

ТАНЯ ТАНК



В ПОСТЕЛИ С АБЬЮЗЕРОМ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.962.7
ББК 88.6
Т18

Танк, Тая.

Т18 В постели с абьюзером: любовь, идентичная натуральной / Тая Танк. — Москва : Издательство «АСТ», 2024. — 304 с. — (Психология для жизни).

ISBN 978-5-17-122487-5.

Разбитые сердца, обманутые надежды, тяжелые расставания... Каждый день читателями присылают мне драматичные исповеди, в которых задают одни и те же вопросы — общие для всех, у кого «сложная» любовь с «противоречивым» человеком.

В этой книге я собрала и прокомментировала 150 типовых ситуаций из ваших писем. Прямо сейчас открывайте оглавление и ищите «свою»!

- Он меня любит, но изменяет.
 - Он меня любит, но едко критикует.
 - Он меня любит, но контролирует каждый шаг.
 - Он меня любит, но у нас что ни день, то ссора.
 - Он меня любит, но часто уходит и... вновь возвращается.
 - Он меня любит, но я чувствую себя виноватой непонятно в чем...
 - Он меня любит, но я не вылезаю из депрессии.
 - Мне с ним очень хорошо, но... очень плохо.
- Любовь или фейк? Смотрите, не перепутай!

УДК 159.962.7
ББК 88.6



Психология для жизни
Научно-популярное издание

Тая Танк

В ПОСТЕЛИ С АБЬЮЗЕРОМ любовь, идентичная натуральной

Ответственный редактор *А. Амелькина*
Корректор *А. Ковригина*
Технический редактор *Т. Тимошина*
Дизайн обложки *В. Лебедевой*
Компьютерная верстка *А. Грених*

Подписано в печать 03.09.2024. Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 19,0. Печать офсетная.
Гарнитура Arno Pro. Бумага офсетная пухлая. Доп. тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008):
— 58.11.1 — книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2024 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение I, этаж 7

Наш электронный адрес: www.ast.ru

«Баспа Аст» ЖШҚ

129085, Мәскеу қ., Звёздный гулзар, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru. Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РАЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РАЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:
ТОО «РАЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі – «РАЦ-Алматы» ЖШС

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, Б литері, 1 кеңсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91.

факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2024

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірілген мемлекет: Ресей
Сертификация – қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-122487-5.

© Танк Тая, текст
© ООО «Издательство АСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	8
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЦВЕТОЧКИ И ЯГОДКИ.....	11
1. Идеализирует или влюблен по-настоящему?	12
2. Была богиней, стала... тощей наркоманкой.....	15
3. Он говорит: ты светлая, святая... ..	16
4. Почему я не почувствовала его лжи?	18
5. Он плохо относился к женщинам, но из-за любви ко мне стал другим.....	20
6. Почему у нас не было романтики и преклонения?	24
7. Он меня ненавидел, а потом полюбил	25
8. Я ему нравлюсь, но он робеет	27
9. Я была словно под гипнозом.....	32
10. Не могу забыть эйфорию первых недель.....	33
11. На нем сошелся клином белый свет	35
12. Он потребовал удалиться из соцсетей	37
13. Не нахожу себе места от тревоги.....	40
14. Сломала ногу, а ему хоть бы хны	41
15. Я рассказала ему самое сокровенное.....	42
16. «Меняй характер или расстаемся».....	44
17. «Готова ли ты улучшать себя ради любимого?»	45
18. Полседьмого, полвосьмого... Он не пришел	46
19. Он передает мне гадости обо мне	49
20. Призналась в любви, и начался ад... ..	50
21. Он заставляет меня смотреть жестокое кино	52
22. Жду, когда он снова откроется мне.....	53



23. То добавляет меня в друзья, то отфрендивает	54
24. Живу в страхе его обидеть	56
25. С ним плохо, но без него еще хуже... ..	58
26. Сказал: «Ты слепа», и пропал	59
27. «Тебе даже неинтересно, что со мной случилось?».....	61
28. У него нет денег на еду, хочу дать ему 5000.....	62
29. Он въехал ко мне через три недели.....	65
30. Сделал предложение и... молчит о свадьбе	66
31. Он на ней женится?.....	69
32. Бывает ли абьюз без обесценивания?.....	70
33. Он меня не бьет, но у меня... синяки	71
34. Я стала бояться праздников	73
35. Он требует с меня денег на свою ипотеку	75
36. Парень предложил мне отдавать ему свою зарплату	76
37. Обещал сюрприз, но даже не поздравил.....	78
38. Он требует вернуть подарки	81
39. Бывают ли щедрые абьюзеры?.....	82
40. Он всем жалуется, что я плохо готовлю	83
41. Он попрекает меня каждым куском	84
42. Он говорит, что я притягиваю в его жизнь негатив.....	87
43. Я начала играть в поддавки.....	89
44. ...лучше бы он орал!.....	90
45. Мы часами выясняем отношения.....	92
46. Я пью, мне все мало.....	94
47. Он требует, чтобы я всегда была идеальной	96
48. Все чаще думаю о суициде.....	99
49. Я уже не знаю, кто из нас абьюзер.....	101
50. Пыталась вести диалог, но запуталась еще больше.....	103
51. Он сказал, что наши проблемы решит ребенок.....	105
52. Он мечтал о детях, но... отправил на аборт	107
53. Обещал не подвести и... подвел.....	109

