

Екатерина Бурсина

Валерия Калинина

КРАСНЫЙ ФЛАГ

Как распознать абюз
и сделать первые
шаги к исцелению
от невидимого насилия

УДК 159.92

ББК 88.5

Б91

Бурсина, Екатерина.

Б91 **Красный флаг: как распознать абьюз и сделать первые шаги к исцелению от невидимого насилия / Екатерина Бурсина, Валерия Калинина. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Психология влияния).**

ISBN 978-5-04-222638-0

Абьюз начинается с вопросов «Что я такого сказала?», «Почему он так со мной поступил?». Эта книга станет вашей опорой на пути к разрыву любых связей с эмоциональным насильником. Екатерина Бурсина прошла через сложные зависимые отношения. После чего написала художественную историю своей разрушающей любви. Чтобы помочь тем, кто уже попал в ловушку абьюзера. А благодаря комментариям психолога Валерии Калининой вы узнаете про признаки и этапы травматичных связей, «красные флаги» и поддерживающие упражнения.

УДК 159.92

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-222638-0

© Бурсина Е., Калинина В., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*тому, кого любила
тому, кто любил*

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| Предисловие от автора | 7 |
| Предисловие от психолога | 10 |
| Пролог | 12 |
| Глава 1. Цветок без корней | 14 |
| Глава 2. Проламывая границы | 22 |
| Глава 3. Игра на контрасте | 38 |
| Глава 4. Змей в Эдемском саду | 66 |
| Глава 5. «Светлая» сторона Лили. | 89 |
| Глава 6. Осколки личности | 112 |
| Глава 7. Когда спасательные круги не спасают | 131 |
| Глава 8. Муха в паутине. | 143 |
| Глава 9. Кнуты и пряники | 154 |
| Глава 10. Дым и зеркала | 163 |
| Глава 11. Что страшнее зависимости? | 180 |
| Глава 12. Запоздалое просветление | 224 |
| Глава 13. Точка невозврата | 234 |
| Глава 14. Главная ошибка зависимого | 246 |
| Глава 15. Плацебо не работают. | 271 |
| Глава 16. Возвращение к себе | 293 |
| Эпилог | 296 |
| Благодарность автора | 300 |
| Благодарность психолога | 302 |

Информация, изложенная в книге, не является медицинской или психологической рекомендацией. Авторы не рекомендуют использовать предложенные знания и техники для лечения физических или эмоциональных проблем без обращения к врачу или психотерапевту. Авторы и издатель не несут никакой ответственности за использование читателем информации из книги в личных целях, а лишь излагают сведения общего характера, которые могут помочь изучить ситуацию, если вы находитесь в зависимых или абьюзивных отношениях.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Абьюз часто скрывается за маской нормальности. Абьюзер не выглядит как маньяк или агрессор. Чаще он кажется добрым, приветливым человеком, которого уважают друзья и коллеги. Его называют душой компании или настоящим мужчиной. Это тот человек, о котором говорят с восхищением: «Такой заботливый и надежный!», «Редкость в наше время!». Он может быть обаятельным, остроумным, галантным — и в общественных местах его поведение ничем не выдает насильника. Он внимательно слушает друзей, помогает коллегам и всегда готов поддержать кого-то в беде.

Но за закрытыми дверями, где нет посторонних глаз, маска спадает. Слова режут не хуже ножа, а демонстрация лжелюбви превращается в изощренное давление. Он может говорить: «Я просто переживаю за тебя!», «Я ведь хочу, чтобы тебе было лучше!» — и каждый раз кажется, что в этих словах есть логика, что он действительно заботится. Но почему тогда внутри с каждым днем все сильнее нарастает чувство вины и пустоты?

Такой человек умеет быть убедительным. Он расскажет всем, как сильно любит, как старается сохранить отношения, как терпит ваш сложный характер. Он будет очаровывать, поддерживать на публике, делать широкие жесты и казаться идеальным партнером. Поэтому, когда жертва решается заговорить, ей часто не верят. Люди твердят: «Сама виновата!», «Да он и мухи не обидит!», «Выдумки все это!» Абьюзер заранее создает вокруг себя ореол порядочности, чтобы даже при очевидных признаках насилия все склонны были винить именно жертву.

Эмоциональное насилие — это не побои и синяки. Это медленное разрушение, которое порой невозможно распознать, пока не станет поздно. Это когда уверенность в себе разрушается не криком, а спокойным тоном. Это когда мнение абьюзера становится приоритет-

ным, а ваше собственное теряет ценность. Это когда слова, которые должны приносить утешение, заставляют чувствовать себя маленькой и ничтожной.

