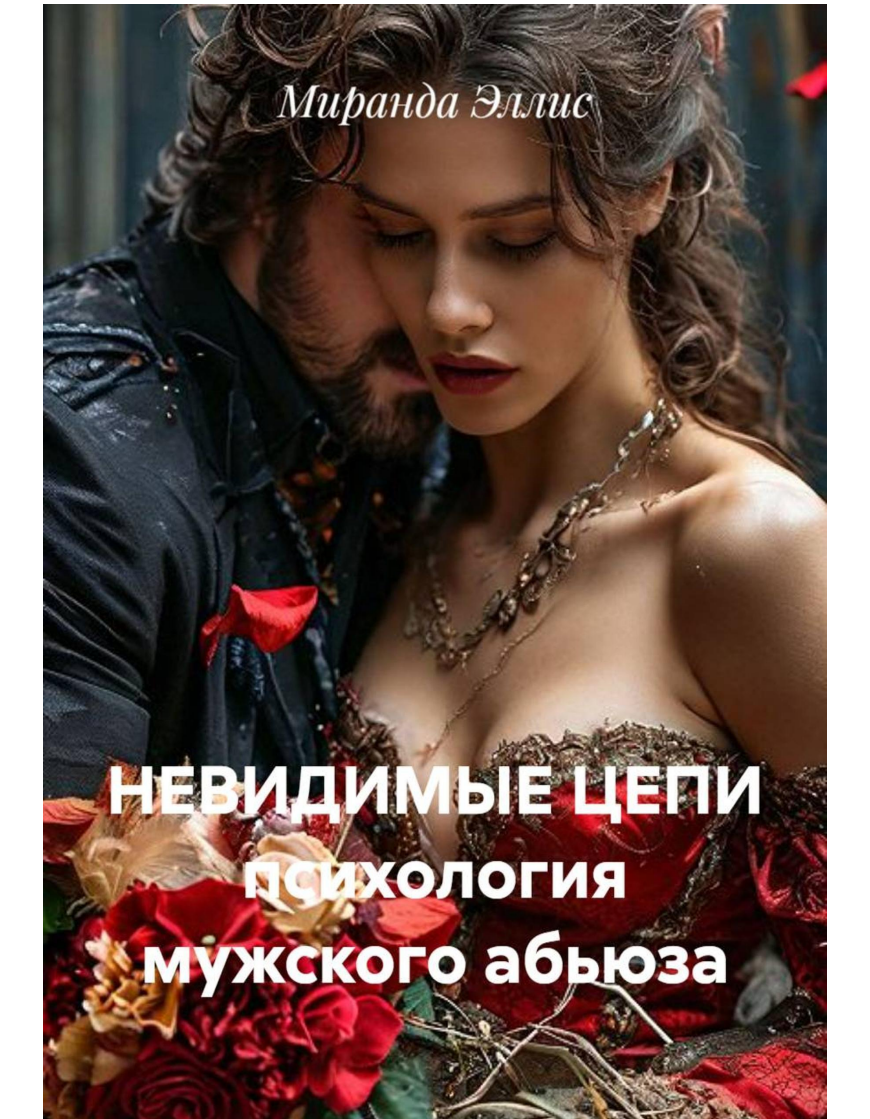




Миранда Эллис

НЕВИДИМЫЕ ЦЕПИ
ПСИХОЛОГИЯ
МУЖСКОГО АБЬЮЗА

Миранда Эллис

НЕВИДИМЫЕ ЦЕПИ

психология мужского абьюза

<https://litres.ru/74318942>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Я пишу эту книгу не как психолог с дипломом. Я пишу её как женщина, которая прошла через этот ад и выбралась».

Эта книга — о том, как любовь превращается в клетку, а принц — в тюремщика. О том, что абьюзер не приходит в образе монстра — он приходит с цветами, с нежными словами и обещанием спасти тебя от всего мира.

Здесь только правда, подкреплённая личным опытом, десятками историй других женщин и практическими инструментами, которые реально работают.

Вы узнаете:

- 10 красных флагов, которые нельзя пропускать.
- Почему он говорит «я тебя люблю» на втором звонке и что за этим стоит.
- Как работает цикл «рай — ад — медовый месяц».
- Что такое финансовый абьюз и почему он убивает свободу.
- Технику «Серая скала» — как защищаться, не вступая в войну.

- Пошаговый чек-лист безопасного ухода.
- Как справиться с ломкой, стыдом и виной после разрыва.
- Как перенастроить «радар» и больше никогда не попадать в такие отношения.

Эта книга — не о том, как перевоспитать мужчину, а как вернуть себя.

Миранда Эллис

НЕВИДИМЫЕ

ЦЕПИ психология

мужского абьюза

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему я решила это написать

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, что-то внутри тебя уже насторожилось. Возможно, у тебя есть знакомые, чьи отношения пугают тебя. Возможно, ты сама чувствуешь, что в твоей паре что-то идёт не так, но не можешь понять, что именно. А может быть, всё хорошо, но ты хочешь вооружиться знаниями на будущее — чтобы обезопасить себя и тех, кто тебе дорог.

Я пишу эту книгу не как психолог с дипломом. Я пишу её как женщина, которая прошла через этот ад и выбралась, которая много наблюдала, много слушала, много анализировала и делала ошибки. Как подруга, которая вытаскивала других из токсичных отношений и сама училась выставлять границы.

В какой-то момент я поняла страшную вещь: нас с детства учат чему угодно — варить борщ, решать уравнения,

правильно переходить дорогу. Но нас никто не учит распознавать опасность в отношениях. Нас не учат, что любовь не должна причинять боль, что ревность — это не признак страсти, а признак собственника, что фраза «Ты одна меня понимаешь» может быть не комплиментом, а ловушкой.

Я хочу, чтобы у тебя в голове сложилась понятная картина. Чтобы ты могла чётко сказать: «Это норма, а это уже красный флаг. Здесь можно остаться, а отсюда надо бежать».

Мы пройдем путь от первого взгляда до полного освобождения. Без воды, без заумных терминов. Только то, что реально работает.

Договорились?

ВСТУПЛЕНИЕ

Моя история: как я не заметила ловушку

Знаешь, с чего всё началось у меня?

С его мамы. Да-да, именно она дала ему мой номер телефона. Он тогда ещё был женат, растил двоих детей. Но жил отдельно от семьи. И он так красиво объяснял: «Она мне изменяла. Я вынудил её подать на развод. Я уже чувствую себя свободным от неё».

Мы жили в разных городах. Ни разу не виделись. Но уже через месяц регулярных звонков я слышала: «Я тебя люблю».

Ты спросишь: как можно полюбить человека, которого ни

разу не видел? Я, конечно, тогда задавала ему этот вопрос. Я просто таяла. Мне казалось, это судьба. Это та самая кармическая связь, о которой пишут в романах.

Потом он переехал ко мне в город. Был идеален: милый, заботливый, любящий. Через пять месяцев после первого звонка мы уже шли в загс. К тому времени он официально развёлся. И постоянно говорил о бывшей жене: какая она плохая, как она ему изменяла, как она его не ценила. А он — жертва. Он так не поступает. Он никогда бы не сделал больно.

Я верила каждому слову.

Спустя полтора месяца после свадьбы я готова была выть. Начался кошмар.

Ссоры, ругань, упрёки. Я перестала соответствовать его ожиданиям. Он объяснял мне, что во мне не так: как я говорю, как одеваюсь, как готовлю, что думаю. А потом выдал фразу, которая до сих пор звучит в ушах: «Я совершил ошибку, что пошёл с тобой в загс».

