

ТЁМНАЯ ПСИХОЛОГИЯ РАССТАВАНИЯ

Уничтожить и забыть



Виктор Вонг

18+

Виктор Вонг

**Тёмная психология расставания.
Уничтожить и забыть**

«Автор»

2026

Вонг В.

Тёмная психология расставания. Уничтожить и забыть /
В. Вонг — «Автор», 2026

Эта книга — жёсткое, циничное и предельно честное руководство по выходу из отношений, которые превратили вашу жизнь в ад. Здесь нет советов «подожди, всё наладится» и «просто забудь». Здесь есть холодная хирургия психики, приёмы тёмной психологии и НЛП, которые помогут вам не вернуть бывшую, а навсегда стереть её из своей головы. Вы пройдёте путь от разбитого сердца к полному обесцениванию прошлого, научитесь превращать боль в силу, уничтожать эмоциональные якоря и строить новую жизнь, где вы — главный герой, а она — лишь забытый статист. Никакой жалости. Только результат. Эта книга для тех, кто хочет не страдать, а побеждать. Забудьте её. Начните жить.

© Вонг В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Деконструкция иллюзии	5
Часть I. Диагностика: Вскрытие абсцесса	11
Глава 1. Анатомия разрыва. Кто кого бросил на самом деле?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Виктор Вонг

Тёмная психология расставания.

Уничтожить и забыть

Введение. Деконструкция иллюзии

Представьте себе человека, который стоит на краю высокой скалы. Ветер треплет его волосы, за спиной – бесконечное серое небо, а внизу, где-то далеко-далеко, шумит океан. И этот человек смотрит не вниз, на воду, а на тот берег, который находится так далеко, что его почти не видно. Он смотрит туда, где, как ему кажется, осталась его жизнь. Его прошлое. Его счастье. А всё, что под ногами, – это пустота, потеря, боль.

И он стоит так уже который час, а может быть, день, а может быть, неделю. Он не двигается. Он просто смотрит. И ждёт, что оттуда, с того берега, кто-то крикнет ему: «Вернись!», «Я ошиблась!», «Я люблю тебя!». Он ждёт, что кто-то построит через этот океан волшебный мост и пригласит его обратно.

Но, если честно, – он сам не знает, хочет ли он возвращаться. Или ему просто хочется, чтобы та женщина, которая его бросила, страдала. Чтобы она поняла, какую ошибку совершила. Чтобы она набрала его номер, услышала его голос и разрыдалась от счастья, что он ещё существует.

Мы не будем сейчас говорить о том, правильно это или неправильно. Мы не будем читать вам морали. Мы не скажем: «Забудь её, она недостойна тебя», потому что вы это уже слышали раз сто, и каждый раз эти слова, как горох об стену, отскакивали от вашей боли и падали на пол, не принося ни облегчения, ни тепла.

Вы взяли в руки эту книгу не потому, что вы слабый. И не потому, что вы наивный романтик, который верит в судьбу. А потому, что внутри вас живёт инстинкт. Инстинкт самосохранения, который уже почти задушен жалостью к себе, но который всё ещё бьётся, как зверь в клетке. Вы чувствуете, что должны что-то сделать. Или хотя бы понять. Понять, почему из красивой истории, похожей на кино, вдруг получился такой уродливый, бездарный финал.

И здесь мы подходим к самому главному. К тому, что я называю «деконструкцией иллюзии». Это звучит сложно и научно, но на самом деле это очень простой и жёсткий процесс, от которого у многих бегут мурашки по коже. Потому что иллюзия – это ваша единственная тёплая и уютная, хоть и колючая, шубка, в которую вы закутались, чтобы не чувствовать холода. И когда я предлагаю вам её снять, вы начинаете дрожать.

Но поверьте: дрожь – это первый шаг к теплу. Настоящему теплу, которое идёт изнутри, а не из воспоминаний о её ладони.

Почему мы путаем любовь с зависимостью

Вот с этого и начнём. Самая опасная ловушка, в которую попадают люди после расставания, – это вера в то, что они любили. Что это была великая, светлая, всепоглощающая любовь, которую они пронесут через всю жизнь.

Я вам открою страшный секрет. Даже не секрет, а аксиому, которая лежит в основе «тёмной психологии расставания».

Любовь не может быть уничтожена. Она либо есть, либо её нет. А то, что вы чувствуете сейчас, – это не любовь. Это зависимость.

