

МАКСИМ ВОРОНКИН

ВЫЙТИ ИЗ АБЬЮЗА И ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.53
В75

Иллюстрации А. Кузьминой

Воронкин, Максим.

В75 Выйти из абьюза и остаться в живых / Максим Воронкин. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 256 с. — (Психология для жизни).

ISBN 978-5-17-153918-4

Вам страшно и тревожно: вы чувствуете, что находитесь в токсичных, созависимых, абьюзивных отношениях с мужчиной, или терзаетесь сомнениями, так ли это. И вам отчаянно нужна поддержка, чтобы найти смелость и силы прекратить несчастливые отношения и выйти из них.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, как безопасно выйти из абьюза, сохранив жизнь, здоровье и психологическое состояние. При разводе с абьюзером вы сможете отстоять свои границы, защитить себя и детей от посягательств, объяснить происходящее близким и почувствовать полную уверенность в правоте своих действий.

Подарите себе свободу от абьюза и верните свою жизнь!

**УДК 159.923.2
ББК 88.53**

ISBN 978-5-17-153918-4

© Воронкин М., текст
© ООО «Издательство АСТ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Для кого эта книга.....	9
Об авторе.....	11
<i>Глава 1</i>	
Что такое абьюз.....	14
<i>Глава 2</i>	
Чем опасен абьюз.....	15
<i>Глава 3</i>	
Зачем абьюзер это делает.....	18
<i>Глава 4</i>	
Абьюз физический и психологический.....	24
<i>Глава 5</i>	
Какой абьюз страшнее: физический или психологический.....	29
<i>Глава 6</i>	
Другие виды абьюза.....	32
<i>Глава 7</i>	
Дети в абьюзе.....	37

Глава 8	
Абьюзер настраивает детей против вас.....	42
Глава 9	
Психосоматика в абьюзе.....	46
Глава 10	
Точно ли я в абьюзе	51
Глава 11	
Оскорбления и обесценивание в абьюзе.....	60
Глава 12	
Внешность абьюзера	69
Глава 13	
Роковые ошибки при выходе из абьюза.....	83
Глава 14	
С чего начать выход из абьюза	95
Глава 15	
В каком направлении двигаться	101
Глава 16	
Что сделать с этими отношениями	105
Глава 17	
Он меня избил, что делать	109
Глава 18	
Подготовка к выходу	115
Глава 19	
День выхода.....	121
Глава 20	
Как вывезти вещи от абьюзера	135

Глава 21	
Обращаться в полицию или лучше не злить.	138
Глава 22	
Где жить после выхода из абьюза	144
Глава 23	
Абьюзер предлагает встретиться и все обсудить.	152
Глава 24	
Рассказать ли правду родителям.	157
Глава 25	
Что делать со свекровью.	159
Глава 26	
Абьюзер и встречи с детьми	162
Глава 27	
На чьей стороне органы опеки.	169
Глава 28	
Может ли абьюзер измениться.	175
Глава 29	
Подавать на алименты, или «Мне от него ничего не надо»?	181
Глава 30	
Делить имущество, или пусть подавится.	186
Глава 31	
Суды по детям. Главное	194
Глава 32	
Другой мужчина. Сказать ли абьюзеру	200



Глава 33	
Абьюзер преследует	204
Глава 34	
Меры личной безопасности в случае преследования абьюзером	212
Глава 35	
Его способы вернуть жертву	217
Глава 36	
Как перестать о нем думать	221
Глава 37	
Как преодолеть «ломку»	227
Глава 38	
Вдруг я сама абьюзер	232
Глава 39	
Начните свою счастливую жизнь	236
Дневник осознанности	240
Чем я могу помочь	249
Благодарности	252

Я праздную день необратимых последствий,
Сжигая мосты, которые строил сам.

М. Воронкин

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

«Выйти из абьюза и остаться в живых» — книга для вас, если вы подверглись оскорблениям, физическому и психологическому насилию в отношениях с мужчиной и ищете способ выбраться из них. Любая женщина может столкнуться с токсичными, абьюзивными отношениями. В нужный момент эта книга может спасти ваше время, нервы и даже жизнь.

Книга дает четкий пошаговый план действий по выходу из абьюза. Это книга-инструкция, с помощью которой можно понять, в абьюзе ли вы, подготовиться к выходу из абьюзивных отношений, справиться с преследованиями абьюзера и начать свое восстановление.

В книге подробно описан широкий круг вопросов — от психологических до правовых, которые позволят читательнице безопасно для себя и детей выйти из абьюза.

Название книги «Выйти из абьюза и остаться в живых» говорит само за себя. Страницы этой книги — ценное пособие, которое позволит сохранить жизнь, здоровье и психологическое равновесие женщине в период развода с абьюзивным партнером.

Если вы сомневаетесь, абьюзер ли ваш мужчина, книга поможет в этом разобраться и принять необходимое решение.

Если вы уже вышли из абьюза, автор на страницах книги поможет вам начать устойчивый путь восстановления и больше не попадать в такие отношения.

