

ИННА
ЛИТВИНЕНКО

МИНИСТЕРСТВО
УСПЕХА



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.53

Л64

Литвиненко, Инна.

Л64 Министерство успеха: как избежать токсичных отношений / Инна Литвиненко. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 320 с. — (Психология для жизни).

ISBN 978-5-17-107248-3

Дисфункциональные отношения очень разрушительны, и, если не признать и не исцелить созависимость, ты можешь переходить из одних токсичных отношений в другие, потому что на них тебя толкают бессознательные мотивы.

Побег от абьюзера сопровождается очень долгой эпохой плохого эмоционального и физического самочувствия. Это абсолютная норма, потому что за время абьюза было утрачено свое «я».

Ты держишь в руках свое новое прекрасное будущее. Эта книга поможет расставить все по своим местам. Ты поймешь, что проблема не в тебе, а в том человеке, который рядом и «убивает» твою жизнь. Тебя не учили выбирать партнера и проверять его мужские качества и характер. Не говорили о том, что ты не должна «доказывать» любовь или выпрашивать ее. Долготерпением и бескорыстной любовью ты сама изо дня в день потакаешь своему мучителю. Пора выбрать другой путь и вспомнить о том, что справедливость возможна лишь в руках того, кто имеет силу и любовь к себе. Пришло время понять — твоя жизнь (а тем более личная) зависит от тебя самой. Ты можешь и должна защищать себя сама.

УДК 159.923.2

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-107248-3

© Литвиненко И., текст

© ООО «Издательство АСТ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Личное обращение	7
Глава 1. Что такое абьюз и как его определить	12
Что такое абьюз	12
Как идентифицировать абьюз?	15
Тест на абьюз	17
Глава 2. Спираль обреченности, или Как принцессу превращают в пастушку	21
Детские травмы	21
Треугольник Карпмана	23
Псевдоэффективные теории	25
Эзотерическая шелуха	28
Глава 3. Абьюзер и его «сети»	31
Кто такой абьюзер	31
Абьюзивные и токсичные отношения во взрослой жизни ..	32
Любовь или абьюз?	34
Как и кого выбирают абьюзеры	35
Как жертва попадает на удочку абьюза	36
Абьюз опасен для здоровья	39
Тревожное расстройство	45
Глава 4. Цитаты о психологическом давлении	50
Глава 5. Внутри абьюза	53
Как избавиться от абьюза	53



Как можно любить насильника, или Сильнее всего мы любим тех, кого кормим	56
Десять кругов ада: от романтики к насилию	62
Как работает абьюз?	65
Психопат без топора	68
Отношения с нарциссом	71
Двойные стандарты	74
«Эффект казино»	76
Газлайтинг	78
Что делать, если ты стала жертвой газлайтинга	82
Игра в молчанку	84
Тест на признаки зависимости	86
Чек-лист для партнера	87
Глава 6. Вся его жизнь — игра	91
Симуляция жизни	91
Нарцисс и ресурс	95
Глава 7. Нарцисс и опасность	100
Типы нарциссизма	100
Тест «Грязная дюжина»	103
Нарцисс: манипуляции и бесчувственность	105
Манипулятор: десять признаков	106
Психопат: холодность и беспощадность	110
Обволакивающее насилие	112
Характерные черты нарцисса	115
Как все будет	116
Слабые места нарциссов	123
Глава 8. Он просто хороший актер	127
Я узнаю тебя из тысячи	127
Где обман, а где правда?	134
Про секс	139
Глава 9. Созависимость	146
Созависима ли ты?	146
Личное мнение. Что я думаю о нарциссах	153



Глава 10. Что будет после расставания?	155
Осознание абьюза: ответы на главные вопросы	155
Как преодолеть токсичные отношения и восстановиться после абьюза?	161
Расставание	164
После расставания с нарциссом	167
Игры возвращения. Как он ведет себя, когда хочет, чтобы жертва вернулась?	173
Нарцисс использует твои травмы	175
Останемся друзьями	177
Сценарии реакций нарцисса	179
Чувствует ли нарцисс вину?	182
Он счастлив с другой?	184
Лжет он или говорит правду?	186
Как он мог так легко оставить меня?	188
Как преодолеть мучительную боль отвержения?	191
Игры нарцисса: как противостоять?	194
Пять причин, по которым ты должна расстаться с нарциссом	199
Почему так важно разорвать контакт с нарциссом?	203
Как помочь себе не возобновить контакт?	204
Почему так трудно прервать контакт?	205
В чем секрет разрыва контакта?	206
Разрыв контакта — это сложно?	207
Если не можете разойтись по объективным причинам ...	209
Дети от нарцисса. «Измененный контакт»	211
Как выжить?	215
Глава 11. Разрушительная привязанность	218
«Он не такой уж плохой» и другие опасные ошибки ...	218
Посттравматическое стрессовое расстройство	220
Тест на созависимость (травматическую привязанность)	224
Деструктивная привязанность	226
Травматическая зависимость и биохимия	232
Нейромедиаторы	239
Окситоцин	239
Дофамин	241



