

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	
Какое счастье — жить без абьюза!.....	8
ГЛАВА ПЕРВАЯ. УХОДИ И НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ.....	13
Почему мы долго не разрываем плохие отношения.....	16
Как решиться на разрыв?	20
Как уходить?.....	23
Как уйти навсегда с первого раза.....	31
Если вы ушли, но вернулись.....	36
ГЛАВА ВТОРАЯ. ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПОДЛЕЖИТ ...	39
Этап первый. «Пробуждение», шок	43
Этап второй. Гнев, действие.....	48
Этап третий. «Отпускает»	77
Этап четвертый. Выздоровление	79
Если что-то пошло не так: осложнения восстановительного периода	80
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ЛОВУШКИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА.....	87
Ловушка №1. Мстить	90
Ловушка №2. Пытаться взять реванш	94
Ловушка №3. Реагировать на пинги	97
Ловушка №4. Одержимо следить за его жизнью	100
Ловушка №5. Отыгрываться на других людях	101
Ловушка №6. Видеть абьюзера в каждом	108

Ловушка №7. Решить, что вы полностью вышли из-под его влияния и можете принять его «дружбу» или встречаться с ним «чисто для секса»	112
Ловушка №8. Поверить, что он все понял и прозрел	115
Ловушка №9. Пуститься во все тяжкие	118
Ловушка №10. Вышибать клин клином	121
Ловушка №11. Решить, что вы ошиблись и расстались с хорошим человеком	124

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. СЛЕДИ ЗА СОБОЙ,	
БУДЬ ОСТОРОЖЕН	127
Есть ли «иммунитет» против абьюза?	130
Как общаться с деструктивными людьми по жизни	161
Предупреждать ли других об опасном человеке?	170

ГЛАВА ПЯТАЯ. ПСИХОЛОГИ: ПОМОЩНИКИ	
И... ВРЕДИТЕЛИ	175
Утверждение №1. Насильник и жертва — два сапога пара... ..	182
Утверждение №2. Надо изгонять из себя «жертву»	187
Утверждение №3. Мы ищем отношений с абьюзерами, чтобы закрыть гештальт.	194
Заблуждение №4. В плохих отношениях всегда виноваты двое	200
Заблуждение №5. Нужно взять на себя ответственность.	203
Заблуждение №6. В деструктивные отношения попадают лишь люди с особым складом личности	207
Утверждение №7. Нужно «простить и отпустить», и чем скорее, тем лучше.	212
Утверждение №8. Мы сами решаем, как относиться к той или иной ситуации.	215
Утверждение №9. Это мужчины. Они совсем иначе устроены	221
Утверждение №10. Жертва остается в абьюзе из-за вторичных выгод	225
Утверждение №11. Он просто разлюбил, вот и ведет себя безобразно.	232
Утверждение №12. С нами ведут себя так, как мы позволяем	234
Утверждение №13. Нужно поблагодарить абьюзера за этот опыт	236



Утверждение №14. Да никакой это не нарцисс!	242
Утверждение №15. Если захотеть, к любому можно найти подход.	244
Осторожно: шарлатаны!	247
Правильная терапия: какая она?.....	250
Как выбрать помощника в выздоровлении	259
Исцеление от созависимости. Типы созависимых отношений.	268
Тип №1. Растворение в партнере.....	272
Тип №2. Поглощение партнера.	275
Тип №3. Одновременное растворение в партнере и его поглощение	280
Тип №4. Использование партнера в качестве зеркала для подтверждения мифа о собственной непревзойденности	283
Тип №5. Использование партнера для подтверждения способности вызывать к себе любовь	287
Здоровый и склонный к созависимости: возможны ли отношения?.....	293
ГЛАВА ШЕСТАЯ. КУРС НА СЧАСТЬЕ	297
В поисках опор	303
Любовь, идентичная натуральной	308
Зрелая любовь	321
Человек для себя.....	329
Наедине с собой	348
Жизнь соло	356
Смысл и счастье жизни	361
Счастливая старость	367
Эпилог. Верни мне музыку, или Вместо послесловия	374
Полезная информация	377

Глава первая
УХОДИ
И НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ

ПОЧЕМУ МЫ ДОЛГО НЕ РАЗРЫВАЕМ ПЛОХИЕ ОТНОШЕНИЯ

Давние читатели хорошо знают, что цель моей работы — вместе с вами учиться видеть опасных людей как можно раньше и тут же отдаляться от них, какими бы привлекательными они ни казались. Но, к сожалению, этому правилу не всегда следуют даже те, кто сполна хлебнул абьюза и много прочитал по нашей теме.

