

ПУТЬ
— ОТ —
ТОКСИЧНОЙ ЛЮБВИ
К
СВОБОДЕ



Olesia Tym

**Путь от токсичной
любви к свободе**

«Автор»

2026

Тум О.

Путь от токсичной любви к свободе / О. Тум — «Автор», 2026

Сначала это похоже на любовь: внимание, близость, ощущение, что тебя наконец увидели и поняли. Но постепенно в отношения входят тревога, вина, сомнения в себе и ожидание, что однажды всё изменится. Ты всё чаще оправдываешь чужие поступки, терпишь то, что раньше казалось недопустимым, и однажды понимаешь: самое страшное произошло не в отношениях, а внутри тебя — ты начала терять себя. «Клетка без замка» — книга о токсичных отношениях, эмоциональной зависимости и пути к внутренней свободе. Она помогает понять, почему надежда иногда удерживает сильнее любви, почему одни и те же сценарии повторяются снова и снова и как постепенно вернуть себе опору. Здесь представлены реальные истории, психологические объяснения и практические упражнения. Это не инструкция «уйди немедленно», а бережный путь к ясности, границам и отношениям, в которых есть уважение, безопасность и взаимность. Потому что самые прочные клетки часто оказываются без замка. И однажды наступает момент открыть дверь.

© Тум О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Аннотация	6
Сначала Они Кажутся Идеальными	7
Первая Трещина	8
Самообман	9
История Алины	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Путь от токсичной любви к свободе

Глава

Olesia Tym

Клетка без замка

Путь от токсичной любви к свободе

Аннотация

Сначала это похоже на любовь: внимание, близость, ощущение, что тебя наконец увидели и поняли. Но постепенно в отношения входят тревога, вина, сомнения в себе и ожидание, что однажды всё изменится.

Ты всё чаще оправдываешь чужие поступки, терпишь то, что раньше казалось недопустимым, и однажды понимаешь: самое страшное произошло не в отношениях, а внутри тебя — ты начала терять себя.

«Клетка без замка» — книга о токсичных отношениях, эмоциональной зависимости и пути к внутренней свободе. Она помогает понять, почему надежда иногда удерживает сильнее любви, почему одни и те же сценарии повторяются снова и снова и как постепенно вернуть себе опору.

Здесь представлены реальные истории, психологические объяснения и практические упражнения. Это не инструкция «уйди немедленно», а бережный путь к ясности, границам и отношениям, в которых есть уважение, безопасность и взаимность.

Потому что самые прочные клетки часто оказываются без замка. И однажды наступает момент открыть дверь.

ЧАСТЬ

I

. КАК ВЫГЛЯДИТ КЛЕТКА

Сначала Они Кажутся Идеальными

Если бы токсичные отношения начинались с насилия, никто бы в них не оставался.

Если бы на первом свидании мужчина сказал:

— Через год я разрушу твою самооценку.

— Через два года ты перестанешь доверять себе.

— Через три года ты будешь плакать в ванной, чтобы никто не видел.

Ты бы ушла сразу.

Но токсичные отношения начинаются совсем иначе. Они начинаются со сказки. Именно поэтому они так опасны.

Потому что никто не убегает от счастья. Все убегает от боли. А боль приходит позже.

Сначала появляется человек, который кажется воплощением твоей мечты. Он внимателен, заботлив, харизматичен, уверен в себе. Он будто читает твои мысли. Помнит, какой кофе ты любишь. Интересуется твоими переживаниями.

Пишет первым. Звонит первым. Говорит правильные слова. Создает ощущение невероятной близости.

Тебе кажется: «Наконец-то меня увидели».

Именно в этот момент начинается ловушка.

Психологи называют это любовной бомбардировкой. Человек создает слишком сильную эмоциональную связь за слишком короткое время. Он ускоряет развитие отношений.

Очень быстро начинает говорить о будущем. О семье. О совместной жизни. О судьбе. О том, что вы созданы друг для друга.

Тебе кажется, что это романтика.

На самом деле это способ быстрее сформировать зависимость.

Когда эмоциональная привязанность сформируется, начнется следующий этап.

Первая Трещина

Она появляется неожиданно.

Обычно это мелочь. Совсем незначительная.

Он вдруг раздражается. Обвиняет тебя в том, чего ты не делала. Обижается без причины.

Становится холодным. Исчезает на несколько дней. Наказывает молчанием.

Ты удивляешься. Но быстро находишь оправдание.

Устал.

Нервничает.

Проблемы на работе.

Сложный период.

Каждый может сорваться.

Именно так большинство женщин пропускают первый тревожный сигнал.

Потому что любовь делает нас слепыми.

Мы верим не в поступки. Мы верим в потенциал человека. В то, каким он может стать, а не в то, кем он является на самом деле.

Именно поэтому миллионы женщин живут не с реальным человеком.

А с надеждой.

Самообман

Самообман — главный инструмент токсичных отношений.

Потому что правда слишком болезненна.

Проще сказать:

«Он хороший. Просто сейчас у него тяжёлый период».

Чем признать:

«Он причиняет мне боль».

Проще поверить:

«Он изменится».

Чем принять:

«Он не собирается меняться».

Проще надеяться.

Чем отпустить.

Но каждая надежда имеет свою цену. И этой ценой очень часто становятся годы жизни.

Токсичные отношения держатся не на любви.

Они держатся на надежде.

И чем раньше ты увидишь разницу между любовью и надеждой, тем быстрее начнётся твоя дорога к свободе.

История Алины

Когда Алина познакомилась с Артёмом, ей казалось, что она выиграла в лотерею.
Он дарил цветы.
Встречал после работы.
Писал длинные сообщения.
Через три месяца говорил о свадьбе.
Через полгода сделал предложение.
Через год она перестала общаться с подругами.
Через два года боялась сказать лишнее слово.
Через три года плакала каждую ночь.
Но всё ещё повторяла:
«Он хороший. Просто у него сложный характер».
Однажды психолог спросил её:
— Если бы ваша дочь жила так же, что бы вы ей посоветовали?
Алина расплакалась.
Потому что впервые посмотрела на свою жизнь со стороны.
Иногда мы готовы спасать других.
Но забываем спасать себя.

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.