Дальше было только хуже. Год обесценивания. Год унижений. Год попыток стать «достаточно хорошей», чтобы он наконец меня полюбил так, как в первые месяцы.

Но я сделала то, чего он не ожидал. Я начала давать отпор. Я перестала молчать. Я начала ставить границы.

Итог предсказуем: «Ты мне нафиг не нужна такая. Ты не делаешь так, как я сказал. На твоё „нет“ мне плевать. Ах, ты так? Ну и катись».

Мы расстались.

Сейчас я понимаю: это была не любовь. Это была оккупация. И я чуть не погибла на этой войне.

Я рассказываю это не для того, чтобы ты меня жалела, а для того, чтобы ты знала: если это случилось со мной — случиться может с любой. Самой умной, самой сильной, самой уверенной. Потому что абьюзер не выбирает «слабых». Он просто умеет надевать маски.

О чём на самом деле эта книга.

Давай сразу договоримся о важном.

Эта книга — не про то, как «перевоспитать» мужчину.

Эта книга — не про то, как стать «удобной» или «правильной», чтобы тебя не обижали.

И уж точно это не про то, чтобы обвинить всех мужчин в мире и уйти жить с кошками (хотя котики, конечно, замечательные).

Эта книга про другое. Про тебя.

Про то, как не потерять себя в отношениях. Как вовремя заметить, что твоими чувствами играют. Как не попасться на крючок красивых слов и обещаний. И, если ты уже внутри ада, — как оттуда выбраться и снова научиться дышать.

Знаешь, в чём главная хитрость абьюза? Он никогда не начинается с побоев или прямых оскорблений. Он начинается с фразы: «Ты такая особенная. Я никогда никого так не любил». С заботы: «Надень шапку, а то простудишься». С желания защитить: «Мне не нравятся твои друзья, они плохо

на тебя влияют».

Абьюзер не приходит в образе монстра. Он приходит в образе принца. И в этом его главная опасность.

Я не буду говорить тебе: «Уходи сразу, как только увидишь первый пункт из списка». Иногда жизнь сложнее. Иногда нужно время, чтобы осознать. Иногда дети, ипотека, общие друзья, надежда, что «он изменится». Я всё понимаю.

Но я дам тебе инструменты. Зеркала, в которых ты сможешь увидеть правду. И инструкции — что делать, если ты эту правду увидела.

Мы разберём:

- как выглядят первые звоночки, которые так легко пропустить;
- какие фразы говорят абьюзеры и как на них реагировать, чтобы не дать собой манипулировать;
- как устроен цикл насилия и почему «хорошие периоды» — это тоже часть системы;
- как помочь себе, если ты уже внутри;
- и самый важный этап — как восстановиться после и никогда больше не попадать в такие отношения.

Я не буду обещать тебе лёгкое чтение. Местами будет больно. Местами будешь узнавать себя. Но обещаю другое: к концу этой книги у тебя появится опора. Та внутренняя уверенность, которая шепчет: «Со мной так нельзя».

И ты ей поверишь.

Поехали.

ЧАСТЬ 1. ПРИНЦ НА БЕЛОМ КОНЕ

Как выглядит идеальный мужчина до того, как стать монстром

Глава 1

Тот самый, с обложки

Ты помнишь, как это было?

Он появился в твоей жизни — и будто солнце выглянуло. С ним легко. С ним интересно. Он слушает тебя так, как никто никогда не слушал. Он помнит, что ты любишь капучино с миндальным молоком, хотя ты сказала об этом мельком неделю назад. Он делает комплименты не дежурные («ты красивая»), а точные, в самое сердце («у тебя удивительный вкус, это платье будто создано для тебя»).

Он уверен в себе. У него есть цели. Он знает, чего хочет от жизни. И в этой жизни, как выясняется совсем скоро, очень хочет тебя.

Ты ловишь себя на мысли: «Неужели такое бывает? Неужели мне так повезло?»

Спойлер: если тебе кажется, что тебе невероятно повезло, — в девяти случаях из десяти это не везение. Это ловушка.

Почему абьюзеры так обаятельны?

Знаешь, чем абьюзер отличается от просто плохого парня? Плохого парня видно сразу. Он хамит, он грубит, он не

заботится. От него шарахаются на первом свидании.

Абьюзер — другой. У абьюзера сверхспособность. Он умеет быть именно тем, кого ты ищешь.

Хочешь романтика? Он будет читать стихи под окном и дарить цветы без повода. Хочешь надёжного и серьёзного? Он расскажет про планы, ипотеку и детей. Хочешь свободы и приключений? Он уже заказал билеты на выходные в горы — сюрприз!

Откуда он знает, что тебе нужно? Он не экстрасенс. Он просто очень внимательный наблюдатель.

Первые недели (а иногда и месяцы) он сканирует тебя, как радар. Твои реакции, твои глаза, твои истории. Он запоминает, от чего ты загораешься, а от чего скисаешь. И становится твоей идеальной копией.

Это называется любовная бомбардировка. Термин страшный, но суть простая: тебя заваливают вниманием, чувствами, обещаниями так быстро и так интенсивно, что у тебя просто не остаётся времени подумать: «А стоп, мы вообще друг друга знаем?»

Ты не думаешь. Ты летишь.

Три кита, на которых держится иллюзия:

1. Скорость.

Нормальные отношения развиваются постепенно. Вы встречаетесь раз в неделю, потом два. Вы узнаете друг друга. Вы ссоритесь из-за ерунды и миритесь. Вы видите друг друга в плохом настроении, с утра без кофе, с заложенным носом.

На это нужно время. Месяцы. Иногда годы.

Абьюзер спрессовывает этот процесс в недели.

— Познакомились в понедельник.

— В среду он уже пишет «скучаю».

— В пятницу вы проводите вместе всю ночь.

— Через две недели он знакомит тебя с друзьями.

— Через месяц он говорит, что никогда никого так не любил.

— Через два — предлагает съехаться.

Если попытаться возразить или сбавить темп, он обидится: «Ты меня не любишь? Ты не веришь в наши отношения? Зачем тянуть, если мы созданы друг для друга?»

И ты сдаёшься. Потому что ну правда, зачем тянуть? Он же такой хороший. Он же любит.

2. Исключительность.

Абьюзер умеет создать ощущение, что ты — особенная. Не такая, как все. Ты — та самая, которую он искал всю жизнь.

Звучит? Звучит. Мечта любой девушки, которая с детства ждала принца.

Он говорит: «С тобой я другой. Ты на меня влияешь. Рядом с тобой я хочу быть лучше». И ты таешь. Тебе кажется, что между вами правда какая-то космическая связь, что это судьба, что вы встретились не случайно.

На самом деле он это говорит не потому, что ты особенная, а потому что он это говорит всем. Просто ты об этом

не знаешь.

3. Слияние.

Он очень быстро начинает говорить «мы». Мы поедem. Мы купим. Мы решим. Мы будем. Это подкупает. Особенно если до этого ты была одна, если устала сама тащить свои проблемы, если хочется просто выдохнуть и переложить хотя бы часть на кого-то.

Он говорит: «Расслабься, я всё возьму на себя. Теперь мы команда». И ты расслабляешься. И перестаёшь замечать, что «мы» — это всегда его решения.

Твои желания, твои планы, твои границы постепенно растворяются в этом общем «мы».

Почему ты не видишь подвоха?

Потому что твой мозг занят другим. Он производит дофамин — гормон счастья и предвкушения. Каждое сообщение от него, каждая встреча, каждый комплимент — это дофаминовый всплеск. Ты подсела на иглу. И пока ты на этом наркотике, ты не видишь реальности. Ты видишь только то, что хочешь видеть.

