



Любовь Знойная

Я абьюзер. И это моя исповедь. 10 лет я ломал близких, а потом остался один. Дневник бывшего Тирана. От авторитарного босса до растоптанного мужика: шокирующая история перерождения

18+

Любовь Знойная

**Я абьюзер. И это моя исповедь.
10 лет я ломал близких, а потом
остался один. Дневник бывшего
Тирана. От авторитарного
босса до растоптанного
мужика: шокирующая
история перерождения**

«Автор»

2026

Знойная Л.

Я абьюзер. И это моя исповедь. 10 лет я ломал близких, а потом остался один. Дневник бывшего Тирана. От авторитарного босса до растоптанного мужика: шокирующая история перерождения / Л. Знойная — «Автор», 2026

Эта книга — не исповедь, чтобы вымолить прощение. Не попытка оправдать чудовище. Это вскрытие. Без анестезии. Меня зовут Андрей, мне сорок пять, и большую часть жизни я считал себя жертвой: неблагодарной жены, ленивых сотрудников, тупого мира, который не желал соответствовать моим стандартам. Эта книга — мой дневник, который я начал вести с первого сеанса. Это история о том, как, снимая слой за слоем, я обнаружил внутри не «строного, но справедливого» мужчину, а нарцисса, манипулятора и тирана. Истории о том, как я учился распознавать свои токсичные механизмы, как переживал ломку без власти, как плакал, вспоминая глаза жены, и как по крупицам строил новую личность. Я пишу это для тех, кто, возможно, смотрит в зеркало и смутно догадывается, что дело не в «сложном характере». И для тех, кто живёт рядом с такими, как я, и ищет ответ — способен ли он измениться. Честно? Не все способны. Но путь есть. Я его прошёл.

© Знойная Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Любовь Знойная

Я абьюзер. И это моя исповедь. 10 лет я ломал близких, а потом остался один. Дневник бывшего Тирана. От авторитарного босса до растоптанного мужика: шокирующая история перерождения

Глава

Предисловие автора

Я долго сомневался, стоит ли выпускать эту рукопись в мир. Когда я показал готовый текст бывшей жене — после долгих уговоров, обещая, что ей не придется меня прощать, просто прочти, просто скажи, правда ли это хоть отчасти отражает то, что ты чувствовала, — она читала неделю. А потом написала мне: «Я не думала, что ты вообще умеешь слушать. Это книга, которую я хотела бы дать тебе пятнадцать лет назад». Это было более всего и одновременно стало разрешением.

Я не психолог. Я не эксперт по абьюзу. Я просто человек, который провел огромную работу над собой — мучительную, в которой не было гарантий, что в конце я не останусь один на руинах собственной жизни (а я и остался). Я сменил трёх терапевтов, прошёл группу для мужчин с проблемами контроля гнева, перечитал горы книг и самое страшное — начал применять это к себе. Я наблюдал, как мои привычные модели поведения, казавшиеся мне естественными, как дыхание, на самом деле были ядовитыми щупальцами, душившими всех, кого я «любил».

Имена в этой книге изменены, даты намеренно сдвинуты, но все диалоги, ощущения и инсайты восстановлены по дневниковым записям с максимальной точностью. Здесь нет романтизации насилия, нет «красивого злодея». Будет противно, стыдно, иногда — возмутительно. Вы можете меня ненавидеть, отложить книгу или не поверить. Но если вы дочитаете до конца и вдруг увидите в своих поступках крошечное отражение моего бывшего «я» — значит, я написал это не зря.

Потому что самым страшным было признать: моё токсичное «я» — это тоже я, и только я ответственен за тот ад, который создавал годами. С этого признания всё и началось.

Часть 1. Король в руинах

Глава 1. Звук закрывшейся двери

Дверь закрылась с таким мягким, интеллигентным щелчком, будто Лена не хотела меня беспокоить даже в момент своего ухода. Я стоял посреди коридора в тапочках на босу ногу и смотрел на место, где только что стоял её старенький чемодан — тот самый, с вытертой ручкой, с которым она двадцать лет назад въехала в нашу первую съемную квартиру.

— Ты не уйдешь, — сказал я ей за минуту до этого. Даже не сказал — уронил пренебрежительно, как вколачивают гвоздь. — У тебя нет ни денег, ни воли. Ты ипохондрик, который боится пауков. Куда ты пойдёшь? К маме под бочок? Давай, беги. Только не возвращайся, когда начнутся панические атаки.

Она не заплакала. Она посмотрела на меня — я запомнил этот взгляд до мельчайших деталей, потому что позже разбирал его с терапевтом три сессии. Взгляд, в котором больше не было страха. Только глубокая, звенящая, как космос, пустота. И сказала: «Я уже ушла отсюда. Очень давно. Тело просто задержалось».

Щелчок. И тишина.

