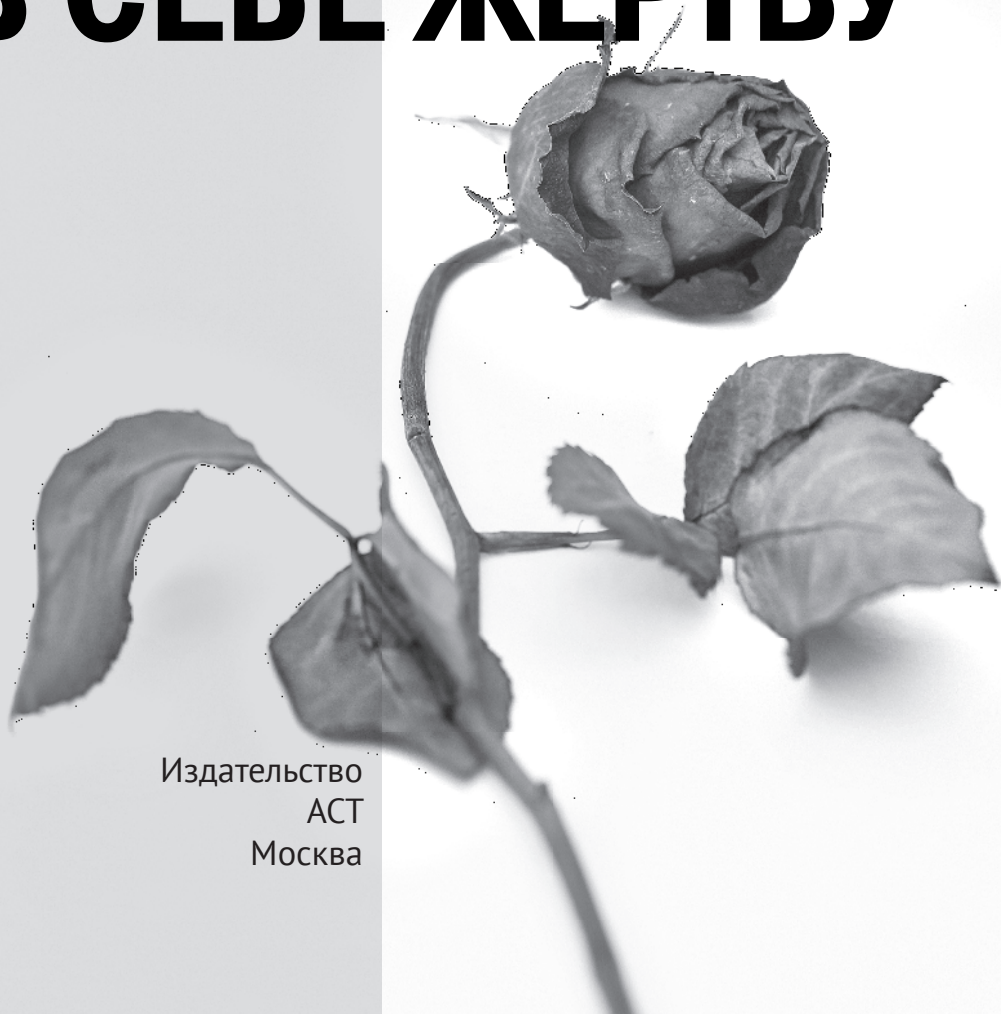


Милана  
ТЮЛЬПАНОВА-  
КЕРЖАКОВА

# УБЕЙ В СЕБЕ ЖЕРТВУ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 821.161.1-94  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44  
Т98

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*Данная книга не является учебником по психологии.  
Мнение автора может не совпадать с мнением  
издательства и редакции.*

**Тюльпанова-Кержакова, Милана.**

Т98 Убий в себе жертву/ Милана Тюльпанова-Кержакова. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 192 с. — (Психология счастья).

ISBN 978-5-17-123195-8

В своей книге телеведущая и популярный блогер Милана Тюльпанова-Кержакова откровенно рассказывает о своей семье, различных путях самореализации, а также личном опыте выхода из деструктивных отношений с бывшим мужем-известным футболистом Александром Кержаковым. Каким образом ей удалось «убить в себе жертву» и при этом сохранить себя и стать, наконец, счастливой, – читайте в ее книге.