Причины тут разные: и неправильная интерпретация первых тревожных звоночков, и опасение выглядеть параноиком, кидающимся на всех без разбору, и желание надеяться на лучшее и верить людям, и самые разные страхи — от страха одиночества до страха осуждения.

Кроме того, разрыв контакта на ранней стадии может выйти боком натурам, склонным к сомнениям и рефлексии в сторону самообвинения — а это большинство из нас. Вы просто измучаете себя самоедством. А вдруг это был разовый проступок хорошего человека, а вы вот так категорично записали его в абьюзеры? А вдруг это вы какая-то чересчур требовательная и хотите от людей невозможного? А вдруг вы, обжегшись на молоке, теперь дуете на воду?

Этим мыслям стоит только дать волю, и в итоге вы убедите себя, что и проступка никакого не было, а была лишь ваша гиперреакция



на вполне безобидное поведение. Что вы читались книг о нарциссах и вообще вас побила жизнь — вот вы теперь и бросаетесь на приличных людей.

Отдалиться от агрессора на ранних этапах может быть непросто и по другим причинам. Обычно деструктивные отношения развиваются очень бурно, и вот уже через месяц вы можете оказаться замужем, беременной, вбухавшей кучу ресурсов в какой-то проект, одолжившей крупную сумму...

Вот и получается: времени с начала отношений прошло всего-то ничего, а вы уже повязаны по рукам и ногам. Многие ли уйдут на втором месяце беременности от мужчины, который вдруг «зачудил», но следом бросился извиняться и умолять остаться? Знаю очень здоровомыслящих женщин, которых скороспелая беременность привела в поспешный брак, хотя уже в первые недели общения тревожные звоночки звенели вовсю. Но нет, голос разума заглушался доводами вроде: «Это его колбасит от того, что он впервые станет папой, а так-то он отличный», «Вот родится малыш — заживем лучше прежнего», «Надо уметь прощать и искать компромиссы, а я пытаюсь сбежать от первых трудностей», «Как же я останусь с малышом без мужа? На что буду жить? Что скажут люди? Имею ли я право оставить ребенка безотцовщиной?»

...Почему от агрессора сложно уйти на более поздних этапах, когда, казалось бы, надежды на налаживание отношений должны вас оставить? Вы чувствуете себя обессиленной, опустошенной и ничтожной, зависимы от мучителя эмоционально и физически — то есть «химически», а это, наверно, самая страшная зависимость из всех возможных. У меня есть читательницы, которым удалось бросить пить и употреблять наркотики, — но расстаться с психопатом пока выше их сил. Вот какова сила этой зависимости!

На продвинутых этапах деструктивного сценария вы утрачиваете все точки опоры, на которых до встречи с хищником базировалось ваше счастье или условное благополучие.

Уважения к себе — ноль.

В зеркало без приступа тошноты не взглянешь.

Здоровье дало трещину.

У детей — сплошные проблемы, у вас с детьми — тоже.



Работу, если еще и не оставили, то делаете «на отвязись» — об успехах и прорывах и речи нет, не уволили бы — и то хорошо.

Близкие разбежались.

Финансы поют романсы.

Настоящее видится адом, но будущее наводит еще больший ужас своей неопределенностью. Как я буду из этого выбираться? Сколько это продлится? Выдержу ли я? Куда уйду? На что буду жить? Как избавлюсь от преследований, если они будут?

Вал предстоящих задач кажется вам почти неразгребаемым. День за днем обдумывая свою жизнь, вы так и не решаетесь «встать и пойти». Вы ищете надежду в дежурной улыбке абьюзера, в его проходной манипулятивной «любезности», в покупке вам дешевеньких джинсов после избиения, в выдаче пятисот рублей на маникюр и тому подобных эмоциональных и финансовых подачках. Вы ощущаете себя уже настолько слитой с мучителем, что попросту боитесь оторваться от него. Он стал для вас единственной точкой опоры — пусть хлипкой, зыбкой, непредсказуемо переменчивой... но других-то уже нет.

