



ОЛЬГА
АЛЕКСЕЕВА

Казино любви

Исповедь бывшей
жертвы абьюза

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 821.161.1-312.4
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
А47

Издано при поддержке *О. Г. Алексеевой*

Фото на обложке *Натальи Косулиной*

Алексеева, Ольга Геннадьевна.

А47 Казино любви : исповедь бывшей жертвы абьюза /
Ольга Алексеева. — Москва : Эксмо, 2026. — 512 с. —
(Маяк надежды. Исцеляющие истории).

ISBN 978-5-04-240893-9

«Казино любви. Исповедь бывшей жертвы абьюза» — это пережитая на пределе человеческих возможностей история о падении и возрождении. Психологическая драма, где судьба сплетает воедино боль, предательство и внутреннюю силу. Перед глазами читателя откровенная исповедь женщины, испытавшей душевное землетрясение силой в 9 баллов, когда привычный мир обрушился в одно мгновение. Что делать, когда выбора больше нет? Как подняться из личного ада и превратить трагедию в фундамент новой жизни?

Автор прошла путь от жертвы обстоятельств к режиссеру собственной судьбы. Эта книга — как разговор по душам с подругой, которая пережила невозможное и знает, как в боли найти ресурс. Здесь вы найдете конкретный план выхода из кризиса, практические шаги по переосмыслению убеждений и новый взгляд на отношения с собой и с миром.

УДК 821.161.1-312.4
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-240893-9

© Алексеева О. Г., текст, 2026
© Косулина Н. А., фото, 2026
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Основано
на реальных
событиях*

ДИСКЛЕЙМЕР

Все персонажи, имена, события и диалоги, описанные в данной книге, являются вымышленными. Любое совпадение с реально живущими или жившими людьми, а также реальными событиями является случайным и непреднамеренным, а психологические комментарии носят просветительский характер и не являются диагнозом конкретных лиц. Автор не имел цели опорочить честь, достоинство или деловую репутацию третьих лиц.

Данное произведение содержит исключительно оценочные суждения, личное мнение автора и художественный вымысел. Автор не утверждает, что описанные факты имели место в реальности, и не преследует цели распространения заведомо ложных сведений.

**Тому, кто подарил крылья
и отнял небо**

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Так мало пройдено дорог,
Так много сделано ошибок.*

Сергей Есенин

*За плечами жизненный опыт.
А когда-то там были крылья.*



Игра, в которой нельзя выиграть

Вы когда-нибудь ходили в казино? Там все устроено так, чтобы вы забыли о времени: нет окон, часов, только мигающие огни, звон монет и обещание джекпота. Сначала вам дают бесплатные фишки — несколько выигрышей подряд, и вы уже верите: это ваш день. Адреналин бьет в виски, сердце колотится, руки тянутся сделать еще одну ставку. Еще одну. Последнюю.

А потом вы понимаете, что проиграли все. Но не уходите. Потому что крупье наклоняется к вам, улыбается той самой обезоруживающей улыбкой и шепчет: «Давай еще раз. В тебя верю. Ты же почти выиграла». И вы остаетесь.

Эта книга — о казино, в котором ставка — ваша жизнь.

Я проиграла там почти все: самоуважение, здоровье, отношения с близкими, способность отличать любовь от разрушения. Я ставила на кон свою душу, веря, что на этот раз мне повезет. Что если я буду любить сильнее, терпеть больше, прощать быстрее — он изменится. Джекпот сорвется. Сказка случится. Но в казино токсичных отношений есть одно незыблемое правило, написанное мелким шрифтом: **заведение всегда в выигрыше.**

Когда я только начала писать эту книгу в целях самотерапии, я думала, что рассказываю историю о любви. О той самой, всепоглощающей, от которой перехватывает дыхание и теряется рассудок. О страсти, которая сжигает изнутри. О мужчине, который смотрел на меня так, будто я — единственная женщина на земле.

Но чем глубже я погружалась в воспоминания, тем яснее становилось: это была не любовь.

Это было насилие, замаскированное под страсть.

Это была зависимость, которую я называла судьбой.

Это было медленное удушение, которое я принимала за объятия.

Я долго не решалась написать эту книгу. Стыдно было признаться — себе, близким, миру, — что я, умная, образованная, успешная женщина, позволила себя разрушить. Что я оставила мужа ради человека, который превратил мою жизнь в ад. Что я разрушила чужую семью, свою, саму себя — во имя иллюзии.

