

#Psychology#KnowHow

АНАСТАСИЯ БАЛАШОВА

ЛЮБОВЬ МАНИПУЛЯТОРА

КАК НЕ БЫТЬ ИГРУШКОЙ
В ЧУЖИХ РУКАХ И ВЫБРАТЬСЯ
ИЗ ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.9
Б20

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Балашова, Анастасия.

Б20 Любовь манипулятора: как не быть игрушкой в чужих
руках и выбраться из токсичных отношений / Анастасия
Балашова. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 240 с. —
(#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-173701-6

Анастасия Балашова, автор бестселлера «Матрица манипуляций», покажет, как манипуляции работают в отношениях, можно ли с их помощью отсрочить расставание, и как строить счастливые отношения.

Кто манипулятор, а кто жертва, как избавиться от иллюзий, как перенести фокус на себя, как принять реальность и жить дальше, как строить новые здоровые отношения. Автор дает инструменты защиты — от манипуляций партнера и от собственных нарциссических иллюзий.

Эта книга для тех, кто заиклился на одном объекте, кого разрыв мучает долгое время, чья психика не справляется с пережитым стрессом, кто хочет строить здоровые отношения без манипуляций и переживаний. На личном травмирующем примере автор покажет все ошибки внутри отношений, этапы принятия расставания и путь возвращения к самой себе.

**УДК 159.9
ББК 88.9**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-173701-6

© Балашова А., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 9

Глава 1.

Реальность манипулятора:
давай расстанемся? 11

Глава 2.

Реальность психолога:
что чувствует человек после расставания? 17
 Чувства 17
 За что мне это? 19
 Я во всем виновата 20
 Необъяснимый страх 22
 Всем сердцем ненавижу 24

Глава 3.

Реальность манипулятора:
игнор 28

Глава 4.

Реальность психолога:
почему невозможно мгновенно разлюбить? 35
 На пути к принятию 35
 Отрицание 36

<i>Гнев</i>	36
<i>Торг</i>	36
<i>Депрессия</i>	38
<i>Принятие</i>	39
Выход из слияния	40

Глава 5.

Реальность манипулятора: отношения	47
---	----

Глава 6.

Реальность психолога: почему любовь такая сильная?	55
Послан судьбой	55
Почему он разлюбил?	59
Собачий корм	62
Психологическое соблазнение	64

Глава 7.

Реальность манипулятора: только секс	69
---	----

Глава 8.

Реальность психолога: почему ничего не вышло?	75
Токсичная поддержка друзей	75
Объектные отношения	77
Я тебя придумала	81
Детская позиция	83

Глава 9.

Реальность манипулятора:

ревность 90

Глава 10.

Реальность психолога:

как точно не спасти отношения? 98

Гэтсбинг 98

Манипуляции ревностью 102

Глава 11.

Реальность манипулятора:

ты проиграла 107

Глава 12.

Реальность психолога:

почему не поставила точку? 114

Иллюзии и самообман 114

Дофаминовая ломка 118

Глава 13.

Реальность манипулятора:

магия 124

Глава 14.

Реальность психолога:

как не влюбляться быстро 129

Доминанта в головном мозге 129

Лягушачье счастье 132

Глава 15.

Реальность манипулятора: я не проигрываю	139
---	-----

Глава 16.

Реальность психолога: почему мне не везло с мужчинами?	144
Проблемы в отношениях	144
Зависимость	151
Контрзависимость	156
Страх отвержения	161

Глава 17.

Реальность манипулятора: последний гениальный план	165
---	-----

Глава 18.

Реальность психолога: почему я не сдавалась?	170
Нарциссическая травма	170

Глава 19.

Реальность манипулятора: побитая собака	175
--	-----

Глава 20.

Реальность психолога: как снова полюбить себя?	180
Нестабильная самооценка	183
Недостойная женщина	186

Глава 21.

Реальность манипулятора:

восстание из пепла190

Глава 22.

Реальность психолога:

как найти настоящую любовь?195

Стратегии обучения в отношениях197

Гарантии200

Дайте любви203

Глава 23.

Как легко и быстро пережить расставание207

НЛП-техники,

чтобы разлюбить кого угодно207

Движение мыслей208 *Давным-давно*209 *Работа с образом*210 *Смешай с дерьмом*212 *А что, если*213

Почему расставание — это хорошо?214

Пошаговый план «Как пережить расставание» ...218

Шаг 1. Новое намерение218 *Шаг 2. Новое будущее*219 *Шаг 3. Отпускаю*221 *Шаг 4. Очищение пространства*222 *Шаг 5. Заполнение пространства новым*223 *Шаг 6. Новая цель*224 *Шаг 7. Избавление от идеализации*225 *Шаг 8. Мышление изобилия*227

<i>Шаг 9. Настройка фокуса</i>	229
<i>Шаг 10. Череду свиданий</i>	230
<i>Шаг 11. Близость в отношениях</i>	231
Заключение	234

Введение

В жизни каждой девушки есть тот особенный бывший, который оставил больше всего шрамов на сердце.