Вы переживаете смешанную гамму эмоций. Презрение и ненависть к себе, ощущение бессилия, отчаяния, безысходности, огромное чувство вины за то, что из-за своего «несносного, эгоистичного характера» и «неумения строить отношения» убили великую любовь и жестоко разочаровали любимого человека. Сила продолжительного *газлайтинга*¹ такова, что даже безукоризненно верные жены из числа моих читательниц начинают считать себя предательницами, обманщицами, изменщицами. Еще бы, ведь на восьмом году брака абьюзер вдруг прозрел, что вы вышли замуж не девственницей и под этим предлогом усилил террор!

Поэтому его бесконечные «кренделя» вы принимаете как заслуженное наказание и считаете, что сами виноваты в том, что он без всякого повода превращается в бесноватого, крушит обстановку, говорит неимоверные гадости, неделями молчит, пропадает без объяс-

¹ От англ. *gas light* (газовый свет) — манипуляция, выражающаяся в том, что агрессор внушает жертве искаженное видение ситуации и представление о себе самой. В результате жертва начинает сомневаться в своем психическом здоровье, перестает доверять собственным суждениям. Подробнее — в главе «Ледяной душ» в первой книге трилогии.



нения причин, напропалую изменяет, распоряжается вашим кошельком, злословит о вас где только можно, твердит, какое вы никому не нужное ничтожество, — но, тем не менее, никуда не уходит.

Вы живете в настолько искаженной реальности, что испытываете к мучителю чуть ли не благодарность за то, что он вас терпит и не гонит. Вы недовольны и даже злитесь, если кто-то со стороны говорит вам, как крупно вы влипли. Вы отрицаете, что к вам относятся бесчеловечно и жестоко. Так вы все больше закрываетесь от людей и прикипаете к своему мучителю. Эту феноменальную защитную реакцию психики, когда жертва, пытаясь приспособиться к обстоятельствам, видит агрессора «самым лучшим» и желающим ей только добра, а всех, кто пытается открыть ей глаза на обратное — врагами, называют стокгольмским синдромом. И это — еще одна из серьезнейших преград на пути избавления от мучителя.

Ну и конечно, многие боятся уйти, ведь абьюзер грозитя отомстить, испортить жизнь, отнять детей, раздеть до нитки, законопатить в психиатрическую лечебницу, облить кислотой и даже убить! Он шантажирует вас разглашением «компромата», угрожает самоубийством. А часто вы просто не представляете, куда уйти и на что жить, ведь психопат ободрал вас как липку и захватил полный контроль над вашими финансами.

И тем не менее, выход из всего этого есть. Да, иногда приходится изобретать сложнейшие операции по эвакуации из абьюза и находить в себе силы нестибаемо следовать намеченным планам. Тут надо понимать, что узел проблем в вашей жизни запутывался давно и развязать его на раз-два, скорее всего, не получится. Поэтому настройте себя на довольно длительный и непростой путь. Но результат — счастливая жизнь — безусловно того стоит!

КАК РЕШИТЬСЯ НА РАЗРЫВ?

Наверно, лучшая мотивация — понимание, что, продолжая находиться в токсичных отношениях, вы теряете самое ценное — свою жизнь! Жизнь, которую вы могли бы прожить совсем иначе. Абьюзер превращает ее в сплошную боль и слезы, отнимая у нас самое дорогое — бесценные дни, месяцы, годы, которые мы никогда уже не сможем прожить иначе.

Я атеистка, но верующим людям, возможно, отзовется такая мысль: бог каждого создает с каким-то предназначением. А оставаясь с абьюзером, вы как бы отвергаете это предназначение — не можете реализовать себя, как это было задумано свыше. У вас на это нет ни сил, ни времени, ни здоровья. Абьюзер присваивает себе то, что дал вам не он, и то, что ему не принадлежит, — вашу жизнь. И иногда в прямом смысле, ведь токсичные отношения ухудшают здоровье, сокращают наши дни.

Неверующим предлагаю задуматься на тему: вот эта жизнь, которой вы сейчас живете, — это то, чего вы хотели?

Вы мечтали о любящей семье — но разве с абьюзером у вас она есть?

Кто-то хотел детей, и они появились — да только времени и сил на них нет, всю вашу энергию «высасывает» человек, чья эмоциональная нужда ненасыщаема.

Кто-то хотел заниматься любимым делом, творчеством или карьерой — но токсичные отношения отняли силы, вдохновение, веру в свои способности.