Кстати, именно поэтому на первых этапах так важно слушать подруг. Если твоя лучшая подруга, которая тебя любит и желает добра, говорит: «Что-то мне он не нравится, слишком быстро, слишком сладко, слишком идеально», — не отмахивайся. Не думай, что она завидует или не понимает. Она видит то, что ты перестала видеть. Потому что она не под кайфом.

Коротко. Что запомнить из первой главы:

- Абыюзер на первом этапе — это не монстр. Это мужчина твоей мечты. Именно поэтому ты в него влюбишься.
- Скорость — главный враг. Отношения, которые развиваются со скоростью света, имеют свойство так же быстро разбиваться или превращаться в ад.
- Если он говорит «ты особенная» слишком рано — не верь. Он тебя ещё не знает. Он знает только твою проекцию.
- Если подруга говорит «он мне не нравится» — присмотришься. У неё нет дофаминового опьянения. У неё есть трезвый взгляд.
- Наслаждаться ухаживаниями можно и нужно. Но держи в голове маленький предохранитель. Тот самый вопрос, который я задаю себе теперь всегда: «А что, если это не любовь, а просто очень хорошая актёрская игра?»

Глава 2

«Я тебя люблю» на втором звонке

Помнишь тот момент?

Ты берёшь трубку, а он говорит: «Я понял, я тебя люблю». Вы знакомы две недели. Вы видели друг друга только на фото. Но слова звучат так проникновенно, так искренне, что у тебя внутри всё переворачивается.

Ты думаешь: «Раз он так быстро почувствовал, значит, это судьба. Значит, правда сильная связь. Значит, мы созданы

друг для друга».

Я тебя умоляю: запомни эту главу как таблицу умножения.

Любовь с первого взгляда бывает. Любовь с первого голоса — нет.

Потому что любовь — это когда ты знаешь человека. Когда видела его в злости, в усталости, в болезни. Когда знаешь, как он реагирует на стресс, как спорит, как мирится, как молчит. На это нужно время. И никакой телефонный разговор этого не заменит.

То, что он говорит тебе в первые недели, — не любовь. Это идеализация. А идеализация — это всегда прелюдия к обесцениванию.

Чем выше взлёт, тем больше падать.

Почему он так рано говорит о любви?

Абьюзеру нужно закрепиться на твоей территории. Быстро. Пока ты не опомнилась, пока не начала задавать вопросы, пока не познакомилась с его друзьями и не узнала его историю с другой стороны.

Признание в любви — это способ:

- Занять место в твоей голове. После этих слов ты начинаешь прокручивать в мыслях ваше будущее, прикидывать имена детям, представлять свадьбу. Ты уже не просто знакомишься, ты уже строишь планы.

- Проверить границы. Если ты принимаешь его любовь после двух недель знакомства, если не говоришь «подожди,

мы ещё не знаем друг друга», — он понимает: ты готова проглотить любую его версию. Ты ведёшься на эмоции, а не на факты.

- Связать тебя чувством вины. Потом, когда начнётся ад, он будет говорить: «Ты разбиваешь мне сердце, а я тебя любил с первого дня, я сразу в тебя поверил». И ты будешь чувствовать себя обязанной.

«Я никогда никого так не любил».

Ещё одна классика. Эту фразу мой бывший повторял так часто, что я почти поверила, что я уникальный экземпляр, подарок судьбы, женщина всей его жизни.

Потом я поняла: он говорил это не потому, что я особенная, а потому что это работает. Это делает женщин ручными.

Давай честно: каждая из нас хочет быть единственной. Хочет, чтобы её выбрали. Хочет быть той самой, ради которой мужчина бросит всех, изменится, станет лучше. Абыюзеры отлично знают эту нашу потребность и кормят её ложкой. Они говорят то, что мы мечтаем услышать. Не потому, что это правда, а потому что это ключик к нашему сердцу.

Но смотри, какая штука: если он правда так сильно любил бывшую (ту самую «сумасшедшую стерву»), если он правда так любил тебя с первого звонка, то что случится, когда вы расстанетесь? Правильно. Ты станешь очередной «сумасшедшей стервой» в его коллекции. Потому что у абызюров все бывшие — ненормальные. Кроме него самого, такого хорошего, такого любящего, такого несчастного.

Как проверить искренность чувств?

Очень просто. Временем.

Настоящие чувства не боятся паузы. Настоящие чувства не требуют, чтобы ты бросала всё и бежала в загс через полгода. Настоящие чувства дают тебе право сомневаться, не торопиться, присматриваться.

Если мужчина правда тебя любит, он скажет:

- «Конечно, нам нужно время узнать друг друга».
- «Я никуда не тороплюсь, у нас вся жизнь впереди».
- «Мне важно, чтобы ты чувствовала себя комфортно».

Если мужчина хочет тебя захватить, он скажет:

- «Ты меня не любишь, раз не хочешь съезжаться».
- «Зачем тянуть, если мы созданы друг для друга».
- «Я всё для тебя, а ты мне не веришь».

Чувствуешь разницу? В первом случае — уважение к твоим границам. Во втором — давление и попытка продавить через чувство вины.

Что делать, если тебя накрыло?

Бывает так: ты уже внутри, он уже сказал «люблю», ты уже летаешь в облаках, и тут ты читаешь эту главу и холодеешь: «Господи, это же про меня».

1. Не паниковать. Твои чувства — не преступление. Ты живая, ты хотела любви, ты повелась на красивые слова. Это не стыдно. Это по-человечески.

2. Сбавить темп. Ты имеешь право сказать: «Знаешь, мне нужно немного притормозить. Я хочу узнать тебя получше,

прежде чем принимать серьёзные решения».

Его реакция покажет всё. Если он уважает — он поймёт. Если он абьюзер — он начнёт злиться, обижаться, обвинять. Смотри в оба.

3. Проверять фактами. Не верь словам. Верь поступкам. Он говорит, что любит? Ок. Пусть покажет любовь делом. Не подарками (это тоже может быть манипуляция), а уважением к твоему времени, твоим планам, твоим друзьям, твоей жизни.

Коротко. Что запомнить из второй главы:

- Любовь с первого голоса — это не любовь. Это идеализация. Идеализация всегда заканчивается обесцениванием.

- Фразы «я тебя люблю» в первые недели знакомства — это не про тебя. Это про его желание занять место в твоей голове.

- «Я никогда никого так не любил» — рабочая формула абьюзера. Она делает женщин ручными.

- Проверка чувств — временем. Настоящая любовь никуда не денется, если вы немного притормозите. А вот ловушка захлопнется быстрее.

- Реакция на твоё желание сбавить темп — лучший детектор лжи. Нормальный мужчина поймёт. Опасный начнёт давить.

Глава 3

Жертва или герой?

Он сидел напротив и рассказывал. О том, как она ему изменяла. Как она не ценила. Как она пилила его, не понимала, не поддерживала. Как он старался, вкладывал душу, а она... Она просто использовала его и выбросила.

У него были такие честные глаза. Такой надломленный голос. Он не просил жалости — он просто делился болью.

И ты смотрела на него и чувствовала, как внутри поднимается тёплое, огромное желание: спасти.

«Бедный, — думала ты. — Ему так не повезло. Он такой хороший, а она... Но ничего. Теперь я рядом. Я не сделаю ему больно. Я буду любить его так, как никто не любил. Я залечу его раны».

Поздравляю. Ты только что купила билет на поезд под названием «Спасатель», который везёт прямиком в ад.