Я столкнулась именно с таким насилием — незаметным, но разрушительным. Сначала ты просто списываешь на неудачную шутку, потом прощаешь глупый поступок, затем оправдываешь недовольство и обидный комментарий в свой адрес, а через какое-то время уже ловишь себя на мысли, что сама заслужила эти упреки. Границы стираются медленно и незаметно. И самое страшное — ты начинаешь верить, что это действительно твоя вина.

Я написала этот роман, основанный на реальной истории, чтобы вы узнали, как абюз может проникать в жизнь, разрушая ее изнутри. Я знаю, как сложно выбраться из этой ловушки, потому что сама через это прошла. Именно поэтому я хочу, чтобы моя история помогла вам найти выход, чтобы вы почувствовали поддержку, поняли: вы не одиноки.

Это книга для тех, кто готов снять розовые очки и посмотреть правде в глаза. Если вы когда-то верили в романтику долгих завоеваний, но потом поняли, что за красивыми жестами скрывается не любовь, а эгоизм и желание подчинить, значит все написанное здесь создано для вас. Эти знания также помогут тем, кто столкнулся с абюзом и знает, как сложно признать правду. Как больно бывает осознать, что человек, которому вы доверяли, на самом деле разрушал вас изнутри. Иногда это осознание приходит слишком поздно — когда очарование абюзера рассеивается, а на месте прежней жизни остаются лишь обломки: ни работы, ни семьи, ни друзей, ни финансовой независимости. Все, что раньше казалось прочным и надежным, рушится, оставляя чувство опустошения и потерянности.

Я хочу, чтобы моя история стала для вас напоминанием: даже если вы чувствуете себя сломленным, вы способны найти в себе силы и начать жить по-настоящему.

Кроме того, после каждой главы вы найдете комментарии психолога, которые помогут лучше понять, почему абюзивные отношения так легко маскируются под любовь и как научиться распознавать

эти красные флаги раньше. Я хочу, чтобы мой опыт и профессиональные комментарии помогли вам разобраться в себе и своей ситуации. Чтобы вы знали: вы не одиноки. И вы достойны любви, которая не причиняет боли.

Психолог Валерия Калинина, с которой мы вместе работали над книгой, сказала, что в этой истории я обнажаю свою душу перед читателями, что далеко не каждый решится на такое откровение — выставить на всеобщее обозрение самые болезненные, уязвимые моменты своей жизни. Признаюсь честно: мне страшно. Страшно, что осудят, не поймут, что найдутся те, кто скажет: «Сама виновата», «Это просто нытьё», «Зачем все это выносить на публику?».

Но я рискну. Потому что я думаю, что молчание разрушает сильнее, чем признание. Я рискну ради тех, кто находится в таком же положении: когда вам не верят даже близкие люди, когда кажется, что весь мир смотрит на вас с осуждением, а человек, который должен был любить и защищать, стал источником боли и отчаяния. Я знаю, какво это — терять связь с миром и с самим собой. Когда кажется, что ты больше ничего не стоишь, что потерял самое ценное — себя.

Я рискну ради тех, кто молчит, потому что боится быть непонятой. Ради тех, кто уже на грани, но не может сделать решительный шаг. Мне хочется, чтобы после прочтения этой книги у вас появилось ощущение, что вы не одна, что ваша боль имеет право на существование и понимание. Нет ничего постыдного в том, чтобы искать помощь и говорить о том, что болит.

Я понимаю, как трудно об этом говорить. Как сложно выносить наружу то, что годами прятала глубоко внутри, боясь даже себе признаться в истинном масштабе случившегося. Я знаю, как горько ощущать себя слабой, сломанной, раздавленной. Но эта книга — моя попытка сказать: вы не виноваты в том, что с вами произошло. Это не ваша ошибка и не ваша слабость.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ПСИХОЛОГА

Зависимые отношения — это любовная драма, которая легко может превратиться в фильм ужасов. Потеря контроля и ощущение западни, размытые границы и манипуляции, эмоциональное насилие и утрата своего «я» — это только верхушка айсберга, который потопил тысячи кораблей. Оказываясь в сложных, запутанных отношениях, мы теряем себя и не понимаем, кто виноват, что делать и как сойти с этого поезда в никуда. Мы утрачиваем ощущение реальности и перестаем доверять себе, отчего все происходящее становится еще опаснее.

В этой книге я раскрою суть зависимых, абьюзивных, нездоровых отношений на примере истории, основанной на реальных событиях, — а такие истории всегда сложнее, чем классификации в учебнике.

Образование психолога и гештальт-терапевта, тысячи часов работы с клиентами, в том числе с жертвами насилия и участниками зависимых отношений, а также собственный опыт терапии зависимых паттернов позволили мне осмыслить эту непростую историю и раскопать в ней то, что скрыто на первый взгляд. Сорвать завесу тайны, рассеять туман, присущий нездоровым отношениям, назвать вещи своими именами — вот наша с вами задача.