Представьте, что прошло 10–20 лет, а вы продолжаете жить вот этой бесплодной, плохой, «не своей» жизнью. Сколько времени уже ушло безвозвратно и сколько уйдет, если вы оставите все так, как есть?..

Однако время не единственная крупная потеря. Вы теряете себя, свою душу, человечность, способность радоваться, любить, ощущать «тонкие вибрации». Годы эмоциональных бурь выжигают огромные куски личности, и иногда процесс омертвления души необратим. Жить с этим, конечно, можно — как и с сердцем после обширного инфаркта. Другой вопрос: как жить? Насколько «качественно», полноценно?

...Я рекомендую уходить от абьюзера не на эмоциях (то есть не во время ссор), а «в здравом уме и твердой памяти». Это значит, что:

— у вас не должно оставаться сомнений в том, что человек — абьюзер, а не запутавшийся в жизни ранимый парень, остро нуждающийся в вашей поддержке и понимании;

— вы готовы совладать с собственными приступами вины и сомнений, что это не он «плохой», а вы «истеричка», превратившая в ад жизнь прекрасного мужчины, за что и должны нести кару в виде хамства, измен и зуботычин;

— вы осознаете, что уходите навсегда, а не в десятый раз уезжаете на месяц к маме, «а там посмотрим на его поведение»;

— вы очень хорошо разобрались в теме *пингов* и готовы игнорировать любые, даже самые «хитрые» заходы;

— вы чувствуете в себе силы не пинговать абьюзера самой;

— вы уверены в твердости и бесповоротности своего решения;

— вы готовы к тому, что этого человека не будет в вашей жизни ни в каком виде: ни как друга, ни «просто для секса», что вы не будете ни мутить с ним бизнес, ни выезжать на курорт в компании своего ребенка и его новой жены с двойняшками.

...Понятно, что в том разобранным виде, в каком обычно пребывает жертва к моменту ухода (обычно это этап Соковыжималки), ей трудно не винить себя, не цепляться за остатки иллюзий и вообще мыслить трезво.



Но должен быть стержень — осознанность (а не «в пятку стрельнуло!»), уверенность в правильности своего решения. Обычно тело и психика поддерживают нас в такие моменты и выдают нам из резервов силы, о которых мы и не подозревали. И именно на эту помощь организма и сознание собственной правоты опирается, например, Джейн Эйр¹, уходя в никуда с тремя пенсами...

Отдельная тема — «логистика» ухода. Вам нужно понять, где и на что вы будете жить, при необходимости — подкопить денег, устроиться на работу, освоить новую специальность или овладеть ремеслом. Даже постепенный «незаметный» вывоз вещей и дублирование документов — отдельная непростая, но поэтапно решаемая задачка...

А если абьюзер особенно опасен и физически агрессивен, нужно продумать и много других нюансов. И первый из них — как выиграть время при побеге и надежно «оторваться» от вероятного преследования, где и как найти защиту и поддержку. Подробно об этом я пишу во второй части этой трилогии «И это все о них».

¹ Главный персонаж романа «Джейн Эйр» британской писательницы Шарлотты Бронте.

КАК УХОДИТЬ?

При уходе важно не допустить необдуманных шагов, особенно если вы живете вместе. Чтобы не стать заложницей чужой неадекватности, я рекомендую соблюсти два правила.

ПРАВИЛО №1. УХОДИТЕ ВНЕЗАПНО ДЛЯ АГРЕССОРА

Не нужно, чтобы он был в курсе ваших планов, иначе он может сильно затруднить вам отход и даже сорвать его.

Если вам нужно время для подготовки операции «Эвакуация», усыпляйте внимание абьюзера нейтрально-задабривающим поведением (не переигрывайте, иначе он может насторожиться), используйте метод серого камня¹, а сами в это время готовьте базу для ухода. Вот как это сделала одна читательница, целью которой было уйти так, чтобы муж как можно дольше не нашел ее с ребенком.

Сначала она тайно продала свою квартиру, которая у нее была еще до брака. Она не сомневалась, что оставленный муж первым делом рванет туда и не даст им житья. Поэтому купила новую квартиру в районе подальше.

¹ О методе серого камня я рассказываю в первой части этой трилогии.