Почему история жертвы — это крючок?

С детства нам внушают: женщина должна быть доброй, понимающей, сострадательной. Мы впитываем это с молоком матери. И когда перед нами появляется мужчина, который страдает, внутри срабатывает древний механизм: надо помочь.

Абьюзеры отлично это знают. Они не говорят: «Я козёл, я буду тебя унижать». Они говорят: «Меня никто не понимал, пока не появилась ты».

И ты веришь. Потому что тебе кажется, что именно ты — та самая, уникальная, которая сможет, которая разглядит в

нём то хорошее, что не видели другие, которая вытащит его из тьмы.

Но правда в том, что ты не вытащишь. Потому что ему выгодно сидеть в этой тьме. Тьма даёт ему власть над теми, кто пытается его спасти.

Три причины, по которым он врёт о бывшей:

1. Создать образ врага.

Посмотри, как это работает. Он рассказывает, какая она ужасная. Изменяла, не ценила, пилила. На этом фоне ты выглядишь идеально. Ты — белая пушистая фея, которая пришла осветить его жизнь.

Но есть нюанс. Создавая образ врага, он заодно создаёт стандарт. Он намекает: «Смотри, что они делали. Не смей быть такой же. Не смей меня обижать, как они. Иначе...»

Позже, когда начнутся ссоры, он будет тыкать тебя носом: «Ты становишься такой же, как моя бывшая. Ты тоже меня не ценишь. Вы все одинаковые». И ты будешь доказывать, что ты другая. Будешь стараться, терпеть, прогибаться — лишь бы не попасть в этот чёрный список «плохих женщин».

2. Снять с себя ответственность.

Обрати внимание: в его рассказах он всегда хороший. Он — жертва обстоятельств, жертва женщин, жертва несправедливости. Он никогда не признает: «Знаешь, я тоже был не прав. Я тоже делал больно. Мы оба накосячили».

Нет. В его версии все плохие — они. А он — белый и пушистый.

Это маркер, между прочим. Если мужчина через год после развода всё ещё поливает бывшую, если не видит своей доли ответственности — запомни. Когда вы расстанетесь, ты станешь следующей. И он точно так же будет рассказывать другой, какая ты была ужасная, а он — несчастная жертва.

3. Проверить твою жалость.

Абьюзеры тестируют женщин на жалость, как наркотик. Если ты повелась, если у тебя глаза на мокром месте, если ты уже готова его обнимать и утешать — ты прошла отбор. Ты — идеальный кандидат в спасатели.

Спасатели нужны абьюзерам, потому что спасатели терпят. Спасатели не уходят, когда плохо, потому что «он же такой ранимый, он же страдал, ему нужна поддержка». Спасатели оправдывают его выходки его тяжёлым прошлым. Стать спасателем — значит подписать себе приговор.

«Она изменяла, а я бы никогда».

Помнишь эту фразу из моей истории? Он говорил: «Она мне изменяла, а я бы никогда так не сделал. Я не способен на предательство».

Знаешь, что я поняла потом? Люди, которые слишком громко заявляют о своей святости, обычно готовятся к грехопадению. Человек, который реально верный и порядочный, не будет бегать и кричать об этом на каждом углу. Он просто будет таким. Без анонсов.

Фраза «я не такой, как она» — это не гарантия. Это манипуляция. Он ставит себя на пьедестал, чтобы ты смотрела

снизу вверх. Чтобы ты думала: «Какой он хороший, а как с ним плохо обошлись». Но пройдёт время, и ты увидишь: он точно такой же. А может, и хуже. Потому что тот, кто громко осуждает других, обычно лучше всех умеет прятать свои грехи.

Почему опасно быть спасателем?

Потому что спасатель всегда проигрывает. Ты не можешь спасти того, кто не хочет спасаться. Ты не можешь вытащить того, кому удобно сидеть на дне и кричать «помогите».

Ему не нужно, чтобы ты его спасала. Ему нужно, чтобы ты была рядом и доказывала, что ты лучше, чем те, кто его «бро-сил». Ему нужно твоё внимание, твоя энергия, твоя жизнь. Ему нужен зритель в его личной драме.

А когда ты устанешь, когда у тебя кончатся силы, он найдёт другую спасательницу. И будет рассказывать ей, какая ты была ужасная и как он от тебя страдал.

Как не попасться на крючок жалости?

Запомни одну простую вещь: жалость и любовь — это не одно и то же.

Ты можешь сочувствовать человеку. Можешь понимать его боль. Можешь быть рядом, поддерживать. Но если твои отношения строятся на том, что ты его жалеешь и спасаешь, — это не любовь. Это терапия. А терапевт не может быть женой.

Здоровые отношения — это когда двое взрослых людей выбирают друг друга. Не из жалости, не из чувства долга, не

из желания залечить чьи-то раны. А просто потому, что им хорошо вместе. Ровно. Спокойно. Без драм и спасений.

Если ты ловишь себя на мысли «без меня он пропадет», «я единственная, кто его понимает», «я должна ему помочь» — остановись. Это красный флаг. Ты уже не женщина, ты уже спасатель МЧС в юбке.

Коротко. Что запомнить из третьей главы:

- История про «ужасную бывшую» — это крючок. Он не просто жалуется, он создаёт образ врага и примеряет на тебя роль спасателя.

- Если мужчина через год после развода всё ещё поливает бывшую, если не видит своей вины — ты будешь следующей. Это вопрос времени.

- Фраза «я не такой, как она» — не гарантия. Это способ поставить себя выше других и снять с себя ответственность.

- Жалость — плохая основа для отношений. Любовь и терапия — это разные вещи.

- Если ты ловишь себя на мысли «я должна его спасти» — беги.

- Спасателей абьюзеры едят на завтрак.

Глава 4

Его мама, его бывшая и «весь мир против него»

(Здесь идёт основная часть главы про то, как он выстраивает образ «я хороший, а они плохие», как жалуется на ма-

му, которая его не понимает, на бывшую, которая его не ценила, на друзей, которые предали, на работу, где одни враги. Создает образ крепости, в которой он — несчастный узник, а ты — его единственный лучик света.)

Но есть один нюанс. Самое интересное открывается обычно не с его слов, а со слов других людей.

В моём случае это был друг. Просто случайный разговор, не специально. Он сказал то, что мой «идеальный» мужчина тщательно скрывал: оказывается, и он ходил налево. И он изменял бывшей жене, пока она сидела с детьми. Они оба разбили семью, а не его «бросили». Про бывшую, конечно, тоже много интересных историй, но это пропустим.

Помнишь, он мне в уши заливал: «Я бы никогда так не сделал. Я не способен на предательство. Это она мне изменяла»?

Врал.

Врал так красиво, так убедительно, что я и не думала проверять. Зачем проверять, если человек смотрит в глаза и говорит такие правильные слова? Если он так искренне страдает? Если он так убедительно играет роль жертвы?

А друг просто взял и разрушил эту картинку одним предложением.

Почему важно собирать информацию.

Знаешь, я теперь всегда говорю подругам: слушайте, что говорят другие.

Не сплетничайте, не копайте грязь специально. Но если

кто-то из его окружения — друг, коллега, дальний родственник — обмолвился чем-то, что не бьётся с его версией, не отмахивайтесь. Не думайте «это они завидуют» или «они просто не знают его, как я».

Иногда именно случайный человек, у которого нет мотивации врать, говорит чистую правду.

Мой бывший выстроил целую систему защиты:

- бывшая — плохая, изменяла;
- друзья — завидуют;
- родственники — не понимают.