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УЖЕ ДРУГАЯ В КОМНАТЕ ТВОЕЙ... 111

54. С ним я стала Отелло в юбке.....	112
55. Он нахваливает мне своих подруг	117
56. Он поет дифирамбы бывшей жене	118
57. Моего парня преследует бывшая	120
58. Лизетта, Полетта и ах, Мариетта.....	122



59. А вдруг у него к ней любовь?	123
60. Ему сейчас хорошо, он с другой... ..	124
61. Он не может выбрать из троих.	126
62. Абьюзер или просто бабник?	127
63. Может ли бабник стать верным?	128
64. Мой парень называет себя полиамором	130
65. Оказалось, у него жена... ..	131
66. Он симпатизирует мне, но пока женат	133

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. В ПОСТЕЛИ С АБЬЮЗЕРОМ

67. Где ночи, полные огня?	136
68. Он «бережет» меня от секса	139
69. Ему больно, а виновата я?	141
70. Жутко завишу от него сексуально	142
71. Из секс-террориста он превратился в глыбу льда	144
72. Муж и любовник — нарциссы	146
73. Он хочет, чтобы я спала с другими	147
74. Изменила, раскаялась, но он продолжает мучить	150
75. Хочет, но... сам останавливается	151
76. Он считает мои оргазмы	152
77. Изменяет, но дарит подарки	154
78. Он открыл во мне мазохизм	w155
79. Он говорит, что я закомплексованная	158
80. Он пристает ко мне на виду у коллег	160
81. Изменил, но честно признался	162
82. Он переспал со мной из жалости?	163

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. УЙТИ И НЕ ВЕРНУТЬСЯ

83. Как решиться на разрыв?	166
84. Как уйти навсегда с первого раза?	168
85. Хочу уйти, но он не отпускает	171
86. Можно ли самой выйти из токсичных отношений?	172
87. Как сделать так, чтобы он отстал?	173
88. Как сказать ему о расставании?	177
89. Ждать повода или просто уйти?	178
90. Стоит ли нарциссу при расставании говорить, что он нарцисс?	180
91. Блокировать его или нет?	182



92. Он сказал, что будет мстить	184
93. Он угрожает суицидом, если я уйду	187
94. Набрала кредитов для него. Боюсь уйти и остаться в долгах	188
95. Бывает ли, что пингов не бывает?	191
96. Зачем он носит мой кулон и пьет из моей чашки?	193
97. Сахарного шоу так и не дождалась.	195
98. Отвечать ли на его поздравления?	196
99. Разблокировал, но молчит	197
100. «Я к тебе никогда не вернусь!»	198
101. Он стал совсем другим человеком	199
102. «Я у вас забыл свой ценный веник»	201
103. Можно ли расстаться хорошо?	203
104. А может, он правда хочет все вернуть?	205
105. Как вести себя при случайной встрече?	206
106. Сто дней карантина прошли. Можно ли с ним общаться?	209
107. Мы расстались, но работаем в одном офисе	210
108. Как протянуть полгода рядом с нарциссом?	211
109. У него много моих фото. Можно ли ожидать подостей?	213
110. Он пишет моим друзьям гадости про меня	215
111. Плачу, услышав «нашу» песню	216
112. Как уйти, если у нас ребенок?	218
113. Все равно он не оставит нас в покое... ..	221
114. Родители не поймут моего развода... ..	222
115. Развелась, но он приходит каждый день	224
116. Боюсь, что он отнимет у меня ребенка	228
117. Как в борьбе за ребенка не потерять... себя?	229
118. Ребенок от нарцисса может стать нарциссом?	230
119. Ужасный муж, но... прекрасный отец?	232
120. Не выдержала и вернулась	233
121. Хочу, чтобы он вернулся	235
122. Я не могу его разлюбить	236
123. Не могу забыть хорошее, что было между нами	238
124. Как сделать ему больно?	239
125. Близкие прожужжали мне все уши о нем	241
126. Я ушла, а он выложил покаянное письмо в сети	243