**УДК 821.161.1-94**  
**ББК 84(2Рос=Рус)6-44**  
**Т98**

ISBN 978-5-17-123195-8

© Тюльпанова-Кержакова М., текст, 2020  
© ООО «Издательство АСТ»

*Человеку, который был всем*

## ОТ ИЗДАТЕЛЯ

**М**ногие девушки считают, что реализоваться в жизни можно только за счет мужчины. Последствия такого подхода, как правило, очень плачевны. Судьба Миланы Тюльпановой — яркий тому пример. Но ее личный опыт — это еще и надежда на спасение.

В своей книге автор откровенно рассказывает о том, как независимость женщины и ее самореализация как личности может помочь выйти из, казалось бы, безнадежной ситуации и избавиться от пагубной зависимости от мужа-тирана.

Психологическое насилие (*абьюзинг*) — довольно частое явление в нашей жизни. Его причина — в стремлении одного из партнеров к власти и контролю над другими людьми. Абьюзеры неисправимо циничны и абсолютно бездушны. Как правило, их сердце переполняет всепоглощающая зависть и лютая ненависть. Они жаждут доминировать и стремятся как можно скорее уничтожить окружающих морально, а иногда и физически.

Ошибка потенциальных жертв состоит в том, что они часто судят о своих партнерах по себе, оправдывая тиранов несмотря ни на что, подчас даже не замечая очевид-

## УБЕЙ В СЕБЕ ЖЕРТВУ

---

ного. А, между тем, эти оборотни, притворяясь любящими мужьями и близкими людьми, таят в себе опасность... В таких отношениях можно запросто похоронить себя заживо и долгое время жить, как бы не замечая этого.

Можно ли распознать настоящего абьюзера на ранней стадии отношений? Конечно. Например, всем латентным тиранам присущи следующие черты:

**1. Увлеченность.** Абьюзер постоянно форсирует события — слишком быстро признается в любви и часто даже стремится как можно быстрее узаконить отношения.

**2. Быстрая смена настроения.** Минуты веселья у тиранов молниеносно сменяются недовольством и даже гневом, причем, абсолютно беспочвенным. Партнер в порыве внезапной ненависти начинает выдвигать вам ложные обвинения, за которые вы еще должны будете извиняться. Ведь в паре с ним вы всегда будете виноваты во всем!

**3. Тотальный контроль.** Абьюзер, несомненно, будет ревновать вас к «каждому столбу» и постоянно критиковать ваших друзей. Он будет действовать так, пока вы не останетесь в гордом одиночестве, и вас можно будет легко «добить» морально.

**4. Обесценивание. Главная цель** — сформировать комплекс неполноценности у своей жертвы. Вы всегда

будете не хороши, даже в тех областях, где вы — явный специалист и гений. Абыюзер всегда самоутверждается за счет своей жертвы.

Можно ли освободиться от такой тиранической зависимости? Да, и это нужно сделать как можно скорее. А начать стоит с двух приведенных ниже пунктов.

### **1. Срочно меняйте свое мышление!**

Нужно понять, что на самом деле в оковах вас держит не ваш партнер, а ваша собственная неуверенность в себе и совершенно необоснованный панический страх одиночества. Как только вы осознаете это и освободитесь от разрушающих черт, вы начнете постепенно искоренять в себе жертву.

**2. Понять и принять, что абыюзер** — законченный эгоист, и изменить его нельзя!

От такого человека нужно уходить. Сразу и навсегда, иначе он привыкнет, что вы постоянно возвращаетесь, и окончательно потеряет к вам уважение и всякий интерес еще быстрее.

Эти два пункта — основа выхода из деструктивных отношений. Но нужно помнить, что каждый опыт по-своему уникален, и может иметь различные нюансы.