И я повелась. Я поверила, что весь мир против него, а я — его единственный ангел-хранитель. А оказалось, что против него мир был не просто так. Оказалось, что он сам создал этот мир вокруг себя.

Почему он так старательно прячет правду?

Потому что правда разрушает легенду.

Если ты узнаешь, что это он изменял, — его история про «несчастную жертву» рассыпается. Если ты узнаешь, что это он довёл бывшую до истерики, — его образ «заботливого мужа» трещит по швам. Если ты узнаешь, что друзья отвернулись от него не просто так, а потому что он их предал, — ты начнёшь задавать вопросы.

А вопросы абьюзерам не нужны. Им нужна слепая вера. Им нужно, чтобы ты смотрела на них снизу вверх и думала: «Какой же он хороший, как с ним жестоко обошлись».

Что делать, если правда выплыла?

Первая реакция — шок. Вторая — желание оправдать. Третья — спросить у него самого.

Вот тут самый опасный момент. Потому что он, скорее всего, выкрутится. Скажет: «Друг мне завидует», «Он врёт», «Он меня с кем-то перепутал». Или пустит слезу: «Ты мне не веришь? Ты слушаешь кого попало, а меня, который тебя любит, — нет?»

И ты снова поверишь. Потому что тебе легче поверить ему, чем признать, что ты ошиблась, что твой идеальный мужчина — не идеальный, что он врал тебе с самого начала.

Но если ты соберёшься с силами и помотришь правде в глаза, ты увидишь: ложь была не случайной. Ложь была системой. Он врал не потому, что «стеснялся признаться». Он врал, потому что ему нужно было твоё доверие любой ценой. Потому что на правде его образ не построишь.

Коротко. Что запомнить из четвёртой главы:

- «Весь мир против него» — это не случайность. Это он создал этот мир вокруг себя.

- Если все бывшие — плохие, если все друзья — предатели, если работа — козни, присмотрись. Может, дело не в мире, а в нём?

- Слушай, что говорят другие. Особенно те, кому незачем врать. Иногда случайная фраза друга стоит года терапии.

- Если правда выплыла — не беги сразу к нему за оправданиями. Посиди с этой правдой. Дай себе время осознать.

- Тот факт, что он изменял бывшей, а тебе врал об этом,

говорит не о его «прошлых ошибках». Он говорит о том, что он способен врать тебе в глаза. И делать это красиво.

ЧАСТЬ 2. КРАСНЫЕ ФЛАГИ

10 признаков, которые нельзя пропускать.

Перед тем как мы нырнём в эту часть, давай договоримся.

Красные флаги — это не приговор мужчине. Это сигналы твоей интуиции, которые кричат: «Осторожно! Присмотришься! Здесь может быть опасно!»

Один флаг сам по себе ещё ничего не значит. Мало ли, ну пошутил неудачно, ну вспылil раз, ну приревновал слегка. Мы все люди, у всех бывает.

Но когда флагов становится два, три, пять — это уже не случайность. Это система. И чем раньше ты эту систему увидишь, тем меньше сил потратишь на то, чтобы потом из неё выбираться.

Мы разберём 10 главных флагов. По порядку. Без паники. Но с вниманием.

Глава 5

Флаг №1: Слишком быстро, слишком глубоко

Помнишь, как это было в моей истории?

Мы знакомы месяц. Мы ни разу не виделись. Мы живём в разных городах. А он уже говорит по телефону: «Я тебя

люблю».

Я тогда, конечно, спросила его: «Как можно любить человека, которого ты ни разу не держал за руку? Которого видел только на фото? Который для тебя — просто голос в трубке?»

Я спросила. Но я и растаяла.

А потом приходит прозрение. Потому что скорость в отношениях — это не про любовь. Это про захват территории.

Как это выглядит в жизни.

Он появляется в твоей жизни — и сразу заполняет собой всё.

- Вы познакомились на неделе, а в пятницу он уже везёт тебя за город на выходные.

- Через две недели он знакомит тебя с друзьями и называет своей девушкой.

- Через месяц он обсуждает, как вы проведёте Новый год вместе (хотя до Нового года ещё полгода).

- Через два месяца он говорит, что хочет семью и детей, и именно с тобой.

- Через три — предлагает съехаться или даже подаёт заявление в загс.

Ты не успеваешь опомниться. Ты не успеваешь спросить себя: «А хочу ли я этого? А знаю ли я его вообще?» Ты просто плывёшь по течению. И это течение несёт тебя напрямик в омут.

Почему он так торопится?

У абьюзера нет времени ждать.

Ему нужно закрепиться в твоей жизни до того, как ты включишь голову.

Потому что если ты включишь голову, ты можешь заметить странности. Ты можешь спросить у друзей. Ты можешь погуглить его фамилию. Ты можешь найти его бывшую и поговорить. Ты можешь увидеть, что он не тот, за кого себя выдаёт.

Поэтому его задача — ворваться, оккупировать, заставить тебя привыкнуть к его присутствию. Чтобы потом, когда начнётся ад, ты думала: «Но ведь было же так хорошо вначале! Мы же так быстро нашли друг друга! Это судьба, я не могу это потерять».

Скорость — это способ лишить тебя выбора.

Что говорят нормальные мужчины?

Здоровый, адекватный мужчина, который правда ищет отношения, не будет бежать впереди паровоза. Он будет осторожен. Он будет присматриваться. Он не скажет «люблю» через месяц, потому что для него это слово что-то значит. Он не потащит тебя в загс через полгода, потому что понимает: брак — это серьёзно, это на всю жизнь, это надо проверять.

Нормальный мужчина скажет:

- «Давай не торопиться, нам важно узнать друг друга».
- «Я чувствую, что ты мне очень нравишься, но давай дадим себе время».
- «Я не хочу совершать ошибок, поэтому предлагаю встре-

чаться какое-то время и смотреть».

Это не значит, что он тебя не любит. Это значит, что он взрослый человек, который отвечает за свои слова и поступки.

Тест на скорость.

Если ты сомневаешься, не слишком ли быстро всё происходит, сделай простую вещь. Попробуй сбавить темп.

Скажи ему: «Знаешь, мне очень хорошо с тобой, но я хочу немного притормозить. Мне нужно время, чтобы понять свои чувства. Давай встречаться реже / не обсуждать будущее пока / подождать с переездом».

И посмотри на его реакцию.

Вариант А (нормальный): «Хорошо, я тебя понимаю. Конечно, нам никуда не надо спешить. Я подожду столько, сколько нужно».

Вариант Б (опасный): «Что значит притормозить? Ты меня разлюбила? Ты сомневаешься во мне? Я для тебя столько делаю, а ты... Значит, я тебе не нужен? Тогда зачем мы вообще встречаемся?»

Чувствуешь разницу? В первом случае — уважение к твоим границам. Во втором — давление, манипуляция, попытка заставить тебя чувствовать виноватой.

Если ты увидела вариант Б — беги. Это не тот мужчина, с которым можно построить счастливые отношения. Это тот, кому нужна не ты, а твоё подчинение.

Почему мы ведёмся на скорость?

Потому что нам хочется верить в сказку. Нам хочется, чтобы нас выбрали, чтобы нас полюбили, чтобы ради нас сходили с ума.

И когда появляется мужчина, который сходит с ума слишком быстро, мы думаем: «Ну вот, наконец-то! Это оно!»

Мы путаем интенсивность с глубиной. Мы путаем страсть с любовью.

Мы путаем желание обладать с желанием быть рядом.

А правда в том, что настоящая любовь не терпит суеты. Настоящие чувства проверяются временем. И если мужчина не даёт тебе этого времени — значит, ему есть что скрывать.

