспокоило, потому что всем девочкам хочется быть красивыми. Я была дико закомплексована из-за этого, чувствовала себя «гадким утенком», которому наверняка не суждено стать белым лебедем…

Папа тоже очень переживал по этому поводу, меня даже отправляли в специальные клиники для похудения, но ничего не помогало. А потом, годам к восемнадцати, всё прошло само собой – вместе с переходным возрастом и гормональной перестройкой.

«С 14 лет я была прыщавая и толстая. Папа сильно переживал по этому поводу и даже отправил меня в клинику для похудения. Но мне ничего не помогло. Все прошло само – вместе с переходным возрастом и гормональной перестройкой…»

Вообще, если бы тогда меня спросили, как я отношусь к школе, вряд ли я бы нашла какие-то добрые слова для этого периода своей жизни. А сейчас понимаю, что мои школьные годы были очень хорошими, и я вспоминаю их с большой теплотой и благодарностью…

Глава 4. Семья

Все мы родом из детства. Я долгое время пыталась анализировать свою личную жизнь и понять, откуда взялись корни моей «жертвенности»? Почему я вообще привлекла внимание именно мужчины-тирана? Как допустила возможность абьюзинга по отношению к себе, причем, не только психологического, но и физического? Почему не могла, да и не слишком хотела противостоять ему?

Оказывается, все очень просто. Мы не рождаемся жертвами, но отчасти нас можно такими воспитать. И если впоследствии эту форму поведения и мышления не изменить, вы всю жизнь будете привлекать к себе внимание мужчин только такого типа. Это замкнутый круг, из которого нужно обязательно найти выход. И как можно скорее. Я его, к счастью, нашла… Но об этом позже. А пока я расскажу вам о своей семье.

Мой дедушка по папиной линии был моряком, и папа изначально хотел пойти по его стопам. Он учился в Академии морского флота в Санкт-Петербурге и потом, на протяжении нескольких лет, ходил в рейсы – в качестве главного механика. Кстати, именно в порту он познакомился с моей мамой. Она работала там секретарем. Папа рассказывал, что однажды в портовой конторе он увидел девушку, в которую влюбился с первого взгляда. Но подойти к ней тогда не решился, поскольку был человеком достаточно скромным. И тут вмешалась судьба – оказалось, что у них есть общая знакомая – папина одноклассница. Через нее он достал мамин номер домашнего телефона (мобильных же еще не

было), набрался смелости и позвонил. Трубку взял мой будущий дедушка – ее отец. Мама с папой несколько раз общались по телефону, потом встретились…

«Папа влюбился в маму с первого взгляда, но подойти к ней не решился, так как был очень скромным»

На первом свидании папа повел себя очень оригинально. Он не нашел другого способа выразить свои чувства и дал маме огромную по тем временам сумму – 500 рублей. Просто так, чтобы она смогла купить себе все, что захочет. Тогда было время тотального дефицита, и он, видимо, решил, что такой практичный подарок – лучше, чем банальные цветы или конфеты. После этого он ушел в рейс на полгода…

Когда мама вернулась домой с такими деньгами, разразился грандиозный скандал. Дедушка кричал: «Откуда у тебя эти деньги? Просто так ничего не бывает, значит, ты занимаешься чем-то непристойным!» Но мама сумела все же отстоять и себя, и свои чувства к папе.

«На первом свидании папа дал маме 500 рублей. Просто так, чтобы она могла себе купить все, что хочет. И ушел в рейс на полгода»

Раз в месяц у моряков была возможность звонить из рейса домой. Так на протяжении полугода они и общались – по несколько минут, в окружении ждущих своей очереди на звонок матросов. Когда папа вернулся, то сказал маме, что не может без нее жить… С тех пор во все поездки они отправлялись только вместе.

Вспоминая взаимоотношения своих родителей, и даже учитывая свой негативный опыт личной жизни, я по-прежнему верю в любовь с первого взгляда и в преданность до самой смерти.

Глава 5. Папа

Мой отец всегда хотел быть политиком. И дело было вовсе не в больших деньгах (уж я-то его знаю!). Он хотел быть полезным и нужным людям, хотел попытаться изменить хоть что-то в этой устоявшейся системе сомнительных ценностей.

«Папа всегда хотел быть политиком. И дело не в больших деньгах (уж я-то знаю!)»