Но потом я поняла: **молчание — это оружие абьюзеров**. Пока мы молчим из стыда, они продолжают разрушать. Пока мы прячем синяки под макияжем, а душевные раны — за улыбками в социальных сетях, они остаются безнаказанными. Пока мы верим, что «это только со мной что-то не так», они находят новых жертв.

Эта книга — мой выход из молчания.

Я не пишу это, чтобы вызвать жалость. Чтобы оправдаться или обвинить. Я пишу, чтобы вы увидели себя — если вы сейчас там, где была я. Чтобы вы услышали внутренний голос, который шепчет: «Что-то не так», — но кото-

рый заглушают его обещания, его взгляды, его «последние шансы».

Если вы узнаете себя хотя бы в одной главе этой книги — **пожалуйста, уходите**. Сейчас. Не через месяц, не после «еще одного разговора», не когда «он наконец изменится». **Он не изменится.**

Моя история не уникальна. Таких историй — миллионы. Они скрыты за закрытыми дверями, за постами в соцсетях о «счастливой любви», за фразами «у нас просто сложный период». Но сложный период не длится годами. Любовь не заставляет вас бояться. Страсть не разрушает — она создает.

Если ваши отношения похожи на американские горки, где за каждым взлетом следует падение в пропасть, — это не любовь. Это травма. И чем дольше вы на этих горках, тем сложнее с них сойти, потому что ваш мозг начинает путать адреналин со счастьем, а выживание — с жизнью.

Эта книга — не художественный роман. Это документ. Свидетельские показания. Карта минного поля, по которому я прошла, теряя части себя.

Я прошла через ад, чтобы ты могла обойти его стороной.

Некоторые главы будет тяжело читать. Будет больно. Будет стыдно — за меня, за себя, за всех нас, кто попадал в эти сети. Но я прошу: не отворачивайтесь. Потому что за каждой болью — урок. За каждым падением — точка опоры для той, которая сейчас стоит на краю. **Но сила не в том, чтобы никогда не падать, а в том, чтобы подниматься.**

Хочется верить, что мой рассказ не только доставит вам эстетическое удовольствие от чтения художественной части, но и послужит инструментом для личностного роста и мотивацией для работы над собой. Вся книга структурирована таким образом, что в первой части каждой главы вы найдете художественное описание моей истории. А во вто-

рой части — размышления и мои комментарии как уже дипломированного клинического психолога.

Моя исповедь честна до боли. Здесь есть то, о чем редко говорят вслух. Я не прячу свои ошибки — напротив, делюсь ими, потому что именно они помогли мне измениться и увидеть новые горизонты.

Моя книга еще отличается от других и тем, что здесь даны практические советы, которые подкреплены личным и профессиональным опытом автора с сотнями клиентов, оказавшихся во Власти насилия.

Эта книга поможет вам найти путь к себе, полюбить себя, убрать все лишнее из жизни и получать удовольствие от каждого прожитого дня. Эти слова — не пустые обещания. В своей исповеди я делюсь рекомендациями и алгоритмами, которые помогут вам справиться с проблемами и по-другому взглянуть на свой личный крах.

Я надеюсь, что пройденные мной испытания помогут вам избежать судьбоносных ошибок и выпутаться из самых сложных и неразрешимых ситуаций. Эта книга — результат моей многолетней внутренней работы и консультаций сотен жертв насилия. И я верю, что она утешит в трудные времена и не даст утонуть в гнетущем чувстве вины.

Я проведу вас через всю свою историю, щемящую сердце. Кто-то меня осудит, кто-то отнесется с пониманием, потому что когда-то сам побывал в моей шкуре. А кто-то примет к сведению и постарается не наступить на те же грабли.

Как жить дальше, если вы потерпели кораблекрушение в океане собственной жизни? Как найти в себе силы подняться с колен, двигаться вперед, не растеряв остатки доверия? Как прекратить винить себя там, где вообще нет виноватых?

Надеюсь, что ответы на все эти вопросы вы найдете на страницах моей исповеди.

ПРЕДИСЛОВИЕ

***Добро пожаловать в казино, где ставки —
человеческие жизни. Я проиграла почти все,
но выжила, чтобы рассказать правила игры.
Чтобы вы могли не играть.***

*С болью, стыдом и надеждой,
Ольга Алексеева*

P.S. Если после прочтения этой книги хотя бы одна женщина встанет из-за игрового стола и выйдет из казино любви — я не зря прожила этот кошмар. Моя боль обретет смысл в вашем спасении.