





ТАТЬЯНА  
ИЗУМРУДОВА

почему  
он делает  
мне больно?

как распознать манипулятора  
и выйти из токсичных  
отношений

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.5  
ИЗ9

Больше информации  
о книге и авторе ищите по ссылке:

**Изумрудова, Татьяна.**

ИЗ9 Почему он делает мне больно? Как распознать манипулятора и выйти из токсичных отношений / Татьяна Изумрудова. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с.

ISBN 978-5-04-160719-7

В глазах друзей и близких он выглядит идеальным. Все считают, что у вас прекрасные отношения, и в тайне завидуют вашему союзу. Но когда вы остаетесь наедине, от прежнего образа не остается ни следа. Он становится агрессивным, несдержанным в словах и выражениях и даже может поднять руку. Вспылив, он быстро отходит и затем ведет себя как ни в чем не бывало.

Книга Татьяны Изумрудовой посвящена абьюзу в отношениях и будет полезна женщинам, которые:

1. Состояли в травматичных отношениях в прошлом и боятся испытать ту же боль в новых;
2. Являются жертвами токсичных отношений;
3. Испытывают психологическое давление со стороны партнера;
4. Безрезультатно пытаются спасти союз любыми возможными способами;
5. Находятся на распутье принятия решения о расставании.

УДК 159.923.2  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-160719-7

© Изумрудова Т., текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*«Главное, помни — ты имеешь право быть счастливой. Вот прямо сейчас, в данный момент ты имеешь право быть счастливой, и **КАЖДЫЙ** из нас имеет право им быть!»*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	9
<b>Часть I. ЗАПИСКИ ИЗ ДНЕВНИКА. МОЯ ЖИЗНЬ С АБЬЮЗЕРОМ .....</b>	<b>13</b>
Глава 1. Постыдная тайна нашего идеального союза ...	15
Глава 2. Подсказки подсознания, которые мы игнорируем .....	29
Глава 3. Почему я одна из них? Типы женщин, подверженных токсичным отношениям .....	32
Глава 4. Как абьюзер видит жертву, как жертва видит себя .....	45
Глава 5. Когда конфликты стали нормой, или Как я привыкала быть виновной каждый день .....	56
Глава 6. Ложные и истинные причины абьюзивных провокаций .....	75
Глава 7. Игра по его правилам. Как распознать манипуляции и противостоять им .....	82
Глава 8. Мужчины, склонные к токсичному поведению .....	96
Глава 9. Как происходит обесценивание партнера-жертвы .....	108

Глава 10. Сбежать нельзя остаться . . . . .	116
Глава 11. Мужская агрессия как инструмент влияния, завоевания и подавления . . . . .	120
Глава 12. Как из «ничего» рождаются скандалы . . . . .	128
Глава 13. Боль родом из детства. Что сделало его абьюзером . . . . .	136
Глава 14. Возвращаясь снова и снова. Проявление созависимости в паре . . . . .	140
Глава 15. Как я попала в токсичные отношения . . . . .	145

**Часть 2. ЛИЦОМ К ЛИЦУ. ИНТЕРВЬЮ  
С МУЖЧИНАМИ-АБЬЮЗЕРАМИ . . . . . 149**

Глава 16. «Я буду с тобой до конца твоих дней...» . . . . .	160
Глава 17. «Никогда не делай то, что мне не нравится» . . . . .	177
Глава 18. «Синяя Борода» . . . . .	189
Глава 19. «Нарцисс — мой прекрасный цветок» . . . . .	196

**Часть 3. ТЫ — ХОЗЯЙКА СВОЕЙ ЖИЗНИ . . . . . 211**

Глава 20. Твой путь к спасению. Как легче пережить травматический период . . . . .	213
Глава 21. Преодолеть зависимость от партнера . . . . .	218
Глава 22. Выход из круга психологического насилия . . . . .	223
Глава 23. Поведение абьюзера при угрозе расставания . . . . .	227
Глава 24. Принять решение и не пожалеть об этом . . . . .	231
Глава 25. «Она решила уйти...» Сценарий № 1 . . . . .	245
Глава 26. «Она закрыла за ним дверь...» Сценарий №2 . . . . .	250
Глава 27. А может, так: «Они нашли точки соприкосновения»? Сценарий №3 . . . . .	252