Коротко. Что запомнить из пятой главы:

- Скорость в отношениях — это не про любовь. Это про захват территории.

- Если за первый месяц он уже говорит о любви, знакомит с друзьями и строит планы на будущее — тормози. Ты не знаешь этого человека.

- Нормальный мужчина не торопится. Он уважает твоё право на паузу и сомнения.

- Тест на скорость — предложение притормозить. Реакция мужчины покажет, кто он на самом деле.

- Если на твоё «давай не спешить» он давит, обижается или обвиняет — это не любовь. Это манипуляция.

Глава 6

Флаг №2: Все бывшие — сумасшедшие стервы

Он рассказывал тебе про них?

Как она пилила. Как она не понимала. Как она изменяла. Как она пила / гуляла / тратила деньги / не уважала. Как она довела его до ручки, а потом ещё и детей не давала видеть.

У него их было, может, две, может, три. И все как одна — ненормальные. И только он — белый и пушистый, несчастная жертва обстоятельств, который просто хотел любви, а получал одни удары судьбы.

Знаешь, что я теперь думаю про таких мужчин? Если вокруг тебя все бывшие — дуры, значит, дурак здесь только один.

Математика абыюза.

Давай посчитаем.

Если одна бывшая оказалась «не той» — бывает. Мало ли, не сошлись характерами, молодые были, глупые.

Если вторая тоже «не та» — уже странно. Два раза подряд ошибиться в выборе может, но натянуто.

Если третья, четвёртая, пятая — и все стервы, все ненормальные, все его не ценили... Тут уже не ошибка выбора. Тут закономерность.

Знаешь, как в анекдоте: «Если вы встретили утром одного козла — вы встретили козла. Если вы целый день встречаете козлов — может, вы просто овца?»

Шутка грубая, но суть точная. Если все женщины в его жизни плохие, может, дело не в женщинах? Может, он со-

здаёт вокруг себя такую реальность, где любая женщина рано или поздно становится «плохой»?

Что на самом деле стоит за этими рассказами.

Когда мужчина поливает бывших, он делает три вещи.

1. Снимает с себя ответственность.

В его версии он всегда хороший. Он старался, вкладывал душу, а они не ценили. Он никогда не признает: «Знаешь, я тоже был не прав. Я тоже делал больно. Мы оба накосячили».

Нет. В его мире есть только он — святой, и они — исчадия ада.

Это важно запомнить: человек, который не видит своей доли вины в прошлых отношениях, точно так же не увидит её в отношениях с тобой. Когда вы поссоритесь, виновата будешь ты. Когда расстанетесь, он будет рассказывать другой, какая ты была ужасная.

2. Создаёт себе образ жертвы.

Жертва всегда вызывает жалость. А жалость, как мы уже говорили, — это крючок для спасателя. Он хочет, чтобы ты смотрела на него и думала: «Бедный, как ему не повезло. Но теперь я рядом. Я буду любить его так, как никто не любил».

Ты уже знаешь, чем это заканчивается. Спасателей абьюзеры едят на завтрак.

3. Предупреждает тебя.

Звучит странно, но это так. Он на самом деле предупреждает тебя: «Смотри, что бывает с теми, кто меня не устраивает. Они становятся моими врагами. Я умею ненавидеть.

Я умею мстить. Я умею выставлять себя жертвой, а другого — монстром».

Ты просто не слышишь это предупреждение, потому что думаешь: «Я-то другая. Я-то буду хорошей. Меня-то он будет любить». Не будет. Ты станешь следующей. Это вопрос времени.

История, которая меня добила.

Помнишь, я рассказывала про своего бывшего? Он так красиво врал про бывшую жену. Как она ему изменяла. Как она разрушила семью. Как он страдал, как он мучился, а она — тварь неблагодарная. Я слушала и чувствовала, как во мне закипает праведный гнев. Какая же она плохая! Как можно было так поступить с таким хорошим человеком!

А потом я случайно встретила его друга. Мы разговорились. И друг обмолвился: «Да ладно, ты что, не знала? И он ходил налево, как и она. И не раз. И он изменял, пока она с детьми сидела».

Я помню это чувство. Земля ушла из-под ног. Весь его образ — идеального, страдающего, несчастного — рассыпался в одну секунду.

Он врал мне в глаза. Месяцами. И врал так убедительно, что я даже не думала проверять. Почему? Потому что я хотела верить. Потому что мне было удобно верить. Потому что вера в его «хорошесть» позволяла мне чувствовать себя особенной, избранной, той, которая его заслужила.

Правда оказалась куда прозаичнее: я была просто очеред-

ной. И когда наши отношения закончились, он наверняка рассказывал следующей, какая я была ужасная. Как я его не ценила. Как я довела его до развода. Круг замкнулся.

Почему следующей будешь ты.

Это самое важное в этой главе. Запомни раз и навсегда:

То, как мужчина говорит о своих бывших, — это зеркало того, как он будет говорить о тебе.

Если он уважительно говорит: «Мы не сошлись характерами», «У нас были разные взгляды на жизнь», «К сожалению, не получилось, но я желаю ей счастья» — это нормальный взрослый человек.

Если он поливает их грязью, обвиняет во всех смертных грехах, выставляет себя жертвой — запомни этот день. Потому что через год или два ты будешь звучать в его рассказах точно так же.

Для него женщины делятся на два типа: те, кто ему подчиняется (хорошие), и те, кто не подчиняется (плохие). Сейчас ты хорошая, потому что ты рядом и веришь. Но как только ты перестанешь соответствовать, как только начнёшь ставить границы, как только скажешь «нет» — ты автоматически перейдёшь в разряд плохих. И он будет рассказывать следующей, какая ты была ужасная. С такими же подробностями. С такой же болью в голосе.

И следующая будет слушать и думать: «Бедный, как ему не повезло. Но я-то другая».

Как проверить правду?

Ты можешь спросить прямо. Но скорее всего, он соврёт. Или скажет полуправду. Или так закрутит, что ты запутаешься.

Поэтому лучший способ — найти другие источники.

Если есть возможность поговорить с его друзьями — говори. Если есть знакомые, которые знают его бывшую, — расспроси. Если есть соцсети — посмотри, что пишут люди, с кем он общался раньше.

Не верь одному источнику. Тем более не верь единственному источнику — ему самому. У него слишком много причин врать.

Я знаю, это звучит цинично. Но лучше быть циничной сейчас, чем рыдать через год, когда ты поймёшь, что твой идеальный мужчина — просто очень талантливый лжец.

Коротко. Что запомнить из шестой главы:

- Если все бывшие у него «сумасшедшие стервы» — дело не в бывших. Дело в нём.

- Человек, который не видит своей вины в прошлых отношениях, никогда не увидит её в отношениях с тобой.

- Рассказы про бывших — это не просто болтовня. Это способ снять с себя ответственность, вызвать жалость и предупредить тебя о том, как он поступает с теми, кто его «не устраивает».

- Ты станешь следующей. Обязательно. Это только вопрос времени.

- Проверяй информацию. Не верь одному источнику. Осо-

бенно если этот источник — он сам.

- История про «он изменял, а врал, что изменяли ему» — классика. Если узнала такое — беги сразу. Там нечего ловить.

Глава 7

Флаг №3: Ты одна меня понимаешь

Эта фраза звучит как музыка.

Он говорит её тихо, глядя в глаза. Или шепчет в трубку поздно ночью. Или пишет в сообщении, когда ты уже собираешься ложиться спать.

«Ты одна меня понимаешь».