Эмоциональное насилие	244
О циклах насилия с научной точки зрения	248
Триангуляция	250
Глава 12. Психопаты и нарциссы	257
Пограничный психоз	257
Психопаты и нарциссы	259
Страх отвержения	260
Техника «Хранитель»	264
Глава 13. Самореабилитация	269
Самореабилитация	269
Психологическое восстановление	273
Руминации	278
Как перестать все обдумывать	279
Как преодолеть физическую аддикцию	280
Осознание и чувство вины	283
Преодоление зависимости	284
Ключ к свободе	285
Как отомстить	287
Личные границы	291
Как применять границы в рамках реальной жизни и отношений?	294
Восстановление после абьюза	297
Отверженный ребенок	299
Исцеление	302
Лю-боль	306
Глава 14. Золотой стандарт	310
Золотой стандарт	310
Здоровые отношения	311
Роль и функционал мужчины в отношениях	312
Роль и функционал женщины в отношениях	313
Ответственность и право	315
Послесловие	317



Предисловие

ЛИЧНОЕ ОБРАЩЕНИЕ

Перед тем как ты начнешь читать эту книгу, я хочу, чтобы ты кое-что знала. Сейчас ты держишь в руках не книгу, а свое новое прекрасное будущее. Без шуток, я серьезно. Я вложила сюда все свои знания и от души хочу, чтобы ты ими воспользовалась! Малышка, применила их максимально! Потому что я знаю, что они работают!

Прямо сейчас запиши сегодняшнюю дату на бумаге и сохрани этот листок — это дата начала твоей новой жизни.

Там, в той старой жизни, твой мир не принадлежал тебе. Прежде тебя заставляли думать, что любовь нужно заслуживать и ты плохо стараешься. В том мире ты — не ты, яркая красивая девушка со своими мыслями и увлечениями, а серое безмолвное дополнение к «королю Вселенной». Там — безысходность. Там у тебя нет права на собственное мнение, если оно идет вразрез с «его» мнением. У тебя нет чувства юмора, и ты не понимаешь «шуток», обидных до глубины души. Там, как по волшебству, во всем виноват лишь один человек — ты. В том мире ты «неуравновешенная истеричка», «из-за тебя я пью» и «сама виновата, что я изменил». Там твои границы методично продавливают до последнего кирпичика и даже в основании выбивают... Там полной грудью не дышат. Там ты бесконечно веришь, что «он» исправится, и даешь очередной



шанс вашим «отношениям». Там тебя унижают. Там существует: «Милая, это просто секс, я воспользовался ею и забыл, а люблю я тебя».

Там мерзость. Там ты находишь любовные переписки в телефоне, и тебя убеждают, что тебе показалось или ты преувеличиваешь. Там ты сомневаешься в собственной адекватности, не веришь увиденному и теряешь связь с реальностью. Там у тебя выпадают волосы, ты постоянно болеешь, с тобой случаются истерики и панические атаки. Там ужас, ставший повседневностью. Там ты «зависаешь» посреди кухни и не понимаешь, что с тобой, ты думаешь, что сходишь с ума. Там существует секс раз в год. Там тебе максимально плохо, но тебя убедили, что так и должно быть. Там бывают проблески света — ты на мгновение понимаешь, что катишься в бездну, и тебя моментально накрывает лавиной страха: как же ты без «него». Если ты и хочешь уйти, то боишься. А если уходишь, то наступает такой ад, какого не пожелаешь самому заклятому врагу. «Ломки», истерики, паника, помутнение сознания, мозг устраивает невиданную ранее вакханалию! Ты напугана, беспомощна, возвращаешься к «нему», и все повторяется, только уже в несколько раз хуже... И так раз за разом. Это мир жертвы.