127. Никто не понимает моих страданий.....	245
128. Рассталась. Ненавижу. Как пережить?.....	248
129. Меня не поняли даже в группе поддержки!	250
130. Я постоянно разговариваю с ним... в голове.....	252
131. Запойно думаю о нем. Может, он подключается ко мне дистанционно?	253
132. Хочу добиться предложения и бросить.....	255
133. Мне удалось убить его самооценку?.....	257
134. Уйти от абьюзера — это слабость?.....	258
135. Он хочет начать новую жизнь и просит моей помощи	260
136. Развестись или убедить лечиться?.....	263
137. Хочу встречаться с ним просто для секса	266
138. Мог ли «святой человек» быть абьюзером?	268
139. Он плачет в кино. Значит, способен чувствовать?	270
140. Он же десять лет был нормальным!	273
141. Не могу найти ему замену	276
142. Начала жить с хорошим, но тайно встречаюсь с бывшим	277
143. Дать ли шанс давнему поклоннику?	278
144. Он сказал: «Избавишься от принципов — позвони»	280
145. Я снова вяпалась в абьюзера	281
146. Ищу романтики, а попадаю на абьюз.....	283
147. В любовь больше не верю. Ищу секс без обязательств	284
148. Я еще встречу хорошего мужчину?.....	287
149. Наказывает ли абьюзеров жизнь?	288
150. Какое счастье — жить без абьюза!.....	290
Азбука абьюза	294
Полезная информация	303

Предисловие

- ...А может, я сама испортила отношения?
 - ...Почему он выбрал ее, а не меня?
 - ...А может, он просто не любил, поэтому и издевался?
 - ...Как уйти, если он не отпускает?
 - ...Как разлюбить и перестать думать о нем?
 - ...Давать ли ему шанс на исправление?
 - ...Могу ли я помочь ему измениться?
 - ...А что, если он отнимет у меня ребенка?
 - ...Родители против моего развода, как быть?
-

Эти вопросы я слышу от вас каждый день вот уже больше шести лет...

Для тех, кто сегодня впервые услышал обо мне, вкратце представлюсь. Я автор книги «Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых», первая версия которой вышла в 2014-м. Я написала ее за полгода, сразу же после разрыва деструктивных отношений, и отпустила «в народ» без особых ожиданий. Но вышло так, что с тех пор моя работа нашла путь к десяткам тысяч читателей.

Я быстро получила обратную связь и с удовольствием общалась с вами в переписке. Но объем почты нарастал, вы присылали мне свои истории, задавали много вопросов, и я поняла: раз тема настолько актуальна, то стоит обсуждать ее не только в личках,



а выходить на большую аудиторию. Так вольно-невольно я стала блогером.

И вот с 2014 года я веду тематический блог в «Живом Журнале», а в 2018-м пришла и в другие соцсети. С тех пор я общаюсь с вами каждый день и, можно сказать, каждый час. Читаю ваши исповеди, отвечаю на вопросы — осмысляя и обобщая ваш опыт. Именно благодаря обширной переписке с вами и историям, которые вы мне доверили, я смогла глубоко исследовать тему деструктивных отношений, приложить ее к «живой» жизни. И продолжаю это делать.

...Мне часто пишут: «Вы мне ответили! С ума сойти!» Я только улыбаюсь: как же не отвечать? Я считаю, что писатель, блогер должен быть в тесном контакте с читателями, только тогда его творчество будет правдивым, нужным, он не будет «страшно далек от народа». Да, общение с людьми требует много времени — но я даже не скажу, что «отнимает», потому что, наоборот, «прибавляет»: опыта, знаний... и даже просто человечности!

Вы часто спрашиваете, даю ли я платные консультации. И я отвечаю, что продаю книги и вебинары, а мое общение — бесплатно. Но поскольку вы спрашиваете примерно об одном и том же, по предложению моего издательства «АСТ» я решила собрать в этой книге 150 типовых ситуаций из ваших писем и прокомментировать их.

Я постаралась сделать книгу удобной для вас, поэтому разделила ее на тематические блоки, чтобы вы могли читать не только по порядку, но и с любого вопроса, который сейчас волнует вас больше всего. Быстрее всего в наполнении книги вы сориентируетесь по оглавлению.

Если вы еще не читали мою основную книгу «Бойся, я с тобой», то рекомендую купить ее и изучать параллельно с этой. В нужных местах я буду отсылать вас к информации из нее — надеюсь, так новички быстрее и лучше усвоят материал.