Я очень четко запомнила момент, это был 1993 год, когда в Петербурге начались забастовки из-за того, что людям не выплачивали зарплату в срок, назревал настоящий мятеж. Огромная толпа негодующих жителей города пришла к Заксобранию с требованиями объяснить им, что происходит.

Из всех чиновников только мой папа нашел в себе смелость выйти к этой разъяренной толпе. В него летели помидоры, ему угрожали, но он сумел убедить собравшихся, что, как председатель ЗАКСа, сделает все, что в его силах для того, чтобы каждый мог получить свои честно заработанные деньги. И люди поверили ему – успокоились и разошлись по домам.

Он вступил в политическую гонку сразу же, как только заработал достаточный для этого капитал. При этом, мама рассказывала, что когда она была беременна мной, денег катастрофически не хватало, и отец по ночам работал в такси. А с утра приносил маме фрукты, при этом сам ничего не ел – здоровье мамы и ребенка было для него важнее.

Вскоре папа успешно прошел в депутаты Заксобрания Петербурга, а впоследствии стал его председателем. Это была его мечта, к которой он шел много лет. Несмотря на то, что он не умел проявлять любовь к детям (а его этому не научили или не хотели научить его собственные родители, об этом я расскажу чуть позже), я считаю своего отца потрясающим человеком – добрым, ироничным, с огромным сердцем. Он навсегда останется для меня абсолютным идеалом мужчины. Жаль только, что, когда я начала это осознавать, времени для общения у нас оставалось совсем немного…

У нас было много семейных традиций, к сожалению, со смертью моего папы они несколько утратили свою актуальность, потому что, в основном, всё и всегда в нашей жизни вращалось вокруг него, он был таким эпицентром нашей семьи.

Мы всегда отмечали Новый год вместе, на даче. Приходили папины коллеги, бабушки, дедушки, накрывали традиционный новогодний стол. Ездили кататься всей семьёй на лыжах. Мы вообще очень много всего делали вместе – и отдыхали, и путешествовали.

При этом с папой у нас всегда были, скорее, деловые отношения, мы даже здоровались с ним за руку. Помню, в первом классе у меня вышло две четвёрки в последнем триместре. Папа из-за этого очень разозлился, был мной страшно недоволен. Меня даже отправили на некоторое время с глаз долой – к бабушке…

«С папой у нас были, скорее, деловые отношения. Мы даже здоровались с ним за руку»

Тогда я считала, что такое общение дочери и отца – это норма. Теперь же, став взрослой, думаю, что, возможно, именно в этих отношениях и надо искать начало той самой моей «жертвенности», желания заслужить чуть больше папиной любви, принеся в жертву свои собственные желания и потребности. И именно она, та самая «жертвенность», сыграла со мной впоследствии злую шутку в моих отношениях с мужем Сашей.

«Мой папа всегда был очень авторитарным человеком. И именно в этом я вижу начало своей «жертвенности»

На самом деле, как я сейчас понимаю, папа был авторитарным человеком. Он требовал от меня делать все по максимуму: я должна была лучше всех учиться, быть первой во всех кружках, в которых занималась. И это сформировало мой характер. Мне важно было доказать всему миру, а в первую очередь, своему отцу, что я чего-то стою. И я это делала со всей отдачей.

Помню, как-то я подошла к нему с аналитической задачкой, но он не смог мне ничего объяснить, очень разозлился, а я разрыдалась и больше к нему никогда с математикой не подходила.

«Я должна была быть первой во всем, чтобы доказать всему миру, а в первую очередь, своему отцу, что я чего-то стою»

Сейчас я понимаю, что мне очень не хватало папиной любви и внимания. Я не осуждаю его ни секунды, потому что он сам рано потерял отца, и у него были очень тяжелые отношения со своей семьёй. Его, как мне кажется, в детстве никогда не любили, поэтому и он не умел проявлять свои чувства. Наверное, только в последние два года до его смерти он стал открыто говорить, что любит меня. Сейчас, анализируя всё это, я понимаю, что он и не мог мне дать того, о чем сам никогда не имел представления.