Мы покончим с этим. Обещаю.

Я хочу, чтобы ты знала, что эти строки пишет не тот человек, который просто получил диплом психолога и переписывает чужие мысли из книжек. Автор этих заметок, помимо многолетнего качественного образования, всего за месяц терапии проживает СОТНИ драм, боли, слез, жестокостей и в максимальной степени нечеловеческого отношения! Я погружаюсь в лечение полностью, ныряю в эту боль и проживаю ее вместе с вами. По-другому никак. А терапию я веду уже больше десяти лет, пропустила через себя ТЫСЯЧИ людей и поставила их на ноги. И я, как никто другой, знаю абсолютно все причины, малышка, почему ты сейчас находишься в таком состоянии, и знаю, что это можно исправить! В этой книге я написала все до мелочей, чтобы ты смогла во всем разобраться и выйти из тьмы!

Я уже вставила ключ в замочную скважину, от тебя требуется только повернуть его.



В токсичных отношениях по принципу «палач–жертва» любовь становится синонимом страдания, а семейная драма представляется как норма.

Как понять, что ты находишься в психологической ловушке?

Почему в подобных отношениях невозможно проявить себя как личность?

Можно ли изменить отравляющего тебе жизнь человека, и как защитить себя от нездоровых связей?

Сегодня токсичными отношениями называют любое взаимодействие между людьми (супругами, друзьями, знакомыми, коллегами по работе), приносящее эмоциональную боль и истощение ресурсов одной из сторон.

Это общение, в результате которого один человек осознанно или бессознательно отравляет жизнь другого, заставляя его чувствовать себя подавленным, ничтожным, напуганным, используемым — вариантов негативных ощущений может быть много.

В отличие от нормальных и здоровых, токсичные отношения не приносят никакой пользы: вместо личностного роста и положительных эмоций «жертва» со временем рискует заработать психические или даже физические недуги. И это доказано. Психологическое состояние индивидуума очень влияет на физическое здоровье.

Чувствуя постоянный дискомфорт в отношениях, рано или поздно человек начинает страдать от последствий таких состояний, как апатия, непрерывный стресс, депрессия, прогрессирующее понижение самооценки, панические атаки, нервный срыв. Подобный сценарий опасен тем, что может привести личность в лучшем случае к психиатру, а в худшем — к самоубийству.

Понять, токсично ли общение с тем или иным человеком, несложно. Основополагающим признаком служит твой дискомфорт. Если из раза в раз после обычного разговора, переписки в социальных сетях, романтического общения, бытовой ситуации, посиделок в кафе или совещания ты чувствуешь себя совершенно опустошенной, подавленной или напуганной, то сомнений не остается.

Токсичные отношения — это одно из названий невротического взаимодействия, его синоним. По данным психиатров,



сегодня в России более 70% населения страдает той или иной формой невроза.

В том случае, когда образец невротических отношений сопровождает человека с детства, во взрослой жизни ему сложно поверить в то, что бывают и другие, не травмирующие модели поведения.

Кроме страшного детского опыта, свою лепту в формирование будущих жертв добавляют массовая культура, общественные мифы и установки. Мы постоянно сталкиваемся с огромным количеством фильмов и книг, где отношения между героями выстроены по схеме «палач–жертва».

В итоге, оглядываясь на родительские отношения и информацию с больших экранов, мы привыкаем жертвовать собой и своими интересами, терпеть домашнюю или рабочую тираннию и годами пытаться исправить абьюзеров.

Понимание того, что общение с человеком (особенно близким) отравляет нас, нередко приносит сильную боль.

Испытывая стресс, жертва до последнего пытается оправдать свое окружение. Но бесконечное терпение и «подстраивание» под партнера оборачивается лишь усталостью, потерей своего «я», ощущением попадания в ловушку. В бесконечную западню и эмоциональный ад.

Со временем человек может начать бояться своего партнера. Это происходит незаметно и неотвратно.

Обычно нас отравляют те, кто видит в нас не личность, а функцию. Если партнер постоянно забывает выполнять обещания, игнорирует твои желания и потребности, уверяет, что ты являешься самым близким ему человеком, но своими поступками доказывает обратное, вытирая о тебя ноги, манипулирует, контролирует, постоянно критикует, изменяет, унижает, обесценивает, то следует бежать от него! Ползти от него! Хотя бы смотреть в сторону выхода!

