

Ты всё придумала.

Тебе показалось.

Ты слишком чувствительная.

Никто не говорил тебе такого.

Тень в сети:

Исповедь жертвы
газлайтинга

Ты моя родственная душа.

Никому о нас не говори.

Я не могу без тебя.

Ты мне нужна.

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

Мария Полянская

18+

Мария Полянская

Тень в сети. Исповедь жертвы газлайтинга

<https://litres.ru/74188364>

SelfPub; 2026

Аннотация

Тебя обманывают? Ты чувствуешь это, но не можешь доказать? Ты проверяешь телефон каждые пять минут. Ты перечитываешь переписки по десять раз. Ты думаешь, что сходишь с ума.

Я была там.

Эта книга - не просто история. Это инструкция по выживанию. Я прошла через газлайтинг, кетфишинг и гостинг. Я потеряла себя в чужой иллюзии. Я была на грани, когда единственным выходом казалась смерть, но я выжила и я расскажу тебе - как.

Здесь ты найдёшь ответы на вопросы, которые боишься задать даже себе.

Содержание

Посвящение	4
Пролог: Запах газа в пустой комнате	5
Глава 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Мария Полянская

Тень в сети. Исповедь жертвы газлайтинга

Посвящение

Тем, кто держал меня, когда мир шатался.

Тем, кто верил мне, когда я сама себе перестала.

Я сдержала слово. Эта история — вам.

Пролог: Запах газа в пустой комнате

Это началось не со скандала. Не с громкого хлопка двери и не с разбитой посуды. Это началось с тишины. С той звенящей, липкой, почти осязаемой пустоты, которая заполняет комнату, когда ты сидишь в темноте, смотришь на потолок и ждёшь уведомления на экране телефона, а его всё нет. Экран тускло светится, отражая твоё собственное лицо — бледное, уставшее, с кругами под глазами, которых ты уже не замечаешь. Ты смотришь на себя и не узнаёшь. Ты смотришь на часы — половина четвёртого утра. За окном шумит дождь, где-то лает собака, а ты сидишь и ждёшь. Ждёшь того самого пинга, который вернёт тебя к жизни, который скажет: «Я здесь, я думал о тебе, я не забыл».

Но пинга нет. И тишина становится громче любого крика. Я уже не вспомню тот конкретный ролик, с которого всё полетело в тартарары. Помню только смазанное пятно света на экране и странное, щемящее чувство дежавю. Какая-то интонация в тексте, показавшаяся болезненно знакомой. Какая-то фраза, которая резонировала с моей собственной, ещё не высказанной болью. Музыка, которая задела что-то глубоко внутри. Я остановилась. Я пересмотрела его три-

жды. А потом написала комментарий. Просто так, ни о чём. Что-то вроде: «Я тебя понимаю, у меня тоже так было». И он ответил быстро, тепло, заинтересованно.

«Правда? Расскажи».

И я рассказала. Сначала осторожно, потом выплёскивая всё, что копилось годами. Мы начали переписываться. Сначала плавно, как перекидываются ничего не значащими любезностями тысячи людей каждый день. Потом чаще, потом постоянно. Я ловила себя на том, что улыбаюсь экрану, что жду его ответа, как глотка воды в пустыне. Я перестала проверять другие соцсети, потому что всё, что мне было нужно, — это он. Его слова, его поддержка, его внимание. Он был тем, кого я искала всю жизнь или мне так казалось.

И тогда мне сказали: «Этот аккаунт принадлежит двоим».

Лекс и Гук. Два имени, два голоса, две жизни, которые, по их заверениям, мирно сосуществовали в одном цифровом теле. Я тогда не знала, что эта первая ложь станет фундаментом для сотен других, выстроенных по принципу карточного домика. Я тогда не знала, что одного из них не существует вовсе. Что Лекс — это всего лишь маска, наброшенная на лицо человека, который боится собственного отражения. Я тогда вообще ничего не знала. Я была слепа, глуха и наивна, как ребёнок, впервые увидевший фейерверк. Я верила всему, потому что хотела верить. Потому что верить было легче, чем подозревать, потому что подозрения разрушали ту

хрупкую реальность, которую я построила вокруг себя.

Знаете это чувство, когда вы заходите в комнату, и там пахнет газом? Вы не видите утечки, не слышите шипения, но ваши ноздри улавливают что-то химическое, чужеродное, пугающее. Вы принюхиваетесь, думаете: «Может, показалось?» — открываете окно настежь, впуская морозный воздух, но запах остаётся. Он въелся в обои, в шторы, в ваши лёгкие, а потом кто-то рядом с вами, тот, кому вы доверяете, спокойно говорит: «Тебе кажется, воздух чистый. Всё нормально. Ты слишком мнительная». Вы вдыхаете полной грудью, пытаетесь поверить ему, пытаетесь убедить себя, что это просто игра воображения, но ваше тело помнит. Оно знает правду. Оно дрожит. Кожа покрывается мурашками, сердце бьётся быстрее, вы не можете объяснить почему, но вы знаете: здесь что-то не так, что-то смертельно не так.