«Мне всегда не хватало папиной любви. Но он просто не мог дать мне того, чего не имел сам, так как рано потерял отца»

Помню, папа хорошо играл на фортепиано и пел. И очень хотел, чтобы я тоже училась музыке. Боясь его разочаровать, я честно занималась, но мне это совсем не нравилось, и после окончания музыкальной школы и до сих пор за пианино я ни разу так и не села.

Ещё он очень хотел, чтобы я закончила театральный институт, и я даже туда поступила. Возможно, это был тогда очень правильный поступок. Сейчас мне кажется, что профессия актрисы как раз очень бы мне подошла. Но тогда учеба в театральном занимала все мое время, а я, как подросток, не видевший свободы в буквальном смысле этого слова всю свою школьную жизнь, нуждалась в ней, как в воздухе. Согласитесь, рано или поздно с каждым молодым человеком происходит нечто подобное.

Спустя какое-то время я просто не выдержала такой нагрузки и перевелась на журфак. Опять же, вполне возможно, что это стало очередной моей ошибкой. С другой стороны – это тоже опыт, который мне надо было получить, чтобы стать

той, кем я являюсь сейчас.

Родители учили меня обращаться ко всем людям на «Вы», и эта привычка сохранилась до сих пор. Я так обращаюсь даже к своим ровесникам, мне сложно перейти на более неформальное общение. Я понимаю, что время меняется, люди стали более раскрепощенными в общении друг с другом, но не могу себя в этом перебороть. Пока что, по крайней мере.

Воспитывали родители нас с братом достаточно строго. Но меня как девочку все же несколько оберегали, предполагая, что я выйду замуж и счастливо проживу в браке лет двадцать пять. То есть папа видел модель моей семьи такой же, какая была у нас: мама занималась домом, бытом, детьми, поддерживала его, а он работал. Но сложилось все по-другому…

Теперь у меня самой растет мальчик. И я хочу, чтобы мой сын был самостоятельным в этой жизни. Мне сложно пришлось при разводе, и теперь я понимаю, что произошло это в том числе из-за того, что я была недостаточно адаптирована к самостоятельной жизни. Произошло такое резкое осознание, взросление и переход от инфантильности к суровой действительности.

«Мне сложно пришлось при разводе, в том числе из-за излишней инфантильности. Поэтому теперь я учу сына самостоятельности»

Я не хочу, чтобы у моего сына было так же. У него уже есть задатки футболиста, и, думаю, будет хорошо, если он уже в ближайшей перспективе пойдет в секцию, начнет играть и, став взрослым, сможет всегда сам себя обеспечить, сам за себя постоять, ни на кого не рассчитывая, кроме как на себя самого. Ну а я, конечно, всегда буду рядом.

Когда я была замужем, у нас с мужем был фонд, помимо которого я вела несколько его проектов: книги, линейка одежды, какие-то мастер-классы… Однажды папа мне сказал: «Я никогда не думал, что ты можешь быть такой сильной и решительной, контролировать огромное количество вещей». Эти слова настолько запали мне в душу, что я постоянно держу их в голове. Потому что теперь я знаю, что, по большому счёту, действительно много чего могу.

«Однажды папа сказал мне: «Я никогда не думал, что ты можешь быть такой сильной и решительной, контролировать огромное количество вещей»

Я многого не успела сказать своему папе. Думаю, что сейчас наши отношения были бы намного теплее, искреннее, потому что я уже раскрылась, как женщина, и понимаю, что такое любовь, именно любовь к родителям. После смерти папы я отчетливо поняла, что ничто не вечно на этой земле, и очень резко повзрослела. Теперь я стараюсь уделять своим родным максимум внимания и показывать им свою любовь.

Глава 6. Мама

С мамой у меня всегда были хорошие отношения, она – мой самый близкий друг, самый родной человек. Когда случается какая-то неприятная или сложная ситуация, а они с завидным постоянством в моей жизни происходят, я всегда обращаюсь к ней за советом.

Во время истории с разводом именно мама была тем человеком, который поддерживал меня от начала до конца, и, если бы не она, не знаю, пережила бы я вообще весь этот кошмар или нет.

«Мама – мой самый близкий друг. Я всегда обращаюсь к ней за советом»

Когда я поступила в университет, внимание со стороны родителей ко мне немного ослабло, папа старался уделять больше времени брату, чтобы воспитать его в мужских традициях. И я почувствовала некую свободу, точнее, вседозволенность. Зная меня как прилежную ученицу, родители не могли даже себе представить, что я могу начать ходить по клубам, выпивать, пробовать курить и перестать учиться.