И у тебя внутри разливается тепло. Ты чувствуешь себя особенной. Избранной. Единственной, кто смог разглядеть в нём то, что не видели другие. Ты — его спасительница, его муза, его родная душа.

А теперь давай разберём эту фразу под микроскопом.

Потому что на самом деле она значит совсем иначе.

Дословный перевод.

Когда мужчина говорит «ты одна меня понимаешь», он на самом деле говорит:

- «Мне никто не нужен, кроме тебя. Другие люди для меня ничего не значат. Ты — центр моей вселенной. А значит, и ты должна сделать меня центром своей».

- «Ты особенная, потому что соглашаешься со мной. Ты не

споришь, не критикуешь, не задаёшь неудобных вопросов. Ты принимаешь мою версию реальности. Продолжай в том же духе».

- «Я отделяю тебя от всех остальных. Теперь мы — команда. А они — чужие. И ты должна это чувствовать».

Звучит уже не так романтично, правда?

Как это работает на практике.

В начале отношений эта фраза — просто клей. Она приклеивает тебя к нему. Ты начинаешь думать: «Раз он так ко мне относится, раз он так меня выделяет, я должна быть достойна этого. Я должна оправдать его доверие».

И ты стараешься.

Ты начинаешь больше времени проводить с ним. Ты реже видишься с подругами, потому что «он так нуждается во мне». Ты меньше рассказываешь маме о ваших отношениях, потому что «она всё равно не поймёт». Ты отменяешь планы, потому что у него случился кризис и ему нужна поддержка.

Проходит месяц, другой, третий. И ты вдруг замечаешь: твой мир сузился до него одного.

Подруги звонят всё реже — потому что ты постоянно отказывалась от встреч. Мама обижается — потому что ты перестала с ней делиться. Коллеги стали чужими — потому что ты не ходишь с ними на обеды, спешишь домой к нему.

А он? Он рядом. И он доволен. Потому что теперь ты принадлежишь только ему.

Почему это опасно?

Потому что изоляция — это фундамент, на котором строится абьюз.

Когда у тебя есть подруги, семья, работа, хобби — у тебя есть опора. Ты можешь с кем-то посоветоваться. Ты можешь услышать альтернативное мнение. Ты можешь уйти, если что-то пойдёт не так, потому что у тебя есть куда идти и кто поддержит.

Когда у тебя есть только он — ты в ловушке. Он становится твоим единственным источником информации, единственным судьёй, единственным, кто говорит тебе, какая ты. Если он скажет, что ты плохая, тебе не у кого будет спросить: «А правда ли это?» Если он скажет, что ты никчёмная, тебе некому будет возразить: «Нет, ты замечательная, не слушай его».

Ты становишься зависимой. Эмоционально, психологически, а потом и финансово. Помнишь, как в моей истории? «Сиди дома, я хорошо зарабатываю». Сначала это звучит как забота. А потом ты остаёшься без денег, без работы, без связей — и без права голоса. Потому что он тебя содержит, а значит, он решает. И ещё требует отчёт о потраченных финансах.

Как это делается: пошаговая инструкция абьюзера.

Звучит цинично, но полезно знать врага в лицо.

Вот как выглядит процесс изоляции.

1. Идеализация твоего окружения. «Какая у тебя замечательная подруга! Мне так нравится, как вы общаетесь». На

этом этапе он втирается в доверие, знакомится, становится своим. Ты рада, что ваши миры соединяются.

2. Мягкая критика. «Знаешь, твоя подруга, конечно, хорошая, но иногда она как-то странно шутит. Тебе не обидно?» Или: «Твоя мама, наверное, желает тебе добра, но она слишком много лезет в наши отношения, тебе не кажется?» Ты начинаешь присматриваться. Действительно, мама бывает навязчивой. Подруга иногда говорит лишнее.

3. Конфликт. Он провоцирует ссору с твоими близкими. Или создаёт ситуацию, где они выглядят плохо. Например, при тебе грубит подруге, а потом говорит: «Видишь, какая она? Она меня не уважает, а значит, не уважает и тебя, раз выбрала такого». Или жалуется, что мама тебя настраивает против него.

4. Выбор. «Либо я, либо они. Ты должна решить, с кем ты. Если я тебе дорог, ты не будешь общаться с людьми, которые меня не принимают». И ты выбираешь. Ты выбираешь его. Потому что любовь же, потому что он же твой единственный, потому что «ты одна меня понимаешь».

А он только этого и ждал.

Почему мы соглашаемся?

Потому что нас не учили видеть эту схему. Нас учили, что любовь — это жертвы. Что ради любимого человека можно и нужно поступиться своими интересами. Что если он ревнует — значит, любит. Если хочет, чтобы ты была только с ним — значит, ценит.

Никто не объяснил нам, что здоровые отношения не требуют изоляции. В здоровых отношениях у тебя есть твоя жизнь, твои друзья, твои увлечения. И партнёр радуется этому, потому что он любит тебя целиком, со всем твоим миром.

Тот, кто пытается отрезать тебя от мира, не любит тебя. Он просто хочет владеть тобой. Единолично и безраздельно.

Как отличить любовь от изоляции?

Очень простой тест. Задай себе вопросы:

- Могу ли я пойти с подругами в кафе, не чувствуя вины?

- Могу ли я позвонить маме и говорить с ней столько, сколько хочу?

- Могу ли я иметь свои увлечения, которые ему неинтересны?

- Могу ли я не отвечать на сообщения час-два, не получая потом скандала?

- Могу ли я иметь своё мнение, которое отличается от его?

Если на большинство вопросов ответ «нет» — ты уже в изоляции. Просто пока не заметила.

Что делать, если ты узнала себя?

Первое — не паниковать. Осознание проблемы — это уже полпути к решению.

Второе — начать медленно возвращать себе свой мир. Не надо объявлять ему революцию. Не надо кричать: «Ах ты абьюзер, ты меня изолировал!» Это вызовет только агрессию и новые витки контроля.

Просто начинай потихоньку восстанавливать связи. Позвони подруге, с которой давно не общалась. Сходи с ней на кофе. Не спрашивай разрешения — просто поставь перед фактом: «Я иду в субботу с Наташкой, встретимся вечером».

Если он начнёт давить, не вступай в дискуссию. Не объясняй, не оправдывайся. Просто спокойно повторяй: «Я хочу видеть подругу. Это моё право. Мы увидимся вечером».

Ты имеешь право на свою жизнь. Даже если ему это не нравится.

Главный тест на вшивость.

Знаешь, что самое смешное? Если ты начнёшь возвращать себе свой мир и мужчина отреагирует нормально («да, конечно, встречайся, я только за»), значит, никакой изоляции не было. Может, ты просто запуталась, накрутила себя.

А вот если начнётся ад — скандалы, упрёки, обвинения, попытки запретить, — значит, ты была права. Значит, он действительно строил тюрьму.

И тогда у тебя есть ответ. И есть выбор.

Коротко. Что запомнить из седьмой главы:

- Фраза «ты одна меня понимаешь» — это не комплимент. Это способ отделить тебя от других и сделать зависимой.

- Изоляция — это фундамент абьюза. Без неё он не может построить контроль.

- Процесс изоляции всегда мягкий и постепенный. Сначала он дружит с твоими близкими, потом мягко критикует, потом создаёт конфликт, потом ставит перед выбором.

- Здоровые отношения не требуют жертв. В них у тебя есть твоя жизнь, и твой партнёр радуется этому.
- Если ты узнала себя — начинай медленно возвращать свой мир. Восстанавливай связи, ставь границы, не спрашивай разрешения.
- Реакция мужчины на твою попытку вернуть себе свободу покажет всё. Нормальный поймёт. Абыюзер начнёт войну.