Зависимость. Химическая, нейробиологическая, ментальная ловушка, которую ваш собственный мозг создал для вашего же выживания. Давайте разберёмся, как это работает на уровне нашего организма, без сложной терминологии.

Вы знакомитесь с женщиной. Вначале всё, как в тумане. Сердце бьётся быстрее, ладони потеют, в голове крутятся мысли только о ней. И вы думаете: «Это она! Это судьба!». На самом деле ваш мозг в этот момент просто запускает древнюю программу, которая называется «режим поиска лучшего партнёра для размножения». Ваш организм вырабатывает дофамин – гормон предвкушения. Вы предвкушаете счастье, секс, тепло. И дофамин даёт вам ощущение эйфории.

Потом отношения заходят глубже. Вы начинаете привыкать. Ваш мозг вырабатывает окситоцин – гормон привязанности. Окситоцин – это такой клей, который склеивает вас с человеком на уровне физиологии. Именно он заставляет вас скучать, когда вы не видите её два часа. Именно он заставляет вас искать её глазами в толпе. Именно он делает её «своей».

А теперь представьте, что эту женщину вдруг вырывают из вашей жизни. Она уходит. Или вы уходите, но это не важно. Ваш мозг, который привык к регулярной «дозе» дофамина и окситоцина, вдруг остаётся без них. Это, друзья мои, называется синдром отмены. Как у наркомана, который лишился дозы. У вас начинается «ломка».

Вы становитесь раздражительным, вы не можете спать, вы не можете есть, вы плачете, вы злитесь, вы пишете ей длинные сообщения, которые потом со стыдом удаляете. Вы прокручиваете в голове тысячи сценариев того, как вы могли бы всё исправить. Вы ищете встречи в местах, где она бывает. Вы буквально вынюхиваете её след.

И вы называете это любовью.

А это, дорогой мой читатель, просто физиологическая потребность. Ваш организм истосковался по «дозе», и он требует её любой ценой. Но вот в чём главная хитрость, которая и является основой для нашего дальнейшего разговора: ваш организм не различает источник «дозы». Ему всё равно, кто будет её источником. Ему нужен дофамин. Ему нужен окситоцин. Ему нужен покой.

И поэтому вы, сидя на кухне в три часа ночи, глядя в пустую стену и обливаясь слезами, на самом деле не скучаете по «той самой женщине». Вы скучаете по ощущению самого себя в те моменты, когда вы были с ней. По тому чувству полноты, уверенности, радости, которое вы испытывали. А она, та женщина, была просто катализатором, просто спусковым крючком. Просто удобным, красивым, родным сосудом, в который вы наливали свои собственные ощущения.

Но вы же не станете тосковать по стакану, если вам хочется пить? Вы будете искать воду, а не стакан. А вы сейчас тоскуете именно по стакану. По форме, по цвету, по тому, как он блестел в свете лампы.

В этом и заключается первая, самая глубокая иллюзия, которую нам предстоит разрушить.

Ошибка восприятия: проекция или реальность

Следующий уровень нашей иллюзии – это проекция. Каждое утро, когда вы просыпаетесь и первая мысль о ней, вы думаете не о ней настоящей. Вы думаете о той «Идеальной Женщине», которую вы сами же и создали в своей голове.

Давайте представим простой пример из жизни. Допустим, вы встретили девушку в кофейне. Она улыбнулась, поправила волосы, заказала тот же кофе, что и вы. И вы думаете: «Какая лёгкая, романтическая, понимающая натура. Она любит кофе, значит, она ценит моменты жизни. Она улыбнулась – значит, она открытая и добрая».

А теперь стоп. Вы поняли, что произошло? Вы не увидели её. Вы увидели только четыре секунды её жизни, и на основе этих четырёх секунд достроили в своей голове целый замок. Вы наделили её теми качествами, которые вам нужны. Вы приписали ей те желания, которые совпадают с вашими. Вы создали персонажа. И дальше вы начинаете общаться не с живой женщиной, а с персонажем из своей головы.

И вы влюбляетесь в этого персонажа. Вы начинаете её боготворить. Вы прощаете ей мелкие недостатки, потому что персонаж из вашей головы не может иметь недостатков. Она же идеальна! Она же ваша судьба!

А когда она, живая настоящая женщина, со своими капризами, страхами, тёмными сторонами, вдруг совершает поступок, который не вписывается в образ вашего персонажа – вы испытываете ужасный диссонанс. «Как так? – думаете вы. – Она же не такая! Она же добрая! Она же понимающая!».