Я с большим трудом закончила университет. И сейчас, когда мой брат учится заграницей, я всегда говорю ему о том, что его жизнь – только в его руках, никто ни от чего не застрахован. Даже если со временем ты станешь богатым человеком и сам сможешь обеспечивать семью, нужно пожить в тяжелых условиях, чтобы понять, как живут другие люди, как зарабатываются деньги, и, прежде всего, делать всё самому.

Когда я не могла сдать какой-то экзамен, то просто платила за оценку, и то, что мне в этом не отказывали, сыграло со мной злую шутку. Сейчас я это понимаю. И хочу сказать всем, кто читает эту книгу – никогда не делайте ничего за своих детей. Они должны все пройти сами. Потому что жить дальше – только им.

Глава 7. Брат

Отлично помню тот день, когда родился мой брат Влад. Помню даже, во что я была одета – на мне был такой зелёный свитер в полоску. Сначала я, конечно, не поняла, что у нас появился новый член семьи, а когда осознала, начала дико ревновать.

«Ночью я подходила к кроватке младшего брата и трясла над ней головой, чтобы у него тоже завелись вши»

С детством брата связана одна ужасная история. Сейчас мне за нее очень стыдно, но я ее сама даже не помню, сужу только по рассказам взрослых и, наверное, это должно меня как-то извинить. Однажды в школе я подцепила… вшей. И по ночам подходила к кроватке брата и трясла над ним головой, чтобы и у него тоже появились эти противные насекомые.

Потом, когда ему было лет пять-шесть, я как раз доросла до периода взаимоотношений с мальчиками и нашла в нем отличного слушателя – он знал все о моих неудачных романах, каких-то жизненных перипетиях. И, надо отдать должное, несмотря на возраст, всегда давал мне очень мудрые советы, к которым я частенько прислушивалась.

«Когда я стала встречаться с мальчиками, то часто советовалась с братом. И он, несмотря на возраст, всегда давал мне дельные советы»

В детстве брат, в отличие от меня, читать совсем не любил. Может быть, потому что, как и всем детям его возраста, ему больше нравились всякие гаджеты. Папа, конечно, сердился, ставил меня в пример и заставлял его читать разными способами.

Был такой забавный случай. Как-то папа велел ему прочитать какое-то количество страниц из книги «Дети капитана Гранта» и пересказать. Братишка прибежал ко мне в ужасе, со словами: «Я просто не могу за день прочитать столько!» Как сестра, я не могла ему не помочь. Нашла краткое содержание, он выучил сюжет, запомнил имена героев и успешно отчитался перед папой, который остался очень доволен… Да, такое у нас частенько с ним «прокатывало».

«Мы с братом – одно целое. Он – это я, только мальчик»

Когда брат подрос, мы сильно сдружились. Сейчас он учится за границей, мы не так часто общаемся, но я чувствую себя с ним одним целым. Мой брат – это как я, только мальчик. И ещё забавно, что мы оба сохранили в себе, неосознанно, многие привычки отца – манеру разговора, какие-то жесты. Брат очень на него похож. Иногда, когда он что-то говорит, я даже мысленно вижу перед собой папу, как будто это он произносит свои фирменные фразы.

Сейчас ему пятнадцать лет, и он – моя большая защита и опора. Особенно остро я это поняла в момент развода, когда мне было безумно одиноко. Я иногда приходила к нему, он обнимал меня и находил правильные слова утешения. И это меня согревало.

«Брат очень похож на папу. Когда он говорит, я мысленно вижу перед собой отца, как будто это он произносит свои фирменные фразы»

А еще он очень здорово поет. Когда мы собираемся все вместе, семьей, он поёт «О, море-море» – так, как пел эту песню наш папа…

Мы с Владом, скорее, друзья, а не старшая сестра и младший брат. Я ему рассказываю о своей личной жизни, о работе, а он всегда находит для меня слова поддержки или разумный совет.