Глава 8

Флаг №4: Контроль под видом заботы

Вспомни, как это начиналось.

Он спрашивал, доехала ли ты. Писал: «Напиши, как будешь дома, я волнуюсь». Звонил узнать, поела ли ты. Переживал, если ты задерживалась на работе. Интересовался, с кем ты идёшь в кафе и во сколько планируешь вернуться.

Тогда это казалось таким милым. Таким трогательным. Ты думала: «Какой заботливый! Как он меня любит! Другие мужики и не вспомнят позвонить, а он переживает».

А потом ты заметила, что «переживает» превратилось в «требуется отчёта». Что «заботится» стало означать «контролирует каждый шаг». Что «волнуется» — это на самом деле «не доверяет и проверяет».

Где та грань, за которой забота перестаёт быть заботой и становится тюрьмой?

Как выглядит здоровая забота.

Давай сначала договоримся, что такое нормально.

Нормально, когда мужчина:

- спрашивает, как у тебя дела, потому что ему правда интересно;
- предлагает встретиться вечером, если поздно и страшно одной;
- говорит «будь осторожна», когда ты уезжаешь;
- радуется, что ты хорошо провела время с подругами;
- доверяет тебе и не требует доказательств.

Здоровая забота — это когда тебя не ограничивают, а поддерживают. Когда не проверяют, а верят. Когда не запрещают, а советуют, оставляя право выбора за тобой.

А теперь давай посмотрим на другую сторону.

Как выглядит контроль под видом заботы.

Он начинается с мелочей.

«Ты чего так легко оделась? На улице холодно, простудишься. Надень вот это». Сначала ты слушаешься. Ну правда, холодно, а он заботится.

«А с кем ты идёшь? А надолго? А во сколько вернёшься?» Ты отвечаешь. Ну хочет знать, переживает.

«А почему ты так долго не отвечала? Я уже волноваться начал. С тобой всё в порядке?» Ты извиняешься. Действительно, задержалась, надо было предупредить.

«А что это за платье? Оно слишком короткое / открытое / яркое. Ты же понимаешь, как на тебя мужики смотрят? Я не хочу, чтобы мою женщину пялили». Ты меняешь платье. Ну

любит же, ревнует, значит, ценит.

«А зачем ты с ними поехала? Они же тебя не любят / плохо влияют / завидуют. Лучше останься со мной, мы фильм посмотрим». Ты остаёшься. Ну правда, с ним лучше и спокойнее.

Проходит полгода. И ты вдруг понимаешь:

- ты не можешь одеться так, как хочешь, потому что он «переживает»;
- ты не можешь пойти куда-то без подробного отчёта;
- ты не можешь задержаться на работе, не получив звонок с вопросом «где ты?»;
- ты не можешь видаться с подругами, потому что они «плохие»;
- ты не можешь иметь своё мнение, если оно расходится с его.

И всё это — под соусом «я же забочусь о тебе». Попробуй возразить — сразу станешь неблагодарной. Он же старается, он же любит, а ты...

Словарь абьюзера: расшифровка.

Давай научимся переводить его фразы с языка «заботы» на язык правды.

- Он говорит: «Я волнуюсь, когда ты не отвечаешь».

Он имеет в виду: «Ты должна быть доступна для меня 24/7. Если ты не отвечаешь, значит, ты что-то скрываешь или делаешь что-то не то».

- Он говорит: «Я хочу знать, с кем ты дружишь и куда хо-

дишь, потому что я твой мужчина».

Он имеет в виду: «Я должен контролировать твоё окружение, потому что кто-то может рассказать тебе правду обо мне или просто отвлечь тебя от меня».

- Он говорит: «Мне не нравится, как ты так одеваешься, я ревную».

Он имеет в виду: «Ты моя собственность, и я не хочу, чтобы другие на тебя смотрели. Твоё тело принадлежит мне, и только я решаю, как его демонстрировать».

- Он говорит: «Твои подруги тебе не друзья, они тебе завидуют».

Он имеет в виду: «Я боюсь, что они откроют тебе глаза на то, какой я на самом деле. Я должен изолировать тебя от них».

- Он говорит: «Я так тебя люблю, что не могу без тебя и часа».

Он имеет в виду: «Я настолько неуверен в себе, что мне нужно постоянно тебя контролировать, чтобы ты не ушла».

Почему мы это терпим?

Потому что нас с детства учили: любовь — это когда о тебе заботятся. Когда переживают. Когда не выпускают из виду. Нас не учили различать заботу и контроль. Нам не объясняли, что настоящая любовь — это про свободу, а не про клетку.

И ещё потому, что в начале это выглядит так невинно. Он не приходит и не говорит: «Я буду тебя контролировать». Он

приходит и говорит: «Я буду о тебе заботиться». И мы ведёмся. Мы думаем: «Ну наконец-то мужчина, которому не всё равно».

А потом оказывается, что ему не всё равно настолько, что своей жизни у тебя больше нет.

Где проходит граница?

Очень простой тест. Задай себе вопрос: Если бы я сделала то, что он просит / требует, по своей воле, без его давления, — я бы это сделала?

Например:

- Я бы надела это платье, если бы он не сказал «сними»?
- Я бы пошла с этими друзьями, если бы он не запретил?
- Я бы осталась дома, если бы он не устроил скандал?
- Я бы позвонила ему через час, если бы он не требовал отчёта?

Если ответ «нет» — это не твой выбор. Это его контроль. И он не имеет права решать за тебя.

Что делать, если ты узнала этот флаг?

1. Перестать оправдывать его.

Самое опасное — это когда ты начинаешь защищать его перед самой собой. «Он не контролирует, он просто беспокоится». «Он не запрещает, он просто советует». «Он не ревнует, он просто любит сильно».

Остановись. Посмотри на факты. Он решает за тебя. Он ограничивает тебя. Он проверяет тебя. Это не любовь. Это контроль.

2. Начать отслеживать.

Заведи дневник. Записывай случаи, когда он вмешивался в твои решения. Когда заставлял делать по-своему. Когда наказывал молчанием или скандалом за непослушание. Через неделю перечитай. Ты увидишь систему.

3. Начать возвращать себе право выбора.

Начинай с мелочей.

— Хочешь надеть это платье? Надевай. Если ему не нравится — это его проблема.

— Хочешь пойти с подружкой? Иди. Если он недоволен — это его чувства, он с ними сам разберётся.

— Хочешь не отвечать на звонок час? Не отвечай. Ты не на работе и не в рабстве.

Да, будут скандалы. Да, будет давление. Держись. Каждый раз, когда ты отстаиваешь своё право на свободу, ты возвращаешь себе себя.

Что будет дальше?

Дальше будет одно из двух.

- Либо он отступит. Увидит, что ты не прогибаешься, что у тебя есть стержень, и начнёт уважать. Такое бывает, если мужчина просто перегибал палку, но в целом адекватен. Не часто, но бывает.

- Либо он усилит давление. Начнёт новые скандалы, обвинения, манипуляции. Попытается задавить жалостью или агрессией.

Второй вариант — диагноз. Это не забота. Это власть. И

если ты не подчинишься, он либо сломает тебя, либо уйдет искать ту, которая подчинится.

И знаешь что? Пусть уходит. Потому что жизнь без его «заботы» — это жизнь без удавки на шее.

Коротко. Что запомнить из восьмой главы:

- Контроль всегда маскируется под заботу. Это его главная защита. Попробуй возразить — сразу станешь неблагодарной.

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.