

Таня Танк

**Бойся,
я с тобой** **3**

Страшная книга
о роковых
и неотразимых.
Восстать из пепла



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ
МОСКВА

УДК 159.962.7

ББК 88.6

T18

Танк, Таня.

T18 Бойся, я с тобой 3. Страшная книга о роковых и неотразимых. Восстать из пепла / Таня Танк. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 480 с. — (Эксклюзив: non-fiction).

ISBN 978-5-17-163674-6

Вы страдали месяцы и годы, надеясь на улучшение отношений. Чего только не перепробовали, но стало только хуже. К счастью, в тумане абсурда вы уже начали различать спасительные очертания двери...

Как уйти от абьюзера и больше не вернуться?

Как склеить осколки разбитого сердца?

Как снова не наступить на те же грабли?

Какие опасные ловушки поджидают на пути к новой жизни?

Ключ к ответам на все эти вопросы вы найдете в книге Тани Танк — известной ведущей блогов об отношениях. Скорее открывайте заключительный том трилогии «Бойся, я с тобой» и узнавайте все о выходе из абьюза и восстановлении! Прощай, «моя любовь», мы расстаемся навеки! Приговор окончательный и обжалованию не подлежит!

УДК 159.962.7
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-163674-6

© Танк Таня, текст

© ООО «Издательство АСТ»

Я тебя сняла с пьедестала,
И тебя как будто не стало.

Из песни Аллы Пугачевой
«Я тебя так сильно любила»¹

Бегство вовремя должно приписать
такому же мужеству свободного человека, как
и битву. Иными словами — человек свободный
выбирает бегство с тем же мужеством или
присутствием духа, как и сражение.

Бенедикт Спиноза

Было время, когда мне казалось, что
я достиг предела страданий. Но нет: можно
идти еще дальше. За рубежами страны отча-
яния лежит счастье, бесплодное и величе-
ственное.

Альбер Камю

Страдание может стать путем к вели-
кой любви и великому милосердию.

Мать Тереза

Те, кому довелось пережить большие
страсти, потом всю жизнь и радуются сво-
ему исцелению, и горюют о нем.

Франсуа де Ларошфуко

Первая твоя обязанность заключается
в том, чтобы сделать счастливым самого
себя. Если ты сам счастлив, то ты сделаешь
счастливыми и других.

Людвиг Фейербах

¹ Музыка А. Пугачевой, слова А. Алова, 1989 г.

ВВЕДЕНИЕ

КАКОЕ СЧАСТЬЕ — ЖИТЬ БЕЗ АБЬЮЗА!

*Реальный человеческий выбор —
между хорошей жизнью и плохой.*

Эрих Фромм

«Рассталась с абьюзером и... уже целую неделю сплю до восьми утра! А с ним просыпалась в три ночи и не могла уснуть. А вчера покупала мандарины и... чуть не расплакалась от счастья! Я долго фрукты выбираю.

Сколько оскорблений раньше я за это получала! И криворукая-то я, и позорю его перед людьми, и сроду наберу гнилья... А сейчас я спокойно выбирала мандарины, делала все так, как я умею и люблю, и никто на меня не орал».

Вот только одно из ваших писем о том, как изменилась жизнь после разрыва плохих отношений. Трогательно и... удивительно. Ведь в жизни, где тебя не оскорбляют, не вышучивают, не понукают, не стыдят, где живешь без тревоги и страха, такие вещи, как возможность

высыпаться и выбирать фрукты по своему вкусу, кажутся чем-то само собой разумеющимся.

...Когда меня спрашивают, чем хороша жизнь без абьюза, я обычно говорю про высшие ценности: возможность самореализации, теплые отношения с людьми, спокойствие и благополучие. Но даже если взглянуть на то, как меняется качество жизни именно в мелочах, которые вовсе не мелочи, — то это преобразование поистине поражает! Я предложила читателям продолжить фразу «Какое счастье — ...» и вот что услышала.

...Какое счастье — лечь в постель, точно зная, что ночью не будет «концертов» и ты встанешь со свежим лицом и головой, а не опухшая от слез.

...Какое счастье — держать вилку как ложку и знать, что тебя за это не распнут.

...Какое счастье — по настроению отобедать макаронами с сыром, а не ждать с тревогой, как «эксперт» примет мою супер-солянку.

...Какое счастье — знать, что «прогноз на сегодня» зависит от вас, а не от того, с какой ноги встанет «милый».

...Какое счастье — выйти в магазин и не стать «шлюхой»!

...Какое счастье — сделать кучеряшки, а не ходить с вечно идеально прямыми волосами, потому что он так требует!

...Какое счастье — не выслушивать оскорбления, что ты ленивая, когда пропустила тренировку, не трястись за каждую съеденную булочку!

...Какое счастье — быть собой. Ощущать себя цельной, гармоничной, не прогибаться постоянно и не прислушиваться к ноткам в его голосе, доволен ли, правильно ли я все делаю.

...Какое счастье — сидеть в кафе и пить кофе хоть два часа, зная, что никто не будет названивать и требовать объяснений, где я, чем занимаюсь и что за голоса вокруг.

...Какое счастье — не слышать вечно про недостаток «женской энергии» и упреков за все его неудачи!

...Какое счастье — не носиться вечно по дому, пытаясь ему угодить!

...Какое счастье — лайкать любые фотки!

...Какое счастье — ходить без синяков!

...Какое счастье — спать сколько влезет, работать там, куда тянет, смотреть любимые фильмы и слушать то, что по душе!

...Какое счастье — ехать на природу, зная, что никто не будет орать и воротить нос от твоих шашлыков, не слышать крики из-за мусоринки в раковине!

...Какое счастье — не слышать фразы «голову надо включать» от того, кто не имеет и половины моих знаний и навыков!