Я покажу, на что стоит обращать внимание, что является признаком опасности или патологии в отношениях и что становится основой для зависимости в нас самих, а не только со стороны манипулирующего партнера. Вы увидите, как окрыляющая влюбленность может привести в западню, какие психологические механизмы толкают нас в объятия тирана и что позволит выпутаться из них.

У меня нет цели поставить диагноз по строкам, нет цели изобличить, заклеить или демонизировать авторов насилия, я также не собираюсь развлекать читателя психологическими трюками и псевдонаучными разборами. Эта книга написана не для этого. С ее помощью я хочу показать, как работают психологические механизмы зависимо-

сти на живом примере, как любого из нас может затянуть в воронку абьюза и как из нее выбираться.

Когда я писала комментарии к главам, мне приходилось ходить по тонкому льду, чтобы не делать спойлеров к дальнейшим событиям, лишая читателя удовольствия от раскрытия сюжета, и не навешивать психологических ярлыков на героев. Я постаралась подсветить, сделать явными те паттерны отношений, в которых возникают зависимость и абьюз.

Смысл этой книги в том, чтобы вы могли распознать, когда что-то идет не так, и вовремя обратиться за помощью, пока не стало слишком поздно.

В конце каждой главы вы найдете психологический анализ поступков и переживаний героев, а также рекомендации и упражнения, которые помогут вам услышать себя, определить, находитесь ли вы в токсичных отношениях, и начать свой путь исцеления от зависимости. Каждая глава заканчивается формулировкой конкретного «красного флага» — того самого звоночка в отношениях, по которому вы сможете проверить себя. Если вы поймете, что собираете бинго, — пожалуйста, обратитесь за помощью к друзьям, родным, психологу или группе поддержки.

Мой анализ будет идти по довольно узкой тропе, касающейся двух связанных между собой феноменов отношений: зависимости и насилия. Но вы сможете увидеть в этой истории множество других паттернов. У вас могут возникнуть разные чувства и вопросы к остальным героям, а не только к паре на авансцене. Разумеется, здесь сокрыто гораздо больше, но мне бы не хватило бумаги, возмись я анализировать все, — к большому моему психотерапевтическому сожалению, придется ограничиться основной проблематикой.

Я надеюсь, что эта книга поможет женщинам и мужчинам, оказавшимся в ловушке абьюза, в нездоровой и травмирующей среде, в отравляющей атмосфере, лучше понять, что на самом деле происходит и как можно посмотреть на это, чтобы обрести свободу.

А теперь давайте попробуем прожить эту историю вместе, потому что никто не должен оставаться с насилием один на один.

ПРОЛОГ

*В самолете
6 ноября 2021 года*

Я улетаю без обратного билета, но знаю: это самое верное решение. Попрощавшись с любимыми и близкими людьми, я оставляю работу, дом и кота. Двадцать семь прожитых лет уместились в один чемодан. Смешанные чувства страха и свободы охватывают меня. Пальцы сжимают ручки кресла, словно те становятся единственной опорой в этом переходе из старой жизни в новую. Я отвлекаюсь на дисплей телефона, на экране которого мигнуло время 03:15 и сообщение с до боли знакомого номера: «Лиля, удачи! Звони, если нужна помощь или просто поговорить. Всегда твой!» Я закрываю глаза, стараясь не думать о нем, делаю глубокий вдох, но невидимая сила продолжает сжимать грудную клетку. Салон заполняет низкий голос пилота: «Доброй ночи, дамы и господа! Говорит командир корабля Алексей Лебедев. От имени всего экипажа приветствую вас на борту самолета. Хочу заверить вас, что уже выпил двойную порцию эспрессо, бодр и готов лететь. Наш рейс следует по маршруту Москва — Бали. Время в пути составит 12 часов. Пристегните ремни безопасности и наслаждайтесь полетом».

Мягко отрываемся от земли. Смотрю в иллюминатор. Там — пустота. Город, который я покидаю, остался позади, а заодно и вся жизнь, от которой я бегу. Щемящая тоска по прошлому настигает слишком быстро. Я откидываюсь на спинку кресла. Ремень безопасности обхватывает слишком туго. Вспоминаю *его* объятия, к горлу подступает тошнота. В попытках отвлечься я оглядываюсь по сторонам. Лица пассажиров вокруг кажутся расслабленными. Влюбленная парочка смотрит фильм, ребенок с планшетом водит пальцем по экрану, пожилой мужчина решает sudoku.

Кружится голова, нажимаю кнопку вызова стюардессы.