И начинается самое интересное. Вы начинаете её переделывать. Вы начинаете читать ей нотации. Вы начинаете надеяться, что она «исправится». И когда она не исправляется, а уходит, вы впадаете в ступор. Потому что рушится не просто ваш союз, рушится ваш «внутренний мир», который вы построили вокруг неё.

И вот здесь я дам вам первое очень жёсткое, но терапевтическое задание. Оно будет казаться вам жестоким. Оно будет казаться вам циничным. Но оно сработает. Мы назовём его **«Инвентаризация образа»**.

Задайте себе три вопроса, но не поверхностно, а развернуто, в письменном виде.

Первый вопрос: «Какими качествами я наделил эту женщину, которых на самом деле в ней нет?»

Не торопитесь. Вспомните все её поступки, которые не вписывались в образ «хорошей», «любящей», «верной». Вспомните, как она могла быть холодна, когда вы ждали тепла. Как она могла быть груба, когда вы ждали нежности. Как она могла быть лжива, когда вы ждали правды. Выпишите это на лист бумаги. Не в телефоне, не в заметках, а именно на бумаге. Пусть ваша рука чувствует каждое слово.

Второй вопрос: «Что конкретно я теряю? Её саму или то, что я чувствовал, когда был рядом с ней?»

Это очень важный вопрос для честного ответа. Потому что если вы теряете её саму, то вы должны перечислить её уникальные черты, которые невозможно найти ни в ком другом. Но если вы просто скажете «она красивая», то поверьте, красивых женщин много. Если вы скажете «у неё классный голос» – голосов много. Если вы скажете «она умела слушать» – этому можно научиться. А вот то чувство уверенности, которое вы испытывали рядом с ней – вот это действительно ценно. Но это чувство давали не её глаза, не её голос, а ваша собственная реакция на неё. Значит, вы способны на это чувство, и вы можете испытать его снова, с другим человеком, или даже один.

Третий вопрос, самый болезненный: «Если бы я встретил её сейчас, впервые, со всеми её привычками, недостатками и характером, – захотел бы я начать с ней встречаться заново?»

Вот тут начинается паника. Потому что большинство людей, честно ответив на этот вопрос, понимают, что **нет**, не захотели бы. Захотели бы только в том случае, если бы уже знали ту эйфорию, которую она им дала в прошлом. То есть вы хотите не её, а снова пережить то прошлое чувство, которое уже никогда не вернётся, потому что время ушло.

Разрушать иллюзию больно. Это как смотреть на фотографию любимого человека, которая была сделана десять лет назад, и понимать, что этого человека больше нет. На его месте – совершенно другой, чужой и часто неприятный персонаж.

Главная цель книги: не вернуть, а обнулить

Теперь, когда мы разобрали первые два кирпича вашей иллюзии (зависимость и проекция), мы можем перейти к цели всей книги. Большинство пособий по расставанию, которые сейчас продаются, они говорят вам: «Как вернуть любовь», «Как заставить его или её скучать», «Как возродить страсть». Это всё – ложь. Это попытка подогреть вашу зависимость, а не вылечить её.

Цель нашей книги кардинально иная. Мы не будем вас учить, как заставить её вернуться. Наоборот, мы будем вас учить, как сделать так, чтобы её возвращение стало вам не нужно.

Как уничтожить ту эмоциональную связь, которая душит вас, как удав, и которая не даёт вам сделать вдох.

Мы будем использовать тёмную психологию. Не в том смысле, что мы будем причинять кому-то вред, а в том смысле, что мы будем использовать знания о тёмных сторонах человеческой психики для того, чтобы вытащить себя из ямы. Мы будем использовать приёмы НЛП, которые обычно применяют для воздействия на других, но мы применим их на самом себе. Мы перепрограммируем ваш мозг.

Запомните одну фразу, которая станет мантрой на протяжении всей книги. Произнесите её сейчас про себя. И если вы чувствуете сопротивление, если ваша душа кричит «нет!», – значит, вы на правильном пути.

«Я не хочу её возвращать. Я хочу, чтобы она исчезла из моей головы. Я хочу, чтобы мой мозг работал на меня, а не на неё».

Мы будем учиться "обнулению". В программировании есть такое понятие — «сброс до заводских настроек». Мы не можем сбросить свою память физически, но мы можем переформатировать ту часть памяти, которая занята этой женщиной.