Попытка изменить человека, чье обращение причиняет тебе боль, обречена на провал. Есть лишь один совет: сообщать партнеру о том, что тебе не нравится.

В том случае, если человек продолжит отравлять тебя своим поведением, останется два варианта — обезопасить себя и отпустить человека, либо же принять роль жертвы и жить имея



фантазии: когда-нибудь что-нибудь изменится. Приедет принц на белом коне или прилетит волшебник на голубом вертолете.

Но я хочу открыть тебе большой секрет: никто не приедет тебя спасать. Никогда. Этого просто не случится.

Прекратить травмирующие отношения, то есть защитить свою нервную систему, сказав твердое «нет» и физически отдалиться, очень сложно, когда токсичным человеком является кто-то действительно близкий: родители, любимый человек, друзья.

Многие боятся прекратить удушливое общение, доводящее их до нервных срывов, из-за страха одиночества. Из боязни никого больше не встретить или из-за финансовой зависимости (о которой мы поговорим отдельно).

Но важно осознать, что на кону стоят твоё будущее и способность взаимодействовать с миром, а сказанное «нет» ядовитому человеку сделает тебя сильнее как личность и откроет двери для качественно нового взаимодействия с другими людьми. И, конечно, для новой любви. Если речь идет о партнере.

Почему так много людей ощущают себя в состоянии жертвы? Общество само создает жертв насилия, внушая им токсичные мифы о «женской доле».

Виктимное поведение у многих женщин закладывается в семье с детских лет — самыми любимыми и родными, теми, кому девочки доверяют и кого любят больше всего, — родителями.

В нашем мире права и преимущества по-прежнему в большинстве ситуаций принадлежат «сильным мира сего» — мужчинам.

Всему этому трудно противостоять в одиночку. Но ты не одинока. Эта книга поможет тебе распознать токсичные установки, научит им противостоять, отстаивать свои права быть полноценной личностью в жизни и в семье, восстановиться после абьюза и построить свою жизнь заново в здоровых отношениях. Книга «Антидот» будет также полезна тем, чьи близкие пострадали от абьюза.



Глава 1

ЧТО ТАКОЕ АБЬЮЗ И КАК ЕГО ОПРЕДЕЛИТЬ?

ЧТО ТАКОЕ АБЬЮЗ

Абьюз — это не психическое отклонение, это комплекс убеждений и ценностей, это внутренний психологический взгляд на отношения.

Абьюзеры не способны к изменениям, так как понятие о низшем положении женщины укоренено глубоко в сознании. В силу гендерных стереотипов диагностировать абьюзивное поведение удастся не сразу. Сначала взаимоотношения между мужчиной и женщиной выглядят абсолютно нормально. А вот чуть позже становится ясно, что абьюзер считает, что имеет право контролировать партнершу, потому что не уважает ее.

Есть еще одна разновидность абьюза, на которую попадает множество женщин. Так называемый «Мягкий абьюз» — насилие, замаскированное под любовь.

Тотальный контроль — самый распространенный признак абьюза. И именно его чаще всего маскируют под заботу.

Мужчина хочет знать, где ты, когда ты, почему ты, с кем и что делаешь.



И ты принимаешь это за заботу и внимание. Но нет. Это желание полной власти над тобой.

Постепенно он лишит тебя друзей и родственников.

Ты выпадешь из социума.

Ты станешь одеваться, как он хочет.

Вести себя, как он одобряет, — и только так.

Тебя уже некому будет защитить.

Особенно идеально складывается для абьюзера картина, если он успел сделать жертву еще и финансово зависимой.

А уж если она беременна или родила от него, тогда перед ним открывается безбрежный горизонт для изощренных эмоциональных пыток и издевательств.

И вот твоим миром уже всецело правит он.

Он внушает тебе комплексы, используя для этого множество приемов, в том числе газлайтинг и обесценивание. И тут включится «эффект казино», и ты начнешь делать все, что он хочет, чтобы снова заслужить его тепло и внимание.

Женщины не уходят от абьюзеров и манипуляторов не потому, что они овцы и им это нравится, не из-за вторичных выгод и ужасного треугольника Карпмана, а потому, что они раздавлены и сломлены. Им нужна помощь и защита, а не осуждение. Если мужчина задает вопрос: «А ты мне что?», это просто средство манипуляции.

Это обесценивание женщины. И вот она уже оправдывается, перечисляя свои достоинства, доказывает свою значимость, именно после таких фраз женщины начинают «заслуживать» любовь и хорошее отношение! А этого делать НЕЛЬЗЯ! Это первый шаг к зависимости и обреченным отношениям.