## УБЕЙ В СЕБЕ ЖЕРТВУ

---

В своей книге Милана откровенно рассказывает о своем опыте выхода как раз из подобных деструктивных отношений. Ей удалось скинуть оковы неудачной личной жизни с мужем-тираном, проанализировать свое прошлое и восстановиться после пережитых тяжелейших стрессов. А каким образом у нее получилось «убить в себе жертву», при этом сохранить себя и стать, наконец, счастливой, — читайте в ее книге.

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

**К**аково это — жить с тираном? Почему огромное количество женщин попадает в зависимые отношения и не может годами, а иногда и всю жизнь, от них избавиться?

Я приняла непростое решение — рассказать свою историю. Может быть, она поможет кому-то избежать такой же судьбы — не сломаться, вовремя встать на другой путь, найти решение в трудной ситуации, когда кажется, что выхода из нее просто нет...

Сразу хочу сказать, что я не считаю своего бывшего мужа — Александра Кержакова — ужасным, плохим или непорядочным человеком. Прошло время, и я просто перестала его как-либо оценивать. Могу судить только о своих чувствах на тот момент и ощущениях сейчас. Ими я и хочу поделиться в своей книге.

Итак, начнем... с конца. Точнее, с некой точки невозврата, которой стала для меня поездка в Швейцарию...



## ГЛАВА 1. ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

**С**ука! Тварь!!! Ты предала меня! Как ты можешь не доверять мне?! – кричал на меня мой любимый муж. Не успела я задать вопрос, как получила удар по голове и оказалась на полу в луже крови... От неожиданности я сначала поползла, а потом вскочила и побежала... Я металась по гостиничному номеру, то и дело натываясь на какие-то двери и углы, а Саша несся следом, по-спортивному ловко, как охотник, преследующий свою добычу.

Неожиданно он оказался совсем рядом, в ту же минуту схватил меня за волосы и, с невероятной силой кинув на кровать, начал душить подушкой.

Все это время Саша не переставал орать, не выбирая выражений, и бить меня (позже выяснилось, что у меня была трещина в ребре и сотрясение мозга), потом с силой толкнул, я упала и больно ударилась головой об угол уже собранного чемодана... Слезы полились по моим щекам рекой, и в ту же минуту я будто бы выпала из реальности. Время сначала остановилось, а потом медленно начало свой обратный отсчет...

Я не знаю, сколько времени прошло. Я боялась пошевелиться и даже посмотреть на мужа — его глаза налились кровью и сверкали огнем нескрываемой ярости. В эту минуту он ненавидел меня всеми фибрами души, он чувствовал себя царем и богом, а я не могла даже осознать, что происходит. Ведь до этого момента я боготворила его! Я просто хотела немного любви, внимания и заботы... А вместо этого по его вине билась теперь в истерике на полу, размазывая по лицу слезы и кровь... Но главное — меня не покидало чувство страха и душевной боли. Я не могла поверить в происходящее! Как может так поступать со мной любимый человек? Какой злой демон руководит его движениями и словами? Именно тогда я впервые осознанно почувствовала себя жертвой...

## УБЕЙ В СЕБЕ ЖЕРТВУ

---

Если вы думаете, что это начало какого-то затрепезного триллера, вы глубоко заблуждаетесь. Это как раз и был тот переломный момент моей собственной жизни. Та самая точка невозврата, о которой я говорила ранее, — и которая в тот миг навсегда разделила мою жизнь на «до» и «после».

\* \* \*

К моменту нашей поездки в Швейцарию я была замужем уже около года. Саша играл в футбольной команде Цюриха, которой на тот момент предстояла игра за кубок Швейцарии. На этот знаменательный матч прилетела вся моя семья — родители и брат, — чтобы поддержать Сашу. Несмотря на то, что команда вылетела в общей сетке из высшей лиги в первую, кубок Швейцарии они все же выиграли! Конечно, это была большая радость для Саши и, разумеется, для меня. По этому случаю устроили большой праздник, где мой муж перебрал лишнего.

На следующий день мы должны были улетать в Петербург, и, когда вернулись с банкета в апартаменты, я стала собирать вещи. Впервые за все время наших отношений я взяла в руки его телефон. Даже в своем

юном на тот момент возрасте (мне было 22 года) я понимала, что доверие в любви — превыше всего. И сейчас, несмотря ни на что, я по-прежнему так считаю. И то, что я сделала, нарушив его личное пространство, не советую делать никому. А если сделали и нашли то, чего не хотели бы видеть, — оставаться в таких отношениях уже нельзя, ничего не изменится, это утопия.