Представьте, что ваш мозг – это жёсткий диск. И на этом диске есть один очень большой, очень "тяжёлый" файл, который называется «Она». Этот файл висит у вас в оперативной памяти постоянно. Он загружает ваш процессор, он тормозит вашу систему, он потребляет всю энергию. И вы пытаетесь его открыть, переименовать, отредактировать. Вы пишете ей сообщения – это попытка дописать файл. Вы рассматриваете её фотографии – это попытка открыть файл в просмотрщике. Вы вспоминаете ссоры – это попытка запустить отладку.

А мы будем делать по-другому. Мы не будем его редактировать. Мы не будем его открывать. Мы будем его **удалять**. Без возможности восстановления. Навсегда.

Для этого нужно пройти через несколько этапов. И первый, самый страшный этап – это этап агрессии. Да, именно агрессии. Злости. Ненависти. Но не по отношению к ней как к человеку, а по отношению к той роли, которую она играет в вашей жизни.

Мы будем учиться рубить хвост по частям. Мы не будем оставлять лазеек, через которые она могла бы снова просочиться в ваше сознание. Мы закроем все каналы связи, не физически, а ментально.

Приведу вам пример из моей практики. Один мужчина, назовём его Алексей, никак не мог забыть свою бывшую жену. Они развелись два года назад, а он всё ещё носил её фотографию в бумажнике. Он говорил: «Это память о хорошем. Я хочу сохранить это светлое чувство». Но когда он доставал эту фотографию, он не чувствовал света. Он чувствовал боль, тоску, обиду. Он чувствовал пустоту, которую она оставила.

И я спросил его: «Зачем тебе хранить у себя в кармане предмет, который причиняет тебе боль? Если бы у тебя в кармане лежала колючая проволока, которая каждый раз ранила бы твою ногу, когда ты кладёшь руку в карман, – ты бы её выбросил?». Он сказал: «Выбросил бы». – «Так выброси её!». Он не выбросил. Он сжёг. Физически, на балконе, в пепельнице.

И он сказал: «Это было невероятно трудно. Но в момент, когда огонь коснулся угла фотографии, я почувствовал что-то похожее на облегчение. Как будто я начал дышать». Сработала техника якорения. Его мозг уже не мог достать старый "якорь" (фотографию), чтобы заново переживать боль. Связь разорвалась.

Правила игры. Соглашение с самим собой

Прежде чем мы двинемся дальше, я должен вам сказать о самом важном правиле, которое вы должны принять, если хотите пройти этот путь до конца. Мы не будем причинять вред никому, кроме самих себя в прошлом. Мы не будем делать подлостей, не будем распускать сплетни, не будем пытаться отомстить или уничтожить её карьеру. Потому что это будет означать, что она всё ещё для вас важна. Она всё ещё занимает место в вашей жизни.

Истинное уничтожение – это равнодушие. Это когда она для вас становится пустым местом. Когда её успех или неудача не вызывают у вас никаких эмоций. Когда вы можете пройти мимо неё на улице и не вздрогнуть. Когда вы можете услышать её имя и не обернуться.

Поэтому наши методы – это методы внутреннего воздействия. Мы будем сражаться с врагом внутри нас, которого зовут «Влюблённый дурак», и побеждать его силой разума.

Почему слабость – это грех, а жесткость – единственный путь к свободе

В современном мире, где пропагандируется эмпатия, понимание, принятие, прощение, – мы привыкли считать агрессию, злость и жесткость чем-то постыдным. Нас учат: «Будь мягче», «Пойми её», «В конце концов, она тоже человек». И вы следуете этим советам. Вы становитесь мягким, вы пытаетесь её понять. И что происходит? Вы тоните. Вы вязнете в этой мягкости, как в болоте. Вы начинаете оправдывать её поступки, вы ищете виноватых в себе, вы анализируете свои ошибки.

Но позвольте вас спросить: она анализирует свои ошибки? Она сидит ночами и корит себя за то, что потеряла такого замечательного человека? Скорее всего, нет. Скорее всего, она живёт своей жизнью, встречается с другими, забыла о вас и даже не вспоминает.

Значит, слабость – это роскошь, которую вы не можете себе позволить. Вы можете быть слабым только тогда, когда вы сильны. Но сейчас вы слабы. И ваша мягкость, ваше понимание, ваше желание «сохранить добрую память» – это не доброта. Это мазохизм. Это попытка продлить себе агонию.

Жесткость – это не про злость. Жесткость – это про защиту. Представьте, что на вас напал дикий зверь. Вы будете с ним разговаривать? Вы будете просить его о пощаде? Вы будете пытаться его понять? Нет. Вы будете защищаться. Вы будете использовать всё, что попадётся под руку: камни, палки, ножи. Вы будете бить наотмашь, чтобы выжить.