Первые два часа я испытывал ярость. Настоящую, полыхающую, неконтролируемую ярость. Я ходил по комнатам и крушил предметы, которые мне... не мешали? Нет, которые, как я считал, меня подвели. Ваза, которую Лена купила на блошином рынке — «безвкусовая хрень». Я запустил её в стену. Монитор, на который она наклеила стикер «Не забудь выпить воду» — я выдернул шнур и выбросил его в коридор. В моей голове крутились оправдания. «Она неблагодарная тварь. Я пахал на неё! Я сделал карьеру! Кто купил эту квартиру? Кто платил за её дурацкие курсы флористики? Она совсем с ума сошла — уходит в сорок три года, с мигренями, без профессии!» Я рисовал себе картину, как через неделю она приползёт, вся заплаканная, и будет умолять простить её. Я тогда скажу: «Ну что, нагулялась? Поняла, что без меня ты ноль?» Я репетировал эту сцену вслух, стоя перед зеркалом в ванной. И только когда мой рот искривился в такой знакомой садистской ухмылке, я осёкся. На секунду стало холодно. Я увидел себя со стороны — красного, с вздувшейся жилой на лбу, с капелькой слюны в уголке губ. Я смотрел в свои глаза и вдруг не узнал их. Там жило не возмущение обманутого мужа. Там жило предвкушение чужой боли. Удовольствие от того, что её оставят без денег, заставят мучиться, а потом она вернётся — униженная, наконец-то добытая до удобной мне формы. Я отшатнулся от зеркала, как будто меня ударили.

Вечером я написал сыну. Глебу двадцать, он учился в другом городе. «Мамка ушла. Совсем с катушек слетела. Позвони, узнай, что она там себе думает, надо же её образумить». Ответ пришёл через полчаса. Я его распечатал позже и носил в бумажнике как клочок моих похорон.

«Пап, я не могу больше бояться звука твоих шагов. Ты даже не замечаешь, что каждый раз, когда ты подходил к моей комнате, я сжимался. Я ждал, что сейчас ты найдёшь, за что меня разнести. За оценки, за беспорядок, за то, что я просто живой. Мама просила меня не вмешиваться. Она защищала нас с Аней как могла. Она просто выдохлась. Я не буду тебя уговаривать, потому что ты не слышишь. Прощай, пап. Я надеюсь, ты когда-нибудь прочитаешь это не для того, чтобы взбеситься, а чтобы понять. Но я не верю».

Звука шагов. Он боялся звука моих шагов.

Мне стало трудно дышать. Я опустил на корточки прямо в коридоре, прижался спиной к холодной стене. Тело помнило себя большим, сильным, а сейчас я скукожился до размеров десятилетнего пацана. Я попробовал привычную эмоцию — гнев. Позлиться на сына: «неблагодарный сопляк, я всю жизнь горбатился, чтобы у него был компьютер, репетиторы, я...» Но гнев не загорался. Под ним проступило что-то другое. Вязкое, чёрное, холодное. То, что я всегда заливал работой, алкоголем, обвинениями, чем угодно — лишь бы не чувствовать. Это был ужас. Оказывается, меня боялся. Мой ребёнок сжимался в комок, слыша меня. Я, который хотел вырастить сильного мужчину, вырастил запуганного щенка, который, убежав, впервые осмелился укунить — то есть сказать правду. Я не плакал. Я просто сидел и смотрел в стену часа три. Потом встал, выпил коньяка прямо из горлышка и попытался включить телевизор. В новостях что-то говорили про кризис. За окном сигналили машины. В квартире стояла мёртвая тишина. Тишина, в которой раньше всегда слышалось: «Андрей, может, чаю?», «Андрей, у Глеба завтра экзамен, не ругайся», «Андрей, я испекла шарлотку, хочешь?» Теперь никого. Я сам остался. С собой.

Ночью я не мог уснуть. Накатило воспоминания. Хаотичные, стыдные. Как на прошлый Новый год я раскритиковал Лену за салат — «пересолен, ты вообще пробовать умеешь?» — и она заплакала в ванной. Как я при гостях сказал: «Моя жена у нас гуманитарий, поэтому в финансах ноль, ей только шмотки покупать». Как я отобрал у дочери Ани двенадцати лет телефон, потому что она «не с тем тоном» ответила, и не отдавал три дня, хотя там был доступ к школьным чатам. Я вспоминал не эпизоды — я вспоминал целую систему. Мой утренний ритуал: обход квартиры с целью найти, что не так. Незакрытый тюбик пасты, капля на полу, не так повешенное полотенце. Я не просил — я констатировал: «Ну понятно, свинарник. Неужели трудно убрать?» И лица домашних. Сейчас, лёжа в темноте, я их пересматривал как жуткий фильм. Сжатые челюсти, опущенные глаза, желание сжаться, исчезнуть. Я десятилетиями кормился их страхом, называя это «порядком» и «воспитанием». Я думал, я глава семьи, столп, добытчик. Я был цербером. Тюремщиком. И только когда все сбежали, я понял, что тюрьма-то была во мне. А я остался в ней сидеть один.

К утру я принял решение. Не ради них — ради себя. Потому что я испугался. Так испугался, что даже мой внутренний авторитарный урод заткнулся. Я набрал в поисковике «психотерапевт мужчина агрессия абьюзер». Дрожащими пальцами ткнул в первую попавшуюся фамилию. Позвонил.

Трубку взял спокойный женский голос. Представился: Вера Сергеевна.

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.