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Бывали ли вы когда-нибудь на приеме у психолога? Если нет, то наверняка в каком-нибудь фильме замечали, как психолог что-то внимательно записывает в свой блокнот. Не задумывались ли вы о том, что именно он там фиксирует? Если ответа у вас еще нет, я с удовольствием поделюсь этим знанием. Ведя записи, мы, практикующие психологи, тем самым проводим наблюдения, позволяющие выделить в непоследовательном повествовании какие-то связи, сигнальные слова, которые в дальнейшем выстраиваются в гипотезу возможной проблемы. Для нас запись — это одна из наиболее важных частей работы с запросом клиента, который приходит на консультацию.

Меня зовут Татьяна, я психолог, работающий со многими проблемами. Однако уже довольно давно моей особой специализацией стали проблемы клиентов, касающиеся любовных взаимоотношений, абьюза. Так как моя работа представляет собой постоянное получение и передачу информации, без фиксации важ-

ных деталей беседы, мыслей, появившихся в процессе сеанса или после него, невозможно запомнить этапы взаимодействия с клиентом и, конечно, выстроить с ним доверительные отношения, работающие на благо решения проблемы. Клиенты тонко чувствуют, действительно ли психолог готовится к сеансам, думает ли он о клиенте между сессиями. Если у человека складывается впечатление, что специалист вспоминает о нем только во время встречи, то можно не сомневаться, что эта или последующая сессия станет последней.

Когда я начинала вести дневник, это были всего лишь разобщенные фрагменты, накопленные за многие месяцы практики: отдельно дневники наблюдений клиентов на основе их запросов, отдельно собственные записи, основанные на личном опыте и знаниях. И как-то, приводя в порядок эти материалы, я поняла, что это не одиночные бессвязные куски разных жизней, а калейдоскоп судеб, где собраны сомнения, страхи, переживания никак не связанных между собой людей. И тогда же все эти обрывки жизненных контекстов стали складываться для меня в одно целое повествование, сотканное из этих событий, эмоций и размышлений. Единственный вопрос, который меня мучил, — как рассказать вам об этой проблеме через мои истории и моих клиентов, чтобы они при этом не звучали как обвинение в чей-то адрес, упрек или приговор? Да, несмотря на то что главной темой яв-

ляется абьюз в отношениях, моя книга не о том, что кто-то в паре «плохой» и шансов на нормальное развитие отношений нет. Наоборот, мне хочется, чтобы каждый смог увидеть собственный путь, понять себя и своего партнера. И если в каких-то моментах читатель сможет задуматься о важных для него аспектах, иногда взгрустнуть, подумать про абсурдность ситуации, сделать вывод о том, что все не так уж плохо и реальные возможности для улучшения ситуации есть, это значит, что моя цель достигнута. Я стремилась написать честную книгу о том, что часто находится «за кадром» этой темы и общественных суждений и что можно сделать, чтобы улучшить ситуацию для себя самой. Все, о чем я расскажу, слилось для меня уже в целый мир — мир отношений с людьми, с которыми трудно в отношениях, но еще труднее эти отношения разорвать.



---

ЧАСТЬ I

ЗАПИСКИ  
ИЗ ДНЕВНИКА.  
МОЯ ЖИЗНЬ  
С АБЬЮЗЕРОМ

---



## ПОСТЫДНАЯ ТАЙНА НАШЕГО ИДЕАЛЬНОГО СОЮЗА

Каждая коммуникация создается для достижения каких-то целей. Это может быть желание приятно провести время, произвести впечатление, завести новые перспективные связи, получить ту или иную выгоду, оказать помощь и многое другое. Когда мы хотим получить какую-либо информацию, то часто обращаемся лично к человеку, который более осведомлен в интересующем вопросе или является участником выясняемых событий. Знаете ли вы, как важно задавать правильные вопросы, когда цель — провести глубинное исследование? Каждая беседа должна содержать сценарии с открытыми, дополняющими и уточняющими, а иногда, для конкретизации или количественного анализа, односложными вопросами, с возможностью ответа только «да» или «нет». Польза в том, что рассказанная от первого лица история из прошлого запоминается в 22 раза лучше, чем просто озвученный факт касательно чего-либо, и таким образом мы лучше воспринимаем получаемую информацию.