Расставание – это такой же дикий зверь. Он пожирает вас изнутри. И если вы сейчас не покажете ему зубы, он вас съест.

В этой книге мы будем часто использовать метафору «холодной хирургии». Мы будем отсекать больные части вашей психики скальпелем логики и знания. Будет больно. Будет страшно. Будет горько. Но как любая хирургия, это приведёт к исцелению. Главное – не отворачиваться, не убегать, не затягивать с операцией. Чем дольше вы ждёте, чем больше вы «надеетесь», чем больше вы «анализируете её чувства», тем глубже инфекция проникает в ваш организм.

Давайте на этом этапе введём первое простое, но действенное упражнение, которое вы должны сделать прямо сейчас, прочитав это введение. Выключите свою эмпатию по отношению к ней. Просто выключите. Это не навсегда. Это на период лечения. Мысленно скажите: «Мне плевать на её чувства. Мне плевать, что она чувствует. Мне важно только то, что чувствую я. И я чувствую боль. И я должен эту боль остановить любыми способами, кроме преступления».

Это звучит эгоистично? Да. Это звучит цинично? Да. Но вы сейчас не в церкви на исповеди. Вы сейчас на поле боя. И победит тот, кто первым нанесёт удар. А удар наносится не по ней. Удар наносится по вашему образу её в вашей голове.

Сломайте этот образ. Разрушьте пьедестал, на который вы её возвели. Уберите корону с её головы. Когда вы сможете посмотреть на неё как на обычную, земную женщину, со своими проблемами, комплексами, недостатками, – вы освободитесь. Потому что невозможно скучать по человеку, которого вы перестали уважать. А вы уважали её, потому что она была «той самой» в вашей голове. Как только вы позволите себе увидеть её реальную, несовершенную суть, оковы спадут.

И вот здесь мы переходим к той «тёмной» части нашей психологии. Знаете, что самое страшное для любого человека? Быть незамеченным. Быть проигнорированным. Когда вы зли-

тесь на женщину, вы всё ещё даёте ей энергию. Ваша злость – это топливо для её самооценки, даже если она об этом не знает. «Он злится, значит, я для него что-то значу».

Вы должны сделать так, чтобы она для вас ничего не значила. И это самое сложное. Потому что для этого придётся убить внутри себя не только любовь, но и ненависть. Оставить только пустоту. Оставить только понимание: «Это был этап. Он закончен. И я иду дальше».

Вот о чём будет эта книга. Мы будем шаг за шагом разбирать все инструменты «тёмной психологии», чтобы вы научились контролировать свой разум, а не позволять эмоциям управлять вами. Мы будем учиться ставить блоки, перекрывать каналы, уничтожать триггеры. Мы будем становиться хозяевами своего внутреннего мира.

В конце этого пути вы не просто «забудете её». Вы станете другим человеком. Более сильным, более собранным, более холодным, но при этом более защищённым. Вы будете знать, что никакое расставание больше не сможет вас уничтожить, потому что у вас будет новая, железная система самосохранения.

И последнее, что я хочу вам сказать в этом введении. Не думайте, что вы одиноки в своей боли. Не думайте, что ваша ситуация – уникальная и неповторимая. Через расставания проходят миллиарды людей на планете. И многие из них выживают. Многие становятся счастливее после того, как их бросили. Многие находят любовь гораздо более настоящую и глубокую.

Но вы не найдёте эту любовь, пока цепляетесь за прошлое. Пока вы одной рукой держитесь за её образ, вы не можете протянуть другую руку к новому счастью. Вы не можете войти в новую жизнь с багажом старой боли. Вы должны оставить этот багаж здесь, на пороге.

Поэтому приготовьтесь. Мы начинаем большую, сложную, но невероятно важную работу. Работу над собой. Мы будем использовать все инструменты, которые нам дала психология, НЛП, нейробиология, и даже немного чёрной магии, если хотите. Но это будет магия слова, магия логики, магия осознания.

Откройте свой разум. Закройте своё сердце. И давайте смотреть правде в глаза. Правде, которая гласит: **она никогда не вернётся такой, какой вы её помните. И вам не нужно, чтобы она возвращалась. Вам нужно, чтобы вы сами вернулись к себе.**

И когда вы вернётесь к себе, когда вы снова почувствуете себя цельным, сильным, самодостаточным мужчиной – вы поймёте, что эта женщина была всего лишь учителем. Жестоким, но учителем. Она научила вас тому, что вы не должны никому отдавать власть над своими чувствами. Она показала вам ваши слабые места. Она сделала вас сильнее.