## **«Я НАШЛА В ЕГО ТЕЛЕФОНЕ ДЕСЯТКИ ОТКРОВЕННЫХ ПЕРЕПИСОК С РАЗНЫМИ ДЕВУШКАМИ».**

Я нашла в его телефоне десятки переписок с разными девушками. Он весьма недвусмысленно общался с ними в те моменты, когда я уезжала из Швейцарии и проводила время с его сыном от предыдущей гражданской жены, или ездила, к примеру к родителям. Или когда он без меня тренировался в Москве или уходил к друзьям на их дни рождения...

Надо сказать, что даже в тот момент я продолжала его любить. И просто не могла поверить в происходящее. Я же стопроцентно ему доверяла! Теперь

я понимаю, что такая слепая любовь поглощает человека. Подавляет его личность. Конечно, любовь – это не то чувство, которое поддается контролю, но в отношениях должен обязательно присутствовать рассудок. В первую очередь, женщина должна уважать себя. Потому что, если не работать над своей самооценкой, рано или поздно, дело кончится тем, чем кончилось у меня.


**«НЕ УСПЕЛА Я ЗАДАТЬ ВОПРОС,  
КАК ПОЛУЧИЛА УДАР ПО ГОЛОВЕ  
И ОКАЗАЛАСЬ НА ПОЛУ  
В ЛУЖЕ КРОВИ».**

Я сделала фото этих «улик» многочисленных измен на свой телефон и на следующий день показала Саше. Не успела я до конца задать вопрос, что же все это значит, как получила удар по голове и упала лицом на кафельный пол. Потом муж схватил меня за волосы и толкнул на уже собранные чемоданы. У меня началась истерика, я попыталась подняться, снова толчок – и я головой ударилась об угол чемодана. Саша был вне себя от ярости, орал: «Ты меня

предала! Ты мне не доверяешь! А жена, которая мне не доверяет, мне не нужна!»

### **«МУЖ СХВАТИЛ МЕНЯ ЗА ВОЛОСЫ И ТОЛКНУЛ НА УЖЕ СОБРАННЫЕ ЧЕМОДАНЫ».**

Я была в ужасе от того, что не узнаю человека, с которым жила на протяжении целых двух лет. Он никогда со мной так себя не вел... Я захлебывалась слезами, мне было страшно, я попыталась запереться в спальне. Он побежал за мной, с силой кинул на кровать и начал душить подушкой, крича, что я сука и тварь, что предала его...



### **«ОН КИНУЛ МЕНЯ НА КРОВАТЬ И НАЧАЛ ДУШИТЬ ПОДУШКОЙ, КРИЧА, ЧТО Я СУКА И ТВАРЬ».**

Я задыхалась, меня начало тошнить. И в этой тошноте, в слезах, в соплях, он вдруг меня отпустил. В квартире, где мы жили, были окна в пол. Он открыл одно

## УБЕЙ В СЕБЕ ЖЕРТВУ

---

из них, и меня захлестнул нечеловеческий, животный страх — я поняла, что сейчас он выкинет меня из этого окна. А жили мы на 26-м или 28-м этаже. Думаю, что спасло меня только то, что в этот момент в дверь постучали. Это была моя мама, родители жили в том же отеле, где мы снимали апартаменты.

### **«Я ПОНЯЛА, ЧТО СЕЙЧАС ОН ВЫКИНЕТ МЕНЯ ИЗ ОКНА, А ЖИЛИ МЫ НА 26-М ЭТАЖЕ»...**

Он повернулся ко мне: «Если ты сейчас скажешь что-то матери, я тебя убью». Маме я тогда ничего не сказала, она узнала обо всем потом. О последствиях того, что произошло тогда, я напишу чуть позже.

А пока я расскажу немножко о себе, о своих ошибках, о том, как я стала зависимым от мужчин человеком и жертвой в отношениях со своим мужем.