Этот вопрос больно бьет по самолюбию женщины. Подразумевается, что партнер женщины ничего хорошего от нее и в ней самой не видит. Если он не понимает, что даешь ему именно ТЫ, значит, сможет легко без этого обойтись.

Люди замечают работу, когда ее перестаешь делать.

Люди замечают заботу, когда перестаешь заботиться.

Люди замечают любовь, когда перестаешь любить.

Когда осознаешь свою значимость и свою уникальность, не нужно никому ничего доказывать.



Вопрос в том, почему ты ее не осознала и попала в подобную ситуацию, правда?

Очень многие мужчины в нашей стране искренне не понимают (или весьма убедительно изображают непонимание), в чем ценность женщины, зачем стоит тратить на нее деньги, зачем ухаживать, зачем относиться бережно и уважительно.

Почему это происходит? Потому что у нас женщин воспитывают так, что они не то что готовы отдать все мужчине просто за красивые обещания, но и сами с удовольствием мужчин же и содержат. А то как же — мужчин у нас мало, за мужика нужно бороться, представителя сильного пола нужно ублажать, а то уйдет к другой.

Зачем мужчинам стараться, зачем что-то менять, если женщины готовы с удовольствием делать все, что угодно, лишь бы РЯДОМ БЫЛ ОН. И это не их вина.

Девочкам промывают мозг с самого детства. Помните эти фразы: «Учись хорошо, а то на тебе никто не женится!», «Ты посмотри на себя, кто на такой женится!», «У всех так», «Все мужчины изменяют», «Как же ты без мужика?». И такие фразы можно вспоминать и перечислять вечно. То есть уже с ранних лет в голову женщины закладывают очевидную программу: главная цель — это быть с мужчиной. И для этого нужно стараться. Но что-то я не помню, чтобы нечто подобное внушалось с младенчества мужчинам. А ты?

Именно поэтому мужчины поступают так: не даст одна — пойдет к другой. Именно это и пугает женщин. Как же? ОН ЖЕ УЙДЕТ К ДРУГОЙ! Но если бы все женщины или большинство осознали свою ценность, сбросили бы розовые очки и стали вести себя иначе — не было бы никакой БЕСПЛАТНОЙ ДРУГОЙ. И мужчины научились бы уважать и ценить женщин. Научились бы ответственности.

По поводу ухода к другой — ситуация на грани абсурда. Во-первых, если такой персонаж куда-то и задумает уйти, то он сделает это независимо от твоего поведения и твоих поступков.

Во-вторых, человек создан так, что его притягивает только что-то труднодоступное и необычное. А не услужливая, на все готовая ради слова одобрения девушка.



Таких довольно быстро ломают, а потом точно уходят! И отчаявшаяся женщина бежит к очередному «гуру» в поисках помощи. И там ей начинают промывать мозги еще сильнее прежнего.

КАК ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ АБЬЮЗ?

С чего же все начинается...

Если отношения развиваются очень стремительно, то это классический маркер нарциссизма. (Нарцисс — это не расхожее клише о самовлюбленном эгоисте, который любит смотреться в зеркало).

Нарцисс — человек с нарциссическим расстройством личности (НРЛ) — опасен в отношениях. Люди с НРЛ — это личности с проблемой в лимбической системе головного мозга. Именно из-за наличия этой проблемы они не способны к эмпатии, сопереживанию, саморефлексии. Не способны любить. Они МАШИНЫ. Умные, хитрые и расчетливые манипуляторы.

Встречи, переписка, звонки становятся частыми, даже навязчивыми, тебе не дают опомниться, побыть наедине с собой, осознать, что происходит.

Его активность особенно усиливается, когда ты на расстоянии. Но тексты такие красивые, что ты готова смириться с некоторыми неудобствами. И тут опять нужно обратить внимание на свои ощущения, внимательно прислушаться к себе.

Есть ли у тебя ощущение какого-то сдавливания, пространство как будто сжимается, тебе тяжело дышать, ты уже не так свободна, ты что-то ему постоянно должна, не можешь делать то, что хочешь? Если есть такое ощущение, остановись, подумай, а нужно ли тебе это?

Со временем у женщины появляется нездоровое чувство долга. Это чувство складывается после всех слов о любви и постоянной связи в реале и переписке.