Поблагодарите её мысленно за этот урок. И отпустите.

Потому что всё, что было между вами, – уже не имеет значения. Значение имеет только то, что будет с вами дальше. А дальше – новая жизнь. Жизнь, в которой вы – главный герой, а она – всего лишь статист, который вышел из кадра и больше никогда не появится на сцене.

Добро пожаловать на путь Тёмной психологии расставания. Путь, который ведёт к свободе.

Помните: кто не умеет забывать, тот не умеет жить. Мы научим вас забывать правильно.

Часть I. Диагностика: Вскрытие абсцесса

Прежде чем мы начнём резать, мы должны понять, где именно находится опухоль, какого она размера и насколько глубоко пустила корни. Диагностика – это самый скучный, самый нудный, но самый важный этап любой операции. Хирург не станет махать скальпелем вслепую. Сначала он сделает снимки, анализы, осмотрит рану со всех сторон.

То же самое мы сделаем с вашим расставанием. Мы не будем действовать наугад, руководствуясь эмоциями и советами подруг «просто забудь и всё». Забыть – это не метод. Это приговор, который вы выносите сами себе, обрекая себя на годы молчаливых страданий. Мы будем действовать как патологоанатомы – холодно, методично, безжалостно препарируя каждый кусочек вашей боли.

В этой части книги мы ответим на главные вопросы, которые мучают вас каждую ночь: «Почему она ушла?», «В чём моя вина?», «Можно ли было всё исправить?», «Кто из нас прав, а кто виноват?». Спойлер: вы оба не правы. И вы оба виноваты. Но степень вашей вины и степень ваших потерь – это разные вещи. И именно этим мы сейчас и займёмся.

Представьте, что ваше расставание – это авиакатастрофа. Все вокруг кричат, бегают, ищут виноватых, ругают пилотов, проклинают погоду. А мы будем теми, кто сядет на корточки посреди обломков и начнёт раскладывать детали по полочкам. Что сломалось сначала? Что взорвалось потом? Кто нажал на кнопку аварийного сброса? Без этого анализа вы никогда не сможете построить новый самолёт.

Глава 1. Анатомия разрыва. Кто кого бросил на самом деле?

Каждое утро, просыпаясь, вы задаёте себе один и тот же вопрос, который звучит поразному, но сводится к одному: «Как она могла?». Как она могла уйти, если вы так любили? Как она могла променять вас на кого-то другого? Как она могла сказать те слова, которые разорвали ваше сердце на куски?

А теперь я задам вам встречный вопрос, который, возможно, покажется вам кошунственным: а точно ли это она вас бросила? Уверены ли вы на сто процентов, что вы не были инициатором этого разрыва, просто неосознанно, спрятавшись за её словами и поступками?

Эта глава посвящена распутыванию самого запутанного клубка – клубка ответственности. Потому что, пока вы будете носить на себе ярлык «брошенный», вы будете оставаться в позиции жертвы. А жертва, как известно, не может быть сильной. Жертва может только страдать, надеяться и молиться. Нам это не подходит. Нам нужна позиция аналитика. Аналитик не страдает. Аналитик изучает.

Три типа расставания: Инициатор, Жертва, Манипулятор

Давайте сразу договоримся: в психологии нет чистых типов. Каждый из нас в разные моменты жизни может быть и инициатором, и жертвой, и даже манипулятором. Но в конкретной истории вашего разрыва, скорее всего, доминирует одна из этих ролей. Определив свою роль, вы поймёте, какие у вас есть рычаги влияния на ситуацию, и как вам выбраться из эмоциональной ямы.

Тип первый: Инициатор. Тот, кто ушёл первым.

Казалось бы, что тут сложного? Она сказала: «Я ухожу» – и ушла. Значит, она инициатор. Но не всё так просто. Инициатор – это не тот, кто произнёс эти слова. Инициатор – это тот, кто внутренне созрел для разрыва, кто перестал видеть смысл в отношениях, кто принял решение ещё за несколько месяцев до того, как озвучил его вслух.