Я хотела свести к минимуму использование терминов и «тематических» выражений, но поняла, что без этого не обойтись. Поэтому слова вроде *газлайтинг* и *нарциссический ресурс* я буду выделять вот так, курсивом, а вы быстренько сможете посмотреть их значение в Азбуке абьюза, в конце книги. Вот, кстати, вам первая тренировка: сходите посмотреть, что такое *абьюз*, если еще не знаете.



Понятия «*психопат*», «*нарцисс*», «*абьюзер*», «деструктивный человек» в этой книге используются как синонимы, кроме тех случаев, когда я не оговариваю какие-то нюансы. В целом же, я не советую вам этим заморачиваться: важно не то, как назвать человека, а то, хорошо вам с ним или плохо. Все абьюзеры примерно одинаковы, разбираться в деталях — дело профессионалов, ну или тех, кто сильно интересуется темой. Наша же задача — быть счастливыми, жить радостно, плодотворно и благополучно.

Словосочетание «нормальный человек» прошу считать синонимом «психологически зрелой личности».

Спасибо всем, кто доверял мне истории, присылал письма, комментировал мои посты в соцсетях. Тем самым вы дали и даете мне возможность глубоко изучать тему *абьюза* — и ежедневно возвращать эти знания вам, в обобщенном виде.

Отдельная большая благодарность моей лучшей подруге — психологу Наталье Рачковской, которая читает черновики моих книг и помогает мне ценными — бесценными! — советами.

...Итак, друзья, приглашаю на «личную консультацию»!

Часть первая

ЦВЕТОЧКИ И ЯГОДКИ



1. ИДЕАЛИЗИРУЕТ ИЛИ ВЛЮБЛЕН ПО-НАСТОЯЩЕМУ?

«Как отличить идеализацию абьюзера, которая заканчивается плохо, от влюбленности нормального человека? Когда человек влюблен, наверно, он все равно идеализирует другого?»

Идеализация — это, по сути, с самого начала отвержение вас как личности. Нормальный симпатизирующий вам человек принимает вас и вашу уникальность во всей ее «неидеальности», находя ее милой и привлекательной. На первой волне интереса к кому-то мы испытываем душевный подъем, видя в другом что-то общее с нами. Радуюсь общности с другим человеком, мы бессознательно выстраиваем цепочку: у нас много общего — значит, мы похожи и в остальном — значит, нам по пути, у нас могут сложиться хорошие долгосрочные отношения. Этот поиск «своего» в другом — наверно, одно из выражений любви к себе, без которой невозможна и любовь к другому.

Однако по мере узнавания человека мы начинаем видеть в нем и отличия от нас, которые или принимаем и «полюбляем», либо понимаем, что отличия настолько принципиальны, что близким этот человек стать не может. И это мы тоже принимаем и не пытаемся переделать его, предоставляя ему право оставаться собой.

А вот какова *идеализация* деструктивного человека. Он пытается уложить вас в прокрустово ложе «идеала» из своих пышных фанта-



зий — некой «настоящей женщины», «прекрасной дамы», «истинного друга». Не имея своего внутреннего наполнения, будучи «пустым», абьюзер в своем видении счастья опирается на то, «как принято», на условных «идеальных» барби и кенов. Его самого «нет» — поэтому нет и предпосылок к возникновению общности с другим человеком. Кроме того, деструктивный человек — это всегда нелюбовь (и даже ненависть) к себе, поэтому и к другому он не может испытывать других чувств, кроме этих.

...Читатели пишут, что у них на стадии деструктивной идеализации возникло интуитивное ощущение, что им приписывают черты, которых у них нет и которые они не демонстрировали. Когда вы чувствуете — «это он не обо мне говорит», «я совсем не такая», «он слишком хорошо обо мне думает» — это значит, что вас идеализуют. Особенно если вас настойчиво убеждают в вашей исключительности под соусом «ты себя просто не знаешь, а я вижу тебя настоящую».

Второе. У нормального влюбленного человека нет к вам замечаний и советов по улучшению. Вас принимают со всеми вашими особенностями, а если особенности таковы, что не могут быть принятыми — от вас спокойно отдаляются.

Идеализирующий же абьюзер, восхищаясь вами, тут же намекает, что до полного идеала вам не хватает какой-то черточки. Например, вам нужно бросить курить. Или же вам не хватает размерчика сверху или знания испанского. То есть, хороши-то вы хороши, но «недотягиваете» практически с самого начала. И вы невольно стремитесь «соответствовать», «не разочаровать». Рядом же с нормальным человеком вы естественны.