Возможно, эта книга пригодится также вашей подруге или дочери. Абьюзивные отношения могут отравить существование любого человека, а также жизнь его детей, внуков и следующих поколений.

Абьюз разрушает жизнь и порабощает сознание, пока сам человек или кто-то из его потомков не встанет и не сообщит миру: «Я есть! Я хочу и имею право жить свободно и счастливо». Выход из абьюза — это шаг навстречу свободе, предназначению человека, его счастливой и радостной жизни.

Пусть данная книга поможет вам на этом пути.

ОБ АВТОРЕ

Давайте знакомиться. Меня зовут Воронкин Максим. А как зовут вас?

Считаю, что лучше всего понять человека, который находится в абьюзе, может тот, кто сам прошел эти испытания.

Сегодня я эксперт по выходу и восстановлению после абьюзивных отношений, специалист по построению здоровых отношений, практический психолог, гештальт-терапевт. В личной работе и на страницах в соцсетях я помогаю тысячам людей выйти из абьюза, спасти себя и детей, обрести свое счастье.

Однако так было не всегда. Когда-то я сам был в абьюзе. И долгие годы старался понять, договориться, подстроиться, пойти на компромисс, пока почти полностью не потерял себя.

Выход из абьюзивных отношений занял у меня несколько лет. На этом пути мне был очень нужен человек, который объяснил бы, что это такое: помог, направил и просто поддержал.

Когда я встретил свою нынешнюю жену — а она сама вышла из абьюза с двумя детьми — она как жен-

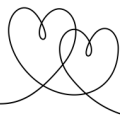
щина открыла мне глаза на то, насколько трудно выбрать женщине из таких отношений и как много мужчин-абьюзеров!

В то время я помогал людям выйти из депрессивных состояний, начать больше зарабатывать и проходить путь личностного развития. Совмещал работу тренера в крупной корпорации и частную практику ментора и наставника.

Я понял, что все мои знания помогут людям, находящимся в абьюзе. Я решил стать тем человеком, который так нужен был мне в свое время! Который мог бы мне пояснить, в каком положении я нахожусь, взять «за ручку» и вывести из мук абьюза.

Собрав воедино все свои знания наставника и психолога, опыт моей жены, опыт многих женщин, которые смогли выйти из абьюза, я разработал авторскую методику, с помощью которой более тысячи женщин с моей личной помощью и участием вышли из абьюза. Многие сделали это, читая портал [@svobodaitochka](https://svobodaitochka.ru) в социальных сетях.

Сейчас я счастливый человек, который помогает другим. Я любящий муж, ощущающий любовь своей жены и тепло семьи. Воспитаваю троих детей. В их числе двое деток моей жены от ее предыдущего брака. Большая радость для меня — получать счастливые сообщения от людей, которым я смог помочь на пути выхода из токсичных отношений. Эти люди живут, радуются, любят мир и себя, строят новые, здоровые отношения.



Буду рад и вам помочь выйти из абьюза и стать счастливыми. В этом нам поможет любовь к свободе. Ведь главное условие для счастья человека — свобода, неприкосновенность и уважение к собственной чести и достоинству.

Свобода. И точка!

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ АБЬЮЗ

Абьюз — это насилие с подменой виновности. Абьюзер переносит вину за насилие на жертву, которую и подвергает насилию: сама виновата, спровоцировала.

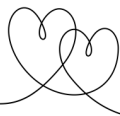
Жертва винит себя в происходящем и оправдывает абьюзера — может быть, я действительно виновата, надо было вести себя иначе? Может, я заслуживаю такого обращения? Надо постараться не выводить его из себя...

Тем самым абьюзер вводит жертву в заблуждение, лишает ее воли к сопротивлению.

Возможно, вы слышали выражение: достаточно привить человеку чувство вины, и он сам взойдет на плаху.

Так и есть. Абьюзер обвиняет, чтобы держать в повиновении.

Если мужчина делает то, что тебе не нравится,
но говорит, что виновата в этом ты, —
это и есть абьюз.



Глава 2

ЧЕМ ОПАСЕН АБЬЮЗ

Мы будем рассматривать абьюз со стороны мужчины, когда жертвой становится женщина.

Почему? По трем основным причинам.

Первое. Абьюз со стороны мужчин встречается чаще.

Второе. Мужской абьюз гораздо опаснее для женщины, потому что мужчина представляет бóльшую физическую угрозу, чаще владеет оружием и идет на применение силы.

Третье. Женщина, особенно после рождения ребенка, часто находится в зависимом от мужчины положении, и ей сложнее выйти из абьюзивных отношений.

Чем же опасен абьюз?

Абьюз словно пожирает личность человека. Уходят на второй план интересы, круг общения, цели, радость жизни. Абьюз препятствует самореализации человека, раскрытию его предназначения. Разрушается здоровье жертвы — как телесное, так и психологическое.

Коварство заключается в том, что насилие нарастает постепенно. Женщина может не заметить, как от пер-