И здесь начинается самое интересное. Часто бывает так, что вслух слова произносите вы, а на самом деле инициатором была она. Как это работает? Представьте классическую ситуацию. Женщина начинает вести себя холодно, отстранённо. Она перестаёт готовить вам завтрак, она всё чаще задерживается на работе, она перестаёт интересоваться вашими делами. Вы чувствуете это, вы чувствуете, как что-то уходит из-под ног. Вы начинаете нервничать, вы начинаете требовать объяснений, вы начинаете скандалить. Она пожимает плечами и говорит: «Ты постоянно устраиваешь скандалы. Я так больше не могу. Мы расстаёмся». И она уходит. А вы остаётесь с чувством вины: «Это я виноват, это я не сдержался, это я всё испортил».

Стоп. А кто на самом деле инициировал разрыв? Она. Она создала условия, при которых вы не могли не скандалить. Она провоцировала вас на эмоции, чтобы получить «законный» повод уйти и при этом остаться в белом пальто. Это называется «вынужденное инициаторство». Вы сделали то, что от вас требовалось – вы дали ей повод.

Истинный инициатор всегда холоден в момент разрыва. Он не плачет, не кричит, не бьёт посуду. Он уже пережил все эмоции, пока вы ещё надеялись на лучшее. Он уже похоронил эти отношения в своей голове, пока вы ещё цеплялись за каждую улыбку. Он просто пришёл и констатировал факт, как врач, который сообщает пациенту о смерти близкого человека. Без надрыва, без истерики, просто: «Всё. Мы закончили». И в этот момент вы чувствуете, что весь мир рушится, а он или она стоит и смотрит на вас как на чужого.

Вот что нужно понять про инициатора: инициатор не всегда тот, кто прав. Инициатор – это тот, кто раньше осознал, что отношения мертвы. И зачастую инициатор – это тот, кто

больше не хочет вкладываться в отношения. Он или она устал. Он или она выдохся. И он или она не видит смысла бороться за то, что, как ему кажется, уже невозможно спасти.

Обратите внимание: инициатор почти никогда не возвращается. Потому что для того, чтобы принять такое решение, нужно пройти через очень долгий внутренний процесс. Процесс отрицания, гнева, торга, депрессии и принятия – всё это инициатор переживает внутри себя, пока вы ещё смотрите кино и держитесь за руки. К тому моменту, когда он или она объявляет о разрыве, он или она уже находится на финальной стадии принятия. Он или она уже отпустил вас. Эмоционально. Полностью.

Тип второй: Жертва. Тот, кого бросили.

Это, скорее всего, вы. Жертва – это человек, для которого разрыв стал шоком. Это человек, который не видел приближающейся катастрофы, или видел, но не хотел в неё верить. Жертва живёт в мире иллюзий, где «она просто устала», «у неё трудный период», «она скоро одумается». Жертва цепляется за каждую соломинку, за каждое «привет» в сообщении, за каждую случайную встречу.

Жертва страдает. И это не просто слово – это физическое, ментальное и эмоциональное страдание. У жертвы болит сердце. Буквально. Ломит в груди, перехватывает дыхание, кружится голова. Жертва не может есть и спать. Жертва теряет вес, интерес к жизни, работу, друзей. Жертва готова на всё, чтобы вернуть того, кто ушёл. Жертва унижается, умоляет, обещает исправиться, меняет себя в угоду другому человеку.

Это самое опасное состояние. Потому что жертва не видит реальности. Жертва видит только свою боль. И эта боль становится для неё источником странного, извращённого удовольствия. Вы замечали, бывает такое, когда вам так плохо, что вы начинаете наслаждаться этой плохостью? Вы специально включаете грустную музыку, пересматриваете ваши совместные фотографии, прокручиваете в голове самые болезненные моменты. Зачем? Вы подпитываете свою жертвенность. Вы доказываете сами себе: «Посмотрите, как мне больно. Значит, я любил по-настоящему. Значит, я не зря прожил эти годы. Значит, я не пустое место».

Я называю это «нарциссизмом страдания». Да, да, именно нарциссизмом. Вы настолько любите свой образ «несчастливого героя», что готовы продлевать свои муки только для того, чтобы выглядеть в своих глазах благородно и трагично. Но давайте посмотрим правде в глаза: никто не оценит ваше благородство. Никто не придёт и не скажет: «Боже, как ты страдаешь, ты великий человек, вот тебе медаль». Вас никто не видит. Вы страдаете для себя. И вы страдаете потому, что вам выгодно страдать. Вам выгодно быть жертвой, потому что жертва ни за что не отвечает. Жертву жалко. Жертву любят. И вы хотите, чтобы кто-то вас пожалел, потому что вы сами не можете себя пожалеть.