Тот, из-за которого было выплакано ведро слез.

Тот, кто видел, как ты унижалась, предавала себя и была готова на все.

Тот, кто унизил и растоптал тебя.

Тот, которого ты сначала пыталась приворожить, а потом хотела навести на него порчу.

На любую жизненную ситуацию можно посмотреть с разных сторон. Все зависит от того, кто смотрит и при каких обстоятельствах. Мировоззрение человека зависит от разных факторов: воспитания, окружения, жизненного опыта, эмоционального состояния. Даже от того факта, выпались мы или нет, будет зависеть то, что мы увидим.

Прошло больше десяти лет — и вот я снова анализирую давние события, только уже не как главное действующее лицо, переживающее расставание, а как известный, опытный, практикующий психолог. Удивительно, но с этой позиции все видится иначе. Понимаешь осно-

вания определенных поступков, взгляды, убеждения, внутреннюю мотивацию, замечаешь, насколько ясны причинно-следственные связи и предсказуемы итоги. Так разделены главы в книге. Реальность манипулятора — описание событий как результата действий того, кто хочет управлять другим, реальность психолога — пояснение сути манипуляций, пути их предотвращения и выстраивание здорового поведения.

Мнения разделятся: кто-то будет жалеть главную героиню и сопереживать ее судьбе, потому что узнает себя, а кто-то увидит в ней безжалостного манипулятора. Нет черного и белого, нет хорошего и плохого, нет добра и зла. Есть просто ситуации, которые каждый оценивает по-своему, исходя из прожитого опыта и полученных знаний.

В моем случае за десятилетие получилось такое сильное искажение, что пришлось написать целую книгу и показать, насколько субъективно мы смотрим на вещи. В этой книге можно посмотреть на свою давнюю историю про того самого бывшего, но с новым багажом знаний и опыта.

Почему отношения не сложились, какие ошибки в какой момент были допущены, что нужно было сделать в прошлом, чтобы все сложилось иначе. «Почему он меня отвергал?» и «Как снова не попасть в эмоциональную зависимость?» — много лет я искала ответы на эти два вопроса. Даже пришлось стать психологом, чтобы разобраться в собственных любовных неудачах. Теперь точно знаю, почему на самом деле мужчина не выбирает женщину, и готова поделиться информацией, которая поможет сохранить свою психику после расставания.

Глава 1

РЕАЛЬНОСТЬ МАНИПУЛЯТОРА: ДАВАЙ РАССТАНЕМСЯ?

Хмурое холодное осеннее утро. Я лежу на полу своей квартиры в полном отчаянии и звенящем одиночестве. Просто смотрю пустыми глазами вверх, в никуда, а по щекам стекают слезы.

Кадры вчерашнего вечера всплывают в памяти и без остановки воспроизводятся в моей голове. Не могу ими управлять, нет сил взять ответственность за свое состояние, как будто сверху прижало тяжелой плитой, а все тело погрузилось в гудрон и каждое движение дается с трудом. Поэтому вместо белого потолка в тысячный раз вижу одни и те же драматичные картины. Как будто киноаппарат зажевал пленку и никто не может сменить фильм на экране.

Мужчина, который мне безумно нравится, приглашает вечером в кино. Внезапно пишет, что купил

билеты в кино и заедет в шесть. Пару месяцев с ним встречаемся, проводим вместе время и выстраиваем отношения, с каждым днем переходя на новую глубину. Мы регулярно видимся, но в последнее время появляется невысказанное напряжение, будто образовалась еле заметная дистанция, которая заставляла нервничать и переживать. *Зовет, значит, все-таки нужна ему.*

Настроение — обнимать весь мир, улыбаться каждому прохожему, радоваться этому дню, как же все-таки прекрасна жизнь. Делаю вечерний макияж, простую укладку, надеваю полупрозрачные чулки, телесное кружевное белье и то самое маленькое черное платье. Капелька французских духов, бежевое шерстяное пальто, кожаные ботфорты.

Привычному образу не хватает одного — стервозного пренебрежительного выражения лица. Последнее время хищный и самоуверенный взгляд стал мягче, женственней и добрее. Вижу в зеркале счастливые глаза желанной женщины, которые по-особенному блестят, когда ты влюблена. А дурацкая улыбка, не сходящая с лица, превращает тебя в городскую сумасшедшую в первой стадии шизофрении. Но состояние влюбленности настолько окрыляет, что ради него можно и принести в жертву свою серьезность и загадочность.

Мне нравилась его пунктуальность. Как всегда, захватил без опозданий и повез в кино. По дороге рассказывал что-то про работу и начальника, который бесит. Сидя на пассажирском, я не отрывала от него влюбленные глаза и не переставала улыбаться. Кажется,

никогда в жизни мне не было настолько хорошо, как просто рядом с ним. Неважно, что он говорит, неважно, где мы и что вокруг, главное, что он тут, со мной.