...Какое счастье — общаться с кем хочешь и когда хочешь!

...Какое счастье — использовать в речи любые выражения без оглядки на критику: «Что за омерзительное слово! Чтобы больше я от тебя такого не слышал!»

...Какое счастье — просто жить спокойно, просто гулять по улицам, улыбаться людям, самой зарабатывать и самой себе покупать что хочется!

...Какое счастье — не бояться поздороваться со знакомым, не вызвав шквала подозрений!

...Какое счастье — не подбирать слова и тон при разговоре, не бояться рассердить его!

...Какое счастье — не подрываться с подскочившим пульсом к телефону на звуки сообщений!

...Какое счастье — взять и не пропылесосить с утра, говорить с подругой часами и не услышать: «Ты охренела столько разговаривать?!»

...Какое счастье — валяться в воскресенье с утра и не слышать: «Тебе не надоело целыми днями бока отлеживать?»

...Какое счастье — когда на тебя никто не орет на улице, не бросает посреди магазина с криками так, что ты готова сквозь землю провалиться от стыда перед людьми!

...Какое счастье — просыпаться и не видеть «козью морду», выискивающую в вашем телефоне «компромат», и знать, что мой телефон теперь — только мой и что не нужно перед ним отчитываться!

...Я начала эту книгу с такой радостной ноты, чтобы сразу вдохновить вас на выход из отношений, где вас не уважают и всячески ущемляют, где ваша жизнь — сплошное страдание.

Итак, вы приняли тяжелое, но разумное — и, я бы сказала, судьбоносное решение: уйти от мучителя. Сделать это будет непросто, а то и очень непросто, особенно если вы далеко ушли по дорожке деструктивного сценария, увязли в созависимости, у вас за спиной уже несколько циклов схождения-разрывов и вы истощены морально, физически и материально.

Чем больше раз вы «начинали с начала», тем более будьте готовы к тому, что оставленный абьюзер будет за вас цепляться, преследовать, угрожать, канючить, настаивать на последнем-препоследнем разговоре и «хотя бы дружбе».

Возможно, вы дождетесь небывало яркого «сахарного» шоу, исполненного лживого раскаяния и пафосной романтики. И тем яростнее будет реакция агрессора, когда до него начнет доходить, что на этот раз вы настроены действительно серьезно.

От деструктивного человека сложно отвяжаться, особенно если у вас за спиной длительные отношения. Обычно он продолжает маячить в вашей жизни годами, а то и десятилетиями, особенно если вы не соблюдаете правило тотального и пожизненного игнорирования, а время от времени реагируете на его пинги, а то и сами пишите-звоните ему в минуту сомнения и тоски по прошлому.

Если разрыв происходит на этапе Утилизации¹, то мучитель, избавившись от вас, как от отработанной поро-

¹ Об этапах деструктивного сценария читайте в первой части трилогии «Бойся, я с тобой. Кругами ада».

ды, испаряется из вашей жизни на недели-месяцы, а то и годы. И хотя утилизированная жертва часто находится в плачевном состоянии, испытывает всю гамму горечи, отвержения и унижения, отчасти можно отнестись как к благу, если абьюзер «по-настоящему» бросает вас. Скорее всего, вы потом сами поймете, что именно эта длительная пауза помогла вам отдалиться от него, начать превозмогать эмоциональную зависимость и в итоге осознать, что этому человеку в вашей жизни не место.

Как бы то ни было, после разрыва вам предстоит трудный, но очень важный в масштабах жизни период, который во многом определит ваше будущее благополучие. Вам придется поэтапно и качественно пережить горе потери, избавиться от эмоциональной зависимости, навести порядок в мировоззрении (часто пострадавший человек сам ощущает потребность в его пересмотре), выработать меры предосторожности на будущее и подходящую именно вам стратегию счастливой жизни. Это мы и обсудим в заключительной части трилогии.

Дорогие друзья! Я очень благодарна вам за то, что вы доверяете мне свои истории, делитесь наблюдениями и «озарениями». Я плотно изучаю проблему абьюза с 2013 года, но живой материал, который вы щедро поставляете, позволяет мне еще глубже понять нашу непростую тему. Если бы я изучала ее только «по учебникам» и опиралась лишь на свой опыт — мне навряд ли удалось бы так подробно систематизировать абьюзерские тактики и изучить особенности поведения разных типов деструктивных людей.

При написании этой книги бесценной для меня стала помощь единомышленницы и подруги, психолога Натальи Рачковской rachkovskaya.ru, которая прочитала черновик и высказала ряд полезных замечаний.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

УХОДИ

И НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ

*Мы не осмеливаемся на многие вещи,
потому что они тяжелые, но они тяжелые,
потому что мы не осмеливаемся сделать их.*

Луций Анней Сенека

Пошел вон! Я не сошла с ума.

Пошел вон! Я все решу сама.

Из песни группы «ВИА Гра» «Пошел вон»¹

...Мало у кого получается с первого раза уйти от мучителя окончательно и бесповоротно. Многие воссоединяются с ним или как минимум поддерживают общение, виня себя за слабость, податливость и нерешительность. Считают, что они одни такие «безвольные», а остальные — как решили уйти, так ни разу и не дрогнули, не засомневались, не свернули с дороги.

На самом же деле 99% жертв расходятся с мучителями далеко не с первого раза, но рано или поздно твердое и окончательное решение принимает даже самый сломленный человек.

Но, друзья, хорошо бы, чтобы это решение вы приняли при жизни.

При своей жизни.

¹ Слова и музыка К. Меладзе.

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 дуετε 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 начитались 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 здравомыслящих 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 отвяжись» — 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 невероятные гадости, неделями молчит, пропадает без объяснения 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,

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.