Но есть и другая сторона медали. Жертва, как бы парадоксально это ни звучало, получает огромную скрытую власть над инициатором. Потому что инициатор, видя ваши страдания, начинает чувствовать себя виноватым. А чувство вины – это очень сильный рычаг управления. Вы неосознанно давите на чувство вины вашего бывшего партнёра, и это может заставить его или её вернуться. Но вернуться не по любви, а из чувства долга. Из жалости. Из страха, что вы с собой что-то сделаете.

И это самое ужасное, что может случиться. Потому что отношения, построенные на жалости и чувстве вины – это отношения садиста и мазохиста. Один постоянно страдает и требует доказательств любви, а второй постоянно оправдывается и пытается загладить свою «вину». Такие отношения никогда не будут счастливыми. Они будут токсичными. Они будут высасывать из вас все соки до тех пор, пока один из вас не сдастся окончательно.

Поэтому наша задача – вытащить вас из роли жертвы. Вы не жертва. Вы просто человек, который пока ещё не научился правильно переживать потерю. Вы не слабый. Вы просто не знаете, как использовать свою боль как топливо, а не как якорь. Мы научим вас этому.

Тип третий: Манипулятор. Тот, кто играет обеими сторонами.

Это самый коварный тип. И, что самое неприятное, в каждом из нас есть доля манипулятора. Манипулятор не уходит и не остаётся. Он создаёт ситуацию неопределённости. Сегодня он говорит: «Ты мне дорога», завтра – «Нам нужно расстаться». Сегодня он пишет нежные сообщения, завтра – игнорирует. Сегодня он обещает встретиться, завтра отменяет встречу.

Зачем он это делает? Манипулятор не хочет терять контроль. Он хочет держать вас на крючке. Ему важно знать, что вы никуда не денетесь, что вы ждёте, страдаете, надеетесь. Потому что ваше внимание – это источник его или её энергии, самооценки, чувства собственной важности. Манипулятор, по сути, питается вашими эмоциями. И ему абсолютно всё равно, положительные это эмоции или отрицательные. Если вы злитесь – он получает энергию. Если вы плачете – он получает энергию. Если вы молитесь о возвращении – он получает энергию.

Самое интересное, что манипулятор может не осознавать, что он манипулятор. Он будет искренне верить, что он «запутался», «не может решиться», «боится причинить вам боль». Но на деле он просто не хочет отпускать вас полностью, потому что вы – его запасной аэродром. Его запасной вариант. Его «подушка безопасности». Пока вы ждёте, вы никуда не уходите, вы не начинаете новые отношения, вы не живёте своей жизнью. Вы застываете в одной точке, и он или она знает, что в любой момент может к вам вернуться, и вы откроете объятия.

Это классическая игра в «кошки-мышки». И самое печальное, что жертва часто сама провоцирует манипулятора. Как? Своей доступностью. Своей готовностью ждать. Своими слезами и мольбами. Жертва говорит манипулятору: «Я никуда не уйду. Ты можешь делать со мной что угодно, я всё равно буду любить тебя». И манипулятор, услышав это, понимает, что у него есть полная власть. Он начинает экспериментировать, проверять границы. «А что будет, если я не позвоню три дня? А что будет, если я скажу, что у меня кто-то есть?». И когда жертва реагирует паникой – манипулятор получает удовольствие. Потому что он или она чувствует себя богом, который управляет чужими чувствами.

Как распознать манипуляцию? Есть несколько верных признаков.

Первый признак: нестабильность. Вы никогда не знаете, в каком настроении он или она проснётся. Сегодня он или она вас любит, завтра – ненавидит. Сегодня он или она хочет быть с вами, завтра – исчезает. Эта нестабильность создаёт у вас постоянное напряжение. Вы начинаете ходить на цыпочках, боясь сказать что-то не то, сделать что-то не так. Вы перестаёте быть собой, потому что пытаетесь угадать, что от вас хотят.

Второй признак: обещания без действий. Манипулятор часто обещает, но никогда не выполняет. «Я изменюсь», «Мы поженимся через год», «Я начну больше времени проводить с тобой». Проходит год, ничего не меняется. И когда вы напоминаете об обещании, он или она говорит: «Я же стараюсь, ты просто не ценишь», или «Я ещё не готов, дай мне время». И вы даёте время. Месяцы, годы. А манипулятор просто кормит вас обещаниями, как ребёнка конфетами, чтобы вы не плакали и не мешали ему или ей жить своей жизнью.

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.