Обратите внимание и на то, в каких выражениях человек описывает свои чувства к вам. Восхищаюсь, обожаю, преклоняюсь, завидую белой завистью, богиня, муза, одна на миллион, я красивых таких не видел — увы, это скорее всего, *идеализация*, а не влюбленность нормального человека.

Все это не отменяет того, что такая *идеализация* искренна, хотя изначально недобра. Абьюзер выбирает нас, поскольку им движет *нарциссическая зависть* к нашим чертам. То есть, он либо видит в нас эти «идеальные» черты, либо подозревает их присутствие, а, значит, бессознательно стремится их присвоить, чтобы наполнить свою ненаполняемую пустоту. Как? Нарцисси-



чески слившись с вами в состоянии «я — это ты, ты — это я». Восхищаясь нами, он восхищается... собой. Но не собой настоящим (его настоящего не существует), а фантазией о себе.

Вот почему комплименты нарцисса, даже самые косноязычные, производят на нас такое неотразимое впечатление — потому что они продиктованы искренним восхищением, хотя изначально недобрый и завистливый. Поэтому у нас и создается иллюзия того, что человек как-то исключительно ценит нас, вплоть до преклонения!

Вот Гэтсби¹ любит Дэйзи? Нет, он идеализирует в ее лице богатство, красоту, аристократичность, блеск — все то, чем с детства жаждет обладать сам. Дэйзи — это как бы представление Гэтсби о себе самом, «идеальном». Кроме того, такая женщина рядом — как бы показатель его «высокого качества», ведь Дэйзи не сойдется абы с кем. Таким образом, у нарцисса на самом деле нет интереса к нам, он сфокусирован на себе и своей «достройке» нашими идеализируемыми чертами.

И еще одна причина, по которой мы принимаем нарциссическую идеализацию за чистую монету и видим в ней начало большого прекрасного чувства. Это специфическая «чуткость» нарцисса. Она происходит от того, что он невольно всю жизнь изучает, как на что реагируют разные люди, хранит эти реакции в своей «картотеке» и постоянно сравнивает их с вашими реакциями, бессознательно стремясь подстроиться к вам как можно точнее. Поэтому ни одно ваше слово и движение ресниц не проходит мимо его внутреннего суперкомпьютера. Он словно чувствует все ваши желания, слышит несказанные слова... И поначалу мы истолковываем это как супервнимательность и чуткость к нам, которые и объясняем себе как исключительную любовь к нам.

Идеализацию стоит рассматривать какстораживающий сигнал и повод «отодвинуться», а не кайфовать в иллюзии своей «исключительности». *Идеализация* — это всегда не о вас, а о ком-то выдуманном. И она всегда сменяется *обесцениванием*, когда вас «разлюбили» без всяких объективных причин... точнее, по надуманным причинам, из-за несоответствия высокому званию Прекрасной Дамы и богини.

¹ Мой анализ этого образа читайте в статье «Звезда и смерть Джея Гэтсби» по ссылке <https://tanja-tank.livejournal.com/28406.html>



Ну и не стоит забывать, что *идеализация* может быть полностью манипулятивной. Человек намеренно «льет в уши», чтобы получить от вас нечто существенное (не обязательно материальное). Пример, всем известные с детства — Лиса Алиса и Кот Базилио на все лады убеждают Буратино, какой он «славенький» и какая он подмога папе Карло... но лишь затем, чтобы усыпить его бдительность и обобрать.

2. БЫЛА БОГИНЕЙ, СТАЛА... ТОЩЕЙ НАРКОМАНКОЙ

«Он твердил, что даже подумать не мог, что такие девушки существуют, а если и существуют, то не про его честь, что я богиня и идеал. А потом вдруг оказалось, что брюнетки — это вообще не его типаж, и я совсем нестройная, а мешок с костями и похожа на наркоманку... Не понимаю: я ведь такой с самого начала была! Почему он стал высмеивать то, чем восхищался месяц назад?»

Характерное поведение деструктивного человека. *Идеализация* сменилась закономерным *обесцениванием*, которое дальше будет только нарастать.

...Идеал нарцисса — очень «плавающая» величина. Он так же зыбок и переменчив, как и сама его личность (вернее, ее отсутствие). Он, еще недавно живописавший свой идеал как «белокурые волосы, маленький носик, розовые губки», вдруг говорит, что ему «импонируют темноволосые девушки». Поэтому и выходит, что вчера вы соответствовали его «типажу», а сегодня оказывается, что и носик подкачал, и губки, и все остальное.

Часто *обесценивание* приобретает совсем уж издевательскую форму — вдруг оказывается, что вы «абсолютно не его типаж»,