Это газлайтинг. В чистом, неразбавленном виде. Это когда тебе говорят, что твои чувства — это ошибка, что твоя реальность — это галлюцинация, что ты — ненадёжный свидетель собственной жизни. И он начинается не с криков и скандалов. Он начинается с малого, с отрицания вашей реальности микроскопическими порциями, которые вы проглатываете, потому что ну не сходить же с ума из-за такой мелочи? Потом порции становятся больше. Потом вы уже готовы проглотить любой абсурд, лишь бы не нарушать хрупкую иллюзию мира.

Газлайтинг — это систематическое разрушение вашей уверенности в собственном восприятии. Это медленное внушение мысли, что ваши чувства ошибочны, ваши воспоминания ненадёжны, а ваш разум несостоятелен. Это когда вас убеждают, что ночь — это день, чёрное — это белое, а боль, которую вы чувствуете, — всего лишь плод вашего воображения. Это когда вы просыпаетесь и не знаете, что из того, что вы помните, правда, а что выдумка. Это когда вы начинаете вести дневник, чтобы не сойти с ума. Это когда вы перечитываете его и не верите себе.

Я начала вести дневник через три месяца после знакомства. Я записывала каждое его слово, каждое обещание, каждое «я тебя люблю», которое рассыпалось при следующем прочтении, как пепел. Я записывала даты его исчезновений и возвращений. Я пыталась найти систему, логику, закономерность, мне казалось, если я пойму, *как* это работает, я смогу это остановить. Я не знала тогда, что в этой игре нельзя выиграть. Можно только выйти.

Глава 1

За почти год этих отношений я ни разу толком не слышала его голоса. Давайте остановимся здесь на мгновение и представим эту абсурдность в полной мере. Год. Двенадцать месяцев. Триста шестьдесят пять дней. Двести тысяч сообщений. Сотни часов переписки. Десятки обещаний, которые никогда не были выполнены и ни одного реального звука.

В эпоху тотальной цифровой гигиены, когда каждый второй выкладывает сторис с собственным заспанным лицом, когда голосовые сообщения стали нормой даже для малознакомых коллег по работе, а видеозвонок можно совершить за два клика, я ни разу не видела и почти не слышала человека, с которым, как я искренне полагала, у меня происходит что-то серьёзное, глубинное, почти сакральное. И я, как дура, принимала объяснения. Я сглатывала их, как таблетки, которые должны были унять мою тревогу, но на деле только разжигали её, потому что я глотала их без воды и они застревали в горле, вызывая тошноту.

«Он много болеет, — говорил мне Гук. — У него слабое здоровье, он почти не выходит из дома. У него хроническая усталость, врач сказал, что ему нужен полный покой. Он не может даже говорить, это его изматывает».

«Он вообще безвылазно работает, — вторил он чуть позже от лица Лекса. — Проект на грани срыва, он спит по четыре часа в сутки. Ему нужно закончить всё до конца квартала, иначе он потеряет контракт. Он не может отвлекаться. Он думает о тебе, но не может ответить».

«Ему тяжело. Он стесняется. Он не любит фотографироваться. Он считает себя уродом, хотя это не так. У него очень низкая самооценка, он боится, что ты его увидишь и разочаруешься. Он хочет быть для тебя идеальным, поэтому покажет себя только тогда, когда будет готов».

Каждое объяснение по отдельности звучало пугающе правдоподобно. У каждой из нас есть друг, который исчезает на неделю, потому что его накрыла депрессия. У каждой есть знакомый, который ненавидит свои собственные фото до тошноты. У каждой есть коллега, который работает по восемнадцать часов и не успевает ни на что, кроме как доползти до кровати. Но когда все эти объяснения собираются в одном человеке и длятся не неделю, не месяц, а целый год, картина начинает трещать по швам. Реальность даёт трещину. Ты смотришь на неё и видишь, как сквозь щель просачивается холодный ветер. Ты закрываешь её руками, но пальцы немеют, и ты уже не можешь держать. Одно фото я всё-таки видела. Я помню этот момент с фотографической точностью. Мы сидели на кухне, я пила кофе, за окном шёл снег. Было раннее утро, я ещё не проснулась до конца. Я смотрела в

экран и чувствовала, как сердце бьётся быстрее. Наконец-то. Наконец-то я увижу его. Наконец-то он перестал прятаться. Я всматривалась в каждую деталь — форма подбородка, линия плеч, тень на щеке. Я хотела запомнить это лицо навсегда. Я хотела раствориться в нём.

И

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.