Параллельно она пользовалась любой отлучкой мужа, чтобы вывозить какие-то вещи, причем так, чтобы он ничего не заметил. Например, «эвакуируя» свой гардероб, она заменяла одежду внешне похожими вещами, чтобы пустые вешалки не бросались в глаза. Увозя дорогую ей посуду, она также подменила ее другой, отлично зная, что муж в этом понимает не больше, чем свинья в апельсинах. При этом она ничего не говорила о готовящихся переменах ни ребенку, ни друзьям, кроме одной надежной подруги, — совершенно справедливо опасалась утечки информации.

Через полгода она была готова укрыться в своей новой квартире, но безработный и депрессирующий психопат безвылазно торчал дома. Читательница терпеливо выжидала удобного момента, но один особенно разрушительный скандал подсказал ей, что тянуть с уходом не стоит. С помощью близкой подруги она выманила мужа на мероприятие, от посещения которого он не смог отказаться. В ее распоряжении было максимум два часа. Она оставила на столе заранее заготовленную записку, бросилась с ребенком в машину, отключила телефон — и они были таковы.

Что было дальше — история отдельная, но этой операции я аплодирую!

Читательнице действительно удалось вырваться на свободу, и абьюзер несколько месяцев не знал ее нового адреса, пока она сама опрометчиво не решила, что он смирился с ее уходом и можно разрешать ему видаться с ребенком в людных местах. Увы, он моментально выследил, где она теперь живет...

Важно: если человек физически агрессивен, угрожает вам, если его поведение стало странным, непривычным и пугает вас — максимально сократите сборы. Ремонт в новой квартире сделаете потом! Сейчас «делайте ноги».

К сожалению, не у всех есть жильё «про запас» и сбережения, чтобы повернуть такую операцию, как эта девушка. Но это не повод, чтобы медлить! Подумайте насчет съёмного жилья, пусть самого непритязательного, рассмотрите варианты вахтовой или сезонной работы в другом регионе. Пробуйте найти приют через организации,



помогающие жертвам насилия. Как вариант, обратитесь за помощью в религиозные общины — возможно, они смогут подыскать вам временное безопасное пристанище.

ПРАВИЛО №2. УХОДИТЕ В ОТСУТСТВИЕ АГРЕССОРА

Не все абьюзеры будут препятствовать уходу жертвы. Бывает, что они «отпускают» сами. Обычно — на этапе Утилизации. Жертва обглодана до костей, агрессору становится голодно, скучно (нет драмы, ему никто не противостоит), пора переходить на новые пастбища. Жертву отбрасывают, как ставший ненужным костыль.

Случается и так, что вы с абьюзером «совпали» в моменте расставания. Например, он подыскал новую жертву и собрался переметнуться к ней, хотя вы еще вполне ресурсны. Например, Есенин бросал Галину Бениславскую ради «трофейных» Айседоры Дункан и Софьи Толстой. Это не была Утилизация, ведь с Галины можно было еще брать и брать. Поэтому он и возвращался к ней раз за разом, чтобы прильнуть к бездонному источнику ее ресурсов.

Однако не стоит рассчитывать на этот нечасто встречающийся вариант «бескровного» расставания. Перебдеть в нашем случае лучше, чем недобдеть. Реакция на ваш уход может быть очень бурной и непредсказуемой, вплоть до угрозы вашей жизни, демонстративных попыток суицида и шокирующих актов самоповреждения¹.

Поэтому уходим по-английски, как это сделала Джейн Эйр, тайно и без объяснений покинув обидчика, а затем укрывшись в другом городе, сменив имя.

...А эти правила касаются всех — и живущих, и не живущих с абьюзерами.

¹ Что делать в этом случае, читайте в книге «В постели с абьюзером», ситуация №93 «Он угрожает суицидом, если я уйду».



ВЕБИНАРЫ И КЛУБ ДРУЗЕЙ ТАНИ ТАНК

На сайте *tanja-tank.com* можно купить около 50 вебинаров, которые провела я сама, а также дружественные психологи и юристы. Темы: абьюз, эмоциональная зависимость и выход из нее, восстановление после абьюза, токсичные родители и психологическое отделение от них, токсичный офис, манипуляции и многое другое.

МОИ КОНТАКТЫ

Я не психолог и не психотерапевт, мое дело — написание книг, статей и ведение блогов, поэтому я не консультирую платно, но по мере возможности письменно общаюсь со всеми читателями, кому нужен мой совет, поддержка или взгляд на ситуацию.

Пишите мне на tatkokina@yandex.ru!



Я ВКонтакте



Я в Живом
Журнале



Магазин



Закрытая группа



Рассылка



Личный сайт