— Здравствуйте, чем я могу вам помочь? — мягким, но уверенным голосом спрашивает девушка, на пиджаке которой блестит бейджик с именем Анна.

— Можно стакан воды, пожалуйста, — охрипшим голосом прошу я.

Стюардесса с улыбкой кивает, как будто понимает, что вода мне нужна не только для утоления жажды, и уходит.

Надо отвлечься. Из розового рюкзака я достаю кипу чистой бумаги. Шуршащий листок и синяя ручка — моя медитация, заменяющая разговоры с близкими. На белом листе я уже в третий раз вывожу один и тот же вопрос: «Зачем я улетаю?»

— Пожалуйста, ваша вода. — Стюардесса протягивает бумажный стаканчик, наполненный наполовину. Выпиваю залпом.

Я покидаю Россию. Зачем такие жертвы? Зачем бросать работу, близких людей и семью? Из страны уезжают по разным обстоятельствам, которые заставляют искать новую жизнь. Перед отъездом я убеждала друзей и знакомых: «Зима в нашей Сибири холодная, а еще хочется сменить деятельность, завести интересные знакомства, научиться чему-то новому». Мои ответы устраивали окружающих, и они кивали. Самой себе пришлось признаться. Главной причиной было что-то большее. Любовь. Безнадежная и безрассудная, но такая притягательная. Не в силах этой любви ни противостоять, ни отдаться, я оставила всю прошлую жизнь позади.

ЦВЕТОК БЕЗ КОРНЕЙ

Россия, Кемерово

3 сентября 2012 — середина 2015 года

Мне восемнадцать. Я подошла к зданию университета, где проведу следующие четыре года своей жизни и оставлю половину своего времени. Со вздохом поднялась по серому крыльцу и зашла внутрь. В холле царил полумрак, коридоры были выкрашены бледно-желтой краской, пахло старыми книгами и пылью. Заглянула в расписание: факультет истории и международных отношений. Первая пара на четвертом этаже. Поток студентов прошел мимо — каждый из них выглядел занятым, спешащим, но при этом отстраненным. Я оглянулась на них, а потом направилась к лестнице. Свет едва пробивался сквозь небольшие окна, пытаюсь осветить тусклые пролеты.

В конце длинного коридора собралась группа студентов. Больше половины — девушки. Парни стояли в стороне, их совсем немного. Слышны были разговоры: кажется, обсуждали политику Америки.

Я подошла ближе и заметила двух парней. Один худой и высокий, с выгоревшими на солнце волосами. Его улыбка притягивала внимание — не столько из-за доброжелательности, сколько из-за странной, почти механической натянутости. Второй — полная противоположность: невысокий, с черными кудряшками и в очках с внушительными линзами, которые увеличивали его глаза до размеров блюдец. Оба парня выглядели так, будто их вытащили из какого-то черно-белого фильма про советских студентов.

— Я Лиля. Мы будем вместе учиться, — сказала я, прерывая их разговор.

На мгновение они замерли в недоумении. Казалось, не привыкли, чтобы к ним подходила девушка. Они переглянулись, потом по их лицам проскользнула улыбка. Низкий, первым очнувшись, протянул руку.

— Марк. А это Лев, — произнес он, кивая в сторону высокого.

Я пожала руку Марка. Он энергично потряс моей кистью в разные стороны, будто мы разыгрываем сценку из комедийного шоу. Его рука холодная и маленькая. Я приподняла одну бровь, давая понять, что приветствие уже затянулось. Марк залился хохотом и отпустил мою ладонь.

Лев, не сказав ни слова, тоже протянул мне руку и пронзительно посмотрел мне в глаза. Я сразу оценила контраст их рукопожатий. Моя хрупкая рука утонула в большой теплой ладони Льва. Обволакивающая нежность прильнула к груди, но я не придала новому чувству значения.

С Марком мы быстро нашли общий язык. За первый месяц нашего знакомства я узнала о нем больше, чем о некоторых друзьях за годы. Он был болтливый, веселый, но порой немного назойливым. Тем не менее его присутствие скрашивало унылые университетские будни. Каждый день он встречал меня у входа в университет, угощал шоколадками и фруктами, рассказывал какие-то нелепые истории из своей жизни.

Лев, напротив, оставался лишь тенью: его загадочная большая фигура маячила рядом, словно наблюдая за всем происходящим. Он говорил мало, его слова — точные и сухие, будто выверенные заранее. Никаких лишних деталей, никакой личной информации. Я почти ничего о нем не знала, кроме того, что он родом из Новосибирска, живет в студенческом общежитии, любит историю, еще больше — учиться. Ему трудно отказывать людям, я часто думала: хороший ли он или только хочет таким казаться? Друзей, кроме меня и Марка, у него не было.