Берем большое ведро соленого попкорна и колу без сахара. Даже тут наши взгляды полностью совпадали, ведь мы созданы друг для друга. Шестой ряд, 15-е и 16-е место, заходим в зал вовремя и молча смотрим кино. Это был фильм про расставание. По сценарию женщина придумала хитрую схему, как насолить своему бывшему мужу и свести его с ума. Она не при делах, а у него разрушенная жизнь. «Надеюсь, ты не такая же чокнутая?» — в шутку спросил он, когда мы выходили из зала. Посмеялась в ответ и многозначительно посмотрела на него. Не стала говорить, что действительно способна на подобные вещи, если меня сильно обидеть, вдруг еще подумает, что я маньячка.

После фильма внутреннее напряжение усиливается, как будто бы чувствую, что сейчас произойдет что-то ужасное. Молчу и пытаюсь понять, почему он выбрал именно этот фильм, что мне нужно из него вынести? Есть в этом какой-то знак? Или просто совпала премьера с желанием провести вместе время?

Молча едем по вечернему городу, в тишине смотрю, как вдалеке огромный подвесной мост подсвечивается разноцветными огнями. Красиво, но не могу наслаждаться моментом. Беспокойство усиливается, хочется ерзать и хрустеть пальцами, слышу, как учащенно стучит сердце, контролирую свое неровное дыхание. Пытаюсь понять, как нужно себя вести. Думай, Настя, думай. Что-то пошло не так, но не понимаю, что именно. Что происходит?

Говорит, что отвезет домой. Не останется у меня, и мы не поедem к нему. *Странно, такого раньше не было никогда. Почему он не хочет провести время со мной? Зачем тогда позвал в кино? Ничего не понимаю. Что делать? Настоять? Схитрить? Или забить?*

Последние несколько недель до этого провела в постоянной тревоге. Постоянное ощущение, что между нами появилось расстояние и с каждым днем оно превращается в пропасть. Нужно быть внимательней и придумать, как сократить дистанцию. Анализировала каждый шаг, каждое слово, каждое сообщение. Страх, что все закончится, страх, что я ему больше не нужна, страх, что он меня не любит.

Но это неправда, не хочу даже допускать такие мысли, ведь в этот раз все иначе! Единственное, что меня интересовало последние дни, — как спасти отношения и стать для него той самой, как снова сблизиться и вернуть его угасающий интерес. И вот кино. Не просто же так он стал инициатором, значит, это просто мои дурацкие навязчивые мысли, от которых нужно избавляться, все хорошо между нами, не накручивай себя, расслабься и получай удовольствие. Ты хотела любви, вот она, тут, рядом с тобой и никуда от тебя не отдаляется.

Машина подъезжает к подъезду, он выключает зажигание, поворачивается ко мне, внимательно смотрит в растерянные глаза и невнятно, смущаясь и запинаясь, говорит:

— Я не хочу продолжать встречаться, я устал при-
творяться, мы можем остаться друзьями.

Молча отворачиваюсь и мысленно повторяю его слова, чтобы переварить и правильно их интерпрети-

ровать. До мозга дошло не сразу, ведь такое, казалось, услышать невозможно. Реальность как будто поплыла перед глазами, начали подступать слезы, а сердце почти перестало биться и сжалось в комок. Было понятно, что это не дурацкая шутка, а он смотрит на меня и ждет какого-то ответа. *Соберись, держи себя в руках, вспомни про гордость, сохрани свое лицо. Ты не готова к обсуждению, просто уходи.*

— Хорошо, давай тогда все закончим, — выдавила из себя и вышла из машины, хлопнув дверью. Зашла в подъезд, и слезы полились ручьем. Он не остановил, не держал и не пошел за мной, просто сидел и смотрел, как я ухожу. Казалось, я прямо сейчас задыхаюсь и умираю, не помню, как поднялась на третий этаж. В квартире меня прижало к полу, не было сил встать, раздеться, снять обувь. Просто лежала на коленях, закрыв лицо руками посреди коридора, и редела.

Когда слезы кончились, разделась. На какой-то момент показалось, что ничего не было, мне приснился страшный сон, который сейчас закончится. Надо достать телефон, он наверняка уже написал мне, что пошутил и сейчас приедет. Где этот чертов телефон? Беру в руки — новых уведомлений нет. Захожу в переписку, был в сети два часа назад. Черт с тобой, я вообще сейчас ничего не замечаю, завтра разберусь. Закрывает глаза и моментально уснула.

Говорят, что утро вечера мудренее. Не в этот раз. Первая мысль после пробуждения: «Он меня бросил», и снова слезы потекли рекой. Беру телефон — входящих по-прежнему нет, он был в сети полчаса назад. Я не понимала, что происходит, и отказывалась верить