Брат был сильно привязан к Саше, дружил с ним, и очень переживал наш разрыв. Особенно, когда во время наших размолвок мой муж стал нелестно о нем отзываться. Я до сих пор не знаю, по какой причине это произошло, потому что мой брат – очень хороший мальчик. Возможно, это делалось лишь для того, чтобы задеть меня. Естественно, мне это было неприятно. Я считаю, что когда люди расходятся, это проблема только этих двух людей, и она никак не должна отражаться на родственниках, на близких, которые ничего плохого никому не сделали.

«Во время развода мой бывший муж стал неожиданно нелестно отзываться о моем брате и о семье в целом, чем очень меня обидел»

Когда мы разводились, брат звонил Саше, писал, но тот не выходил на связь. Видимо, он принял позицию «раз всё, значит, всё». А Владу, когда он потерял отца, конечно, нужно было мужское плечо, и он переживал из-за того, что Саша перестал с ним общаться. Для него это было безумно тяжело. При этом, когда в нашей семье случилась эта большая трагедия – смерть папы, брат повел себя очень по-мужски – всегда был рядом со мной, вытаскивал меня из истерики и непотребного состояния, поддерживал, обнимал, целовал…

«После смерти папы именно брат поддерживал меня, хотя ему самому было безумно тяжело – он всегда был рядом со мной, вытаскивал меня из истерики и непотребного состояния, поддерживал, обнимал, целовал»

Я вижу, что он растёт настоящим мужчиной. Мужчиной, которым можно гордиться. Даже если я больше не выйду замуж, у меня всегда будет мой брат, который стал для меня воплощением идеала мужчины: он самостоятельный,

умный, всегда всё рационально взвешивает, в свои пятнадцать лет может найти выход из ситуации, в которой я бы растерялась, и я за это его очень уважаю.

Бывает, что мы ссоримся, а как без этого? Когда я вышла замуж за Сашу, то, так или иначе, стала вхожа в мир шоу-бизнеса, и брату это очень не нравилось. Он даже мог поругать меня – например, за позднее возвращение домой. А я устраивала ему взбучки из-за учебы. В отличие от меня, он далеко не самый прилежный ученик.

«Когда я вышла замуж за Сашу, то стала вхожа в мир шоу-бизнеса и часто поздно возвращалась со светских тусовок. Брату это очень не нравилось»

Но, по большому счёту мы, конечно, друг друга очень любим. Брат для меня был и остается большой поддержкой, он очень помогал мне и в те моменты, когда я сначала осталась одна с сыном, а потом – когда его у меня отобрали.

«Брат всегда вселял в меня уверенность в том, что мы сможем решить все проблемы, потому что мы – дети своего отца. И мы – не та семья, которая сдается»

Брат всегда вселял в меня уверенность в том, что все проблемы мы сможем решить, потому что мы – дети своего отца. Мы – не та семья, которая сдаётся и опускает руки.

Комментарий психолога Натальи Зенцовой

– Милана часто вспоминает о том, что в детстве родители ставили ей высокую планку и хвалили ее за достижения. Папа искренне восхищался ею, когда она добивалась успехов в том, что делала. С одной стороны, отец транслировал Милане: «Ты – лучшая, ты можешь добиться всего!» С другой стороны, Милана, будучи ребенком, воспринимала эти слова как то, что она не имеет права на неудачу. Она чувствовала, что должна оправдывать ожидания своих родителей.

Она и ее семья находятся в центре внимания, а значит, она должна сделать так, чтобы родители гордились ею.

В результате, у Миланы сформировалось подсознательное убеждение: «Меня любят за мой успех. Чтобы меня любили, я должна чего-то добиться в этой жизни. Причем, успешной нужно быть во всем: в семейной жизни, самореализации, бизнесе».

Возможно, поэтому и в отношениях с мужем Милана, держа в голове идеальную модель своих родителей, которые прожили более 20 лет в браке, стремилась во чтобы то ни стало, закрывая глаза на какие-то моменты, до последнего сохранить свою семью.

Глава 8. Муж

Сейчас, когда все ужасы нашего брака позади, я понимаю, что отношения с Сашей – это классический пример абьюза. Мой бывший муж – человек с нарциссическим расстройством, социально-нарциссический психопат, так называемый «перверзный нарцисс». Люди, как правило, не рождаются такими, а становятся – в результате обстоятельств, чаще всего, формирующих их в детстве.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/tyul-panova-kerzhakova_milana/ubey-v-sebe-zhertvu

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить