

ОН НЕ МОНСТР,  
ОН ПРОСТО

МУДАК



ЕЛЕНА ВЕМ

**Елена Вем**

# **Он не монстр, он просто мудака**

*<https://litres.ru/74364074>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Ты всё ещё ждёшь последней капли. Поступка настолько ужасного, чтобы наконец разрешить себе уйти.

Но он не монстр. Он умеет быть обаятельным, заботливым и совершенно нормальным — когда ему это нужно. Поэтому унижение становится «сложным характером», молчание — «усталостью», контроль — «заботой», а годы, в которых тебя становилось всё меньше, — «любовью».

«Он не монстр, он просто мудака» — книга о токсичных отношениях, эмоциональном насилии и моменте, когда женщина перестаёт искать ему оправдания и начинает верить себе.

Здесь не ставят диагнозов, не разбирают его детство и не учат терпению. Здесь называют вещи своими именами. Иногда жёстко. Иногда смешно. Но без той лжи, которой ты уже достаточно наслушалась.

Если ты давно думаешь об уходе, возможно, тебе не нужен ещё один аргумент.

Тебе нужно перестать ждать разрешения на собственную жизнь.

# Содержание

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| От автора                                                     | 4  |
| Часть 1. Ты не сошла с ума, но врать себе устала              | 5  |
| Глава 1. Он не монстр. Он просто мудака.                      | 6  |
| Глава 2. Тест для умных, а не для жертв                       | 15 |
| Глава 3. «А если он ударит?» — А если ты уже<br>внутри удара? | 22 |
| Глава 4. «Он не психопат. Он просто нажал на<br>твои кнопки»  | 29 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                             | 31 |

**Елена Вем**  
**Он не монстр,**  
**он просто мудака**

*«Ты не обязана поджигать себя,  
чтобы согреть другого».*

**От автора**

*Книга для того, чтобы открыть глаза. Пока молода.  
Ты его не исправил.  
Это ошибка.  
Он не изменится.  
Дальше — только хуже.  
Это замкнутый цикл.  
Остановись.*

# **Часть 1. Ты не сошла с ума, но врать себе устала**

*«Если ты это читаешь — тебе уже плохо. Дальше будет хуже. Хватит».*

# Глава 1. Он не монстр.

## Он просто мудака.

Ты ждёшь, что я скажу, что он «демон», «психопат», «чудовище», «нарцисс с тёмной триадой»?

Нет. Не скажу.

Он не монстр. У монстров клыки, хвосты, они живут под кроватью и их можно бояться по-настоящему или вызывать экзорциста, креститься и поставить свечи.

С твоим всё не так.

Он утром пьёт кофе. Ходит на работу. Начальник его уважает (или терпит). Друзья зовут на рыбалку. Мама говорит «он же хороший мальчик» и ты сама ещё вчера думала: «Ну да, бывает резкий, но он же любит».

В этом и подлость.

Чудовище можно убить. Можно сбежать от него в другой город, сменить имя, нанять охрану, то есть выбрать логичный путь — **страх и бегство**.

А от мудака — нет логики, потому что это не диагноз, а **выбор**.

Он выбрал быть таким. С тобой.

С начальником он ведёт себя по-другому. С подружкой в магазине — вежливый. С мамой — милый. А с тобой — унижает, обесценивает, молчит по трое суток, проверяет теле-

фон, перебивает каждую фразу, смеётся над твоей идеей, а через час говорит «я тебя люблю, ты просто довела».

Он умеет быть другим, поняла? Умеет. Просто с тобой не хочет.

## **Почему тебе легче было бы, если бы он был монстром**

Скажи честно. Ты хоть раз ловила себя на мысли: «Вот если бы он меня ударил — тогда да, тогда был бы повод уйти»?

Или: «Почему он не оставляет синяков? Тогда бы все увидели. А так — кто поверит?»

Это нормальная мысль. Больная, но нормальная для твоей ситуации.

Потому что с монстром понятно: вот граница. Перешёл — всё, стоп, убегаем.

А с мудаком границы — как туман.

Он тебя обозвал, ну подумаешь, настроение плохое.

Он тебя игнорировал три дня, ну он устал.

Он твою зарплату называл «копейками, которые смешно приносить в дом», ну он же заботится об общем бюджете.

Ты сама стираешь эти границы. Каждый день. По чуть-чуть.

И он знает. И пользуется. Потому что он не тупой. Он просто мудака. А мудаки очень хорошо чувствуют, до какой степени можно давить, чтобы ты не сломалась, а прогнулась.

**«Но он же не всегда такой»**

Конечно. Если бы он был всегда таким, ты бы ушла на второй неделе.

В том и вся суть. Он держит тебя на крючке чередованием.

День — унижение. День — молчание. День — подарок, секс, «ты моё солнце». Ты вздыхаешь с облегчением: «Ну вот, вернулся мой хороший. Вчера был не он, это что-то нашло».

Не нашло. Не вернулся. Он никуда не уходил. Просто мудаки иногда отдыхают. А потом берётся за старое.

Представь, что у тебя дома живёт собака, которая раз в три дня кусает тебя за ногу. Больно. До крови. А в остальные дни — ласкается, приносит тапки, спит на коленях. Ты оставишь такую собаку? Нет. Скажешь: «Собака опасна, её надо отдать».

А мужика, который кусает словами, поступками, молчанием, — оставляешь.

Почему?

Потому что он сказал «люблю»? Потому что он когда-то был другом? Потому что ты надеешься?

Ты не стала бы доказывать опасной собаке любовь собственной ногой. Почему мужчине доказываешь её собственной жизнью?

Надежда — это самое страшное, что с тобой сделали. Не он. Ты сама. Ты надеешься на то, чего никогда не было. На то, чтобы мудака перестал быть мудаком. А он не перестанет.

Потому что ему выгодно. Потому что ты терпишь. Потому что система работает.

**«Монстр» освобождает от ответственности. «Мудак» — нет.**

Если он монстр — ты жертва. Чистая, невинная, без вины виноватая. Ой, как удобно!

А если он просто мудак — то встаёт неудобный вопрос: **а ты-то чего терпишь?**

И вот тут начинается самое болезненное. Потому что ответа у тебя нет. Или есть, но он такой, что ты его боишься.

«Я терплю, потому что боюсь одна».

«Я терплю, потому что некуда идти».

«Я терплю, потому что дети».

«Я терплю, потому что он без меня пропадёт».

Это всё оправдания. Я их разберу по косточкам в следующих главах. Сразу скажу: ни одно из них не стоит твоей жизни. Ни твоих слёз по ночам. Ни того, как ты сжимаешься, когда он заходит в комнату.

А сейчас запомни главное:

**Он не монстр. Он просто человек, который каждый день делает выбор тебя гнобить. И ты каждый день делаешь выбор это терпеть.**

Я не говорю, что ты виновата. Я говорю, что у тебя тоже **есть выбор**. Просто ты об этом забыла.

## Лечится только одним

Вот это самое важное место в главе. Перечитай дважды.

Ты думаешь, что это лечится разговорами.

«Я ему объясню, он поймёт». Объясняла. Не понял.

«Мы ходим к психологу». Психолог скажет ему, что он мудака. Он обидится и сделает тебе ещё больнее за этот поход.

«Время лечит». Время не лечит. Время учит терпеть больше.

Единственное, что это лечит — **твой уход**.

Не угрозы. Не скандалы. Не ультиматумы. Не «я уйду, если ты ещё раз». Тысячи раз уже говорила. Он не верит и правильно делает — ты же не ушла.

Уход. Один. Без предупреждения. Без «последнего шанса» (уже было тысяч пять последних шансов).

Ты уходишь не для того, чтобы он испугался и изменился. Не надейся. Он, может, и испугается — на пару дней. Потому что ему станет неудобно без того, кто терпит, а потом найдёт другую, которая будет терпеть.

Ты уходишь для того, чтобы **спасти себя**.

Не его. Себя.

Он взрослый мужик. Он как-нибудь проживёт без твоего терпения. И ты без него — проживёшь. Сначала трудно, потом полегче, а потом ты удивишься: «Как я вообще столько лет с этим мудаком?»

Я тебе сейчас скажу то, ради чего ты можешь возненавидеть эту книгу и закрыть её навсегда.

**Ты не вылечишь его любовью. Ты не вылечишь его терпением. Ты не вылечишь его страданием. Всё, что ты ему даёшь — топливо для его мукачества. Ты не спасаешь его. Ты кормишь его.**

И единственный способ перестать быть кормушкой — уйти.

Сядь на минуту. Закрой глаза (нет, открой, ты же читаешь). Ответь себе честно.

Если бы твоей лучшей подруге / дочери / младшей сестре твой мужик сказал то, что он говорит тебе, — что бы ты ей посоветовала?

*«О, дорогая, потерпи, он хороший, просто устал, это у него пройдёт, ты сама виновата, он же тебя любит»?*

Скажешь так? Серьёзно?

Нет. Ты скажешь: «Вали от него, дура, он мудака, ты заслуживаешь лучшего».

Так почему себе ты не можешь сказать то же самое?

Потому что внутри ты считаешь, что заслуживаешь именно такого. Потому что он убедил тебя, что ты — не лучше, твои слёзы — норма и твоя боль — твоя вина.

И вот тут мы подходим к самому неприятному.

Он не монстр. Он просто мудака.

А кто же тогда тот, кто заставляет тебя оставаться?

Ты сама.

Твоя привычка терпеть. Твой страх. Твоя надежда и уверенность, что «а вдруг потом будет лучше».

Не будет. Потому что ему и так хорошо, ему не надо лучше. Лучше надо тебе, но ты-то молчишь.

Ты думаешь: «Он не понимает, что делает. У него самого было тяжёлое детство. Мать не любила. Отец бил. Он не со зла».

Отлично. Допустим.

Но почему тогда он не орёт на начальника? Почему с друзьями он такой милый? Почему с мамой своей, которая его не любила, он разговаривает вежливо, а тебя называет душой?

Потому что он **умеет себя контролировать**. Просто с тобой ему это не нужно.

С начальником он сдерживается, потому что уволят. С тобой — нет, потому что ты терпишь. Ты остаёшься, жалеешь.

Ему похер на твою жалость. Он не больной и не травмированный. Он просто выбрал тебя как помойное ведро для своей злости, потому что можно.

Если бы он правда не понимал, что творит, он так же кричал бы на всех. Но он же не орёт. Он выбирает. Тебя.

Ты думаешь, что сможешь его изменить? Но он не изменится.

Не изменился за пять лет. Не изменится и за десять.

Не изменится, если ты родишь.

Не изменится, если ты похудеешь.

Не изменится, если ты станешь удобнее.

Не изменится, если ты будешь меньше плакать.

Не изменится, если ты научишься молчать.

Чем удобнее ты становишься, тем больше он расслабляется. Ему не надо меняться. Всё и так работает. Ты терпишь. Ты здесь. Ты не ушла.

Единственное, что могло бы его изменить, — это твой уход. Не угроза. Не ультиматум, а тихий, окончательный, безвозвратный уход.

Может, тогда он задумается, а может, и нет. Но это будет уже не твоя проблема. Потому что ты будешь далеко.

### **Что делать, прочитав это?**

Ты можешь:

Закрыть книгу и обидеться. Потому что я обозвала твоего мужика мудаком. А ты его любишь. Или уже нет, но привыкла. Твоё право.

Закрыть книгу и заплакать. Потому что правда больно. Твоё право.

Открыть следующую главу. Там я не буду тебя мучить. Там я дам тебе тест. (Не для жертв, для умных). Посчитаешь, сколько сил ты тратишь на его дерьмо и увидишь конкретную цифру.

А можешь оставить книгу на полке. И вернуться через ме-

сяц, когда снова будет плохо, а идти будет некуда.

Я подожду. Книга никуда не убежит.

А вот ты — можешь. И это главное, что ты должна вынести из этой главы.

**Ты можешь уйти. Не потому, что он монстр. А потому что ты не собака, чтобы вытирали ноги. Просто потому, что ты — человек, который устал.**

## Глава 2. Тест для умных, а не для жертв

Никакой психологической диагностики.

Я не буду спрашивать «оцени свою самооценку по шкале от 1 до 10». Твоя самооценка и так уже где-то в районе плинтуса. Это не новость.

Я не буду задавать вопросы про детство. Мама была холодной, папа ушёл — это важно, но не сегодня. Сегодня у тебя другая проблема. Она ходит в тапках по твоей кухне.

Мы сделаем по-другому.

Мы посчитаем **ресурсы**.

Твои ресурсы. Время, деньги, нервы, здоровье, годы жизни. То, что ты тратишь на него. И то, что ты могла бы потратить на себя.

### **Что такое ресурс простыми словами**

Ресурс — это то, чего у тебя ограниченное количество.

Времени в сутках — 24 часа. Денег в кошельке — столько, сколько заработала. Нервов — одна пачка на месяц, если повезёт. Здоровье — не бесконечно. Годы жизни — вообще штучный товар, их не купить в аптеке.

Вот это всё ты и тратишь. Каждый день. На него.

Давай посчитаем. Не обманывая себя.

## **Ресурс первый. Твоё время**

Сколько часов в день ты думаешь о нём?

Не «нахожусь рядом», а именно **думаешь**. Пережёвываешь его слова. Прокручиваешь вчерашнюю ссору. Придумываешь, как сказать, чтобы не взбесился. Вспоминаешь, каким он был в первые полгода. Гадаешь, когда опять начнёт молчать.

Это не любовь. Это работа. Неоплачиваемая.

Честно. Три часа? Пять? Восемь? Просыпаешься — и сразу он. Засыпаешь — он. Снятся кошмары — он.

Давай умножим это на 365 дней. Потом на количество лет, что вы вместе.

Страшно? Мне тоже страшно за тебя.

Сейчас вопрос, не для меня... Для себя.

**Если бы ты тратила столько же часов на своё дело — на бизнес, учёбу, спорт, хобби, сон, наконец, — где бы ты была сейчас?**

Ты бы уже язык выучила, или марафон пробежала, или просто спала спокойно восемь часов не вздрагивая от скрипа двери.

## **Ресурс второй. Твои нервы (он же — здоровье)**

Опиши своё тело прямо сейчас, не вставая с дивана.

Плечи вверх? Челюсть сжата? Живот болит? Сердце колотится ни с того ни с сего? Спину ломит? Голова болит тре-

тий день? Слёзы наворачиваются без причины?

Поздравляю. Это твой организм говорит: «Я больше не могу, убери его, убери».

Ты думаешь, это стресс. А я тебе скажу: это **износ**.

Да, как у старой машины. Только машину можно в сервис или на свалку. Тебя — нет. Ты одна.

Каждая ссора — это скачок кортизола. Каждое унижение — это удар по иммунитету. Каждая ночь в тревоге — это минус месяц жизни, если сложить.

Я не пугаю, а говорю факты, которые ты и так знаешь. Просто ты привыкла, а привычка не лечит. Она убивает. Медленно.

**Вопрос:** сколько ещё здоровья у тебя есть, чтобы дарить ему? Пять лет? Десять? А потом что? Инсульт в сорок? Язва? Панические атаки, когда ты уже уйдёшь, но привычка бояться останется?

### **Ресурс третий. Твои деньги**

Ты тратишь на него? Или не тратишь, но он твои забирает?

Он взял твою зарплату «на общие расходы»? Ты ему подарила телефон, а он тебе — цветы раз в полгода? Ты платишь за квартиру, а он «пока ищет себя»? Он проиграл в казино ваши сбережения, и вы «переживём, это просто деньги»?

Деньги — это не просто деньги. Это **твоя свобода**.

Билет на поезд. Первый взнос за съёмную квартиру. Юрист, который поможет с разводом. Психолог, который вытащит твою голову из помойки.

Каждая копейка, которую ты отдала ему или не заработала, потому что он отвлёк, — это кирпич в стене вокруг тебя.

Есть хорошая новость: деньги можно вернуть. Заработать новые, накопить тайком и даже если он проверяет твои карманы.

Плохая новость: пока ты с ним, ты не накопишь. Потому что он либо их заберёт, либо ты сама их потратишь, чтобы купить его любовь. А она не продаётся.

**Сколько денег ты могла бы откладывать каждый месяц, если бы не он?** Честно. Прямо назови цифру.

### **Ресурс четвёртый. Твоя социальная жизнь**

Подруги перестали звонить? Родители говорят «ты сама выбрала»? На работе тебя не повышают, потому что ты вечно по телефону с ним ругаешься?

Это не совпадение. Это **последствия**.

Абьюз — это не только про то, что он тебе говорит. Это про то, что он тебя отрезает от всех. Постепенно.

Сначала ты не идёшь на встречу с подругами — он расстроится.

Потом ты не звонишь маме — она всё равно не поймёт.

Потом ты вообще уходишь в себя, потому что «проще не высовываться».

И вот ты уже одна. Совсем. Только он и цветок на окне.

Это называется **изоляция**. Это не ты виновата. Это его рук дело.

Но сейчас не о вине. О ресурсе.

**Сколько людей могло бы быть в твоей жизни, если бы ты не боялась их позвать, потому что «он узнает и устроит скандал»?**

Сколько поддержки ты недополучила? Сколько раз ты слышала бы «ты справишься», а слышала молчание стен?

**Ресурс пятый. Твоё будущее**

Это самый важный ресурс. И самый страшный для подсчёта.

Представь себя через пять лет.

Что там? Ты всё ещё с ним? Ты всё ещё вздрагиваешь? Ты всё ещё надеешься? Ты всё ещё не спишь по ночам?

А через десять?

Ты уже привыкла. Ты забыла, что бывает по-другому. Твоя боль — это фон. Ты уже не помнишь, какой была до него.

Это не жизнь. Это **доживание**.

Теперь представь себя через пять лет **без него**.

Страшно? Да.

Страх неизвестности. А вдруг не получится? А вдруг будет хуже? А вдруг я буду одна?

Давай честно: хуже, чем сейчас, может быть только

смерть.

Одна — не равно одинока. Одна — значит свободна. Без его голоса в голове. Без его унижений. Без контроля.

**Что ты могла бы сделать за эти пять лет? Для себя.**

Выучиться, например на врача. Сменить город. Родить ребенка, которому не придётся смотреть, как маму унижают. Открыть своё дело. Научиться танцевать. Спать спокойно.

Напиши список. Прямо сейчас. Мысленно или на бумаге. Десять вещей, которые ты сделала бы, если бы не он.

А теперь посмотри на этот список.

И скажи: он стоит того, чтобы этого всего не было?

**Что мы насчитали**

Ты не проходила тест на «жертва ли я?». Ты посчитала, **сколько ты стоишь.**

В часах. В деньгах. В потерянном здоровье. В сгоревших годах.

Это не шкала. Это правда. И она тебе не нравится.

Потому что сейчас ты не можешь сказать «ну, в общем, всё терпимо», сейчас есть цифры. А с цифрами не поспоришь.

**Итог этого теста один:**

Ты тратишь на него больше, чем у тебя есть.

Ты в минусе. Не по деньгам — по жизни.

И с каждым днём этот минус растёт.

И что делать? Либо ты это прекращаешь. Либо признаёшь, что тебе нравится быть мученицей. Третьего не дано.

А дальше следующая глава — **«А если он ударит? — А если ты уже внутри удара»**.

Там про страх. Про то, почему «я боюсь уйти» — не про него, а про тебя. И про то, как перестать бояться, даже если коленки трясутся.

А сейчас — закрой эту главу. Посиди минуту.

Если хочется плакать — плачь.

Если хочется кинуть книгу в стену — кидай.

Если хочется написать мне «ты сука, ты ничего не понимаешь» — напиши. Мысленно. Я выдержу.

Главное — не говори себе «это всё ерунда». Не ерунда. Это твоя жизнь. И у неё есть цена.

Ты просто пока не знала, какая эта цена — высокая или низкая.

Сейчас знаешь.

## Глава 3. «А если он ударит?» — А если ты уже внутри удара?

Ты боишься одного слова. «Побои».

Тебе кажется, что есть черта. Вот пока не ударил — можно терпеть. Можно оправдывать. Можно говорить «ну, бывает». А если ударит — тогда всё. Тогда красная линия. Тогда можно уходить.

Так ведь?

А сейчас давай честно. Ты уже внутри удара.

Просто он не кулаком. Есть другие способы сделать больно. И они работают ничуть не хуже. А иногда — лучше. Потому что синяки заживают через неделю, а раны от слова — нет.

### Удар словами

*«Ты вообще ни на что не способна».*

*«Кто тебя такую возьмёт, кроме меня?»*

*«Ты выдумываешь, у тебя проблемы с головой».*

*«Сама виновата, не доводи меня».*

*«Ты истеричка, успокойся, ты смешна».*

Эти удары не слабее пощёчины. Просто следы не там, где их всем видно, а в твоей голове.

После ста таких ударов ты начинаешь действительно верить, что ты ни на что не способна. Что никому не нужна, и у тебя проблемы с головой.

Он не бьёт — зачем? Ты уже сама себя наказываешь. Его голосом.

**Это называется психологическое насилие.** И оно оставляет шрамы на всю жизнь.

### **Удар молчанием**

Он не разговаривает с тобой три дня. Пять. Неделю.

Ты ходишь вокруг, заглядываешь в глаза, пытаешься поймать взгляд. Он отворачивается. Ты плачешь — он уходит.

И ты думаешь: «Чем я провинилась? Что я сделала?»

Ничем. Ты ничего не сделала. Это наказание за то, что ты существуешь. За то, что дышишь. За то, что посмела попросить внимания.

Молчание — это удушение. Ты задыхаешься в пустой квартире, где есть ещё один человек, но он ведёт себя как стена.

Удары молчанием наносят холодом, страхом, одиночеством вдвоём.

### **Удар по твоему телу**

Он не бьёт, но берёт.

Когда хочет и как хочет. Не спросив. Или, спросив, но так, что «нет» — это не вариант. Или согласие, которое выдавлено, потому что, если не дашь, опять будет молчать три дня.

Ты уже не помнишь, когда в последний раз хотела сама. Без чувства «потерплю пять минут».

Твоё тело — не твоё. Оно его вещь. Он подходит, берёт, пользуется. И тебе кажется, что так и должно быть.

Это удар. Самый подлый.

### **Удар по твоему будущему**

Он говорит, что ты не сможешь одна.

Не зарабатываешь. Не воспитываешь детей. Не устроишь жизнь. Не найдёшь никого лучше. Ты старая/толстая/глупая/истеричная — нужное подчеркнуть.

Ты начинаешь верить. Действительно верить, что без него — смерть. Не физическая. Социальная. Экономическая. Личностная.

Он забрал у тебя не деньги и не время, а твою веру в себя.

И сейчас ты сидишь и боишься уйти. Потому что он сказал — не справишься, а он никогда не ошибается, но это ты так думаешь.

### **«Если бы он меня ударил, я бы ушла»**

Нет. Не ушла бы.

Потому что посмотри вокруг. Сколько женщин уходят по-

сле первого удара? Единицы. Большинство остаются. Потому что «он обещал больше не бить». Потому что «он был пьян». Потому что «я сама довела». Потому что «куда я пойду с синяком».

Синяк не ставит границу, а создаёт привычку терпеть дальше. Просто на ступеньку ниже.

Удар кулаком — это не последняя капля. Это ещё один виток. И ты это знаешь. Глубоко внутри.

Так зачем ты ждёшь удара?

Чтобы было «достаточно оснований»? Чтобы подруги поверили? Чтобы мама перестала говорить «он же хороший»?

Не дождёшься.

Когда он ударит — ты, скорее всего, уже будешь так сломана, что примешь это и будешь прятать синяки под длинными рукавами. Ты уже научилась прятать слёзы — научишься прятать и синяки.

**Ты уже внутри удара**

Пойми.

Граница перейдена не тогда, когда он поднял руку, а когда он:

обозвал тебя при людях;

обесценил твою работу;

проигнорировал твои слёзы;

заставил тебя чувствовать себя виноватой за то, в чём ты не виновата;

сказал «ты выдумываешь»;  
сделал вид, что ничего не было;  
наказал молчанием;

заставил тебя просить прощения за то, что ты посмела  
возразить.

Ты уже внутри. Давно. Ты просто не заметила, потому  
что привыкла. Потому что каждый следующий удар был чуть  
слабее предыдущего — не по силе, по твоей чувствительности.  
Ты огрубела. Закостенела.

Это называется **адаптация к насилию**. Твой мозг научился  
выживать внутри ада. Но это не значит, что ад перестал  
быть адом.

Представь, что твоя дочь, младшая сестра или лучшая подруга,  
которую ты любишь, говорит тебе:

«Он меня не бьёт. Он просто иногда срывается и орёт, а  
иногда три дня молчит или говорит, что я ничтожество, но  
он же не бьёт. Так что всё нормально».

Что ты ей ответишь?

«Терпи, дорогая, главное, чтобы не бил»?

Или ты скажешь: «Ты что, с ума сошла? Беги от этого мудака,  
пока он тебя не сломал окончательно»?

Почему себе ты не можешь сказать то же самое?

Почему к себе ты относишься хуже, чем к подруге? Чем к  
сестре? Чем к чужой женщине, которую увидела бы в такой  
ситуации в автобусе?

Ответ прост. И отвратителен. Но я скажу.

**Потому что он убедил тебя, что ты этого заслуживаешь.**

А ты поверила.

**Что делать прямо сейчас**

Ты ждала от этой главы совета «как перестать бояться удара» или «как защититься, если он замахнётся».

Не дождёшься.

Потому что единственный способ защититься от удара — быть там, где до тебя не дотянутся.

Ты не научишься уворачиваться, не станешь неуязвимой и не перестанешь бояться, пока живёшь с человеком, который может в любой момент сделать тебе больно — словом, молчанием, физически...

Единственный способ перестать бояться — **уйти**.

Не когда ударит. Не когда будет «достаточно оснований». А сейчас, потому что основания уже есть. Их сотни. Просто ты их списала в утиль.

**Самое важное**

Ты не ждёшь удара, а ты уже внутри него. Он называется **абыюз**. Удар начинается не с синяка, а с первого «*ты никто*».

И если ты всё ещё ждёшь, когда он тебя ударит, чтобы наконец разрешить себе уйти — ты ждёшь не удара. Ты ждёшь разрешения самой себе.

Так вот. Я разрешаю.

Прямо сейчас.

Ты можешь уйти. Не дожидаясь синяка. Ты уже получила достаточно доказательств. За все эти годы. За все эти слёзы. За все эти унижения.

Ты имеешь право уйти просто потому, что тебе больно. Это единственное основание, которое тебе нужно.

**Что дальше...** Разберём самое живучее и самое глупое оправдание — **«Он без меня пропадёт»**.

Спойлер: не пропадёт. А если пропадёт, ну и хрен с ним. А сейчас — выдохни.

Ты прочитала три главы. Не закрыла книгу — значит, ты готова услышать правду, а этого уже достаточно.

Осталось сделать следующий шаг. Не сейчас. На следующих страницах. А пока — просто дыши.

Ты не одна. Я здесь. И ты — ещё здесь.

И это значит, что ещё не всё потеряно.

## **Глава 4. «Он не психопат. Он просто нажал на твои кнопки»**

Ты думаешь, он особенный. Демон, нарцисс, манипулятор с двумя высшими.

Сядь.

Он просто мудака, который нащупал твои кнопки и нажимает их, потому что ты не убираешь пальцы.

В роликах по пикапу это называется «якоря» и «триггеры». Звучит страшно, а на деле просто: он запомнил, от чего ты плачешь, от чего таешь, от чего прощаешь и пользуешься.

Он не гений зла. Он — мясник, который нашёл, где у тебя живое, и режет по нему, потому что ты не убираешь руку.

**Что на самом деле происходит? Он не любит, а создаёт зависимость.**

Любовь — это когда вместе лучше, чем порознь, пусть скучно, но спокойно.

Зависимость — когда ты не можешь без него, как наркоман без дозы. Тебе плохо с ним, но без него — ещё хуже. Это не чувство. Это ломка.

В роликах это называют «коктейль из гормонов и эмоций». Перевод на русский: он чередует эйфорию и страдание ровно в той дозировке, чтобы ты не сдохла, но и не соскочи-

ла.

Вчера он тебя унизил. Сегодня принёс цветы. Ты выдохнула: «Вернулся мой хороший».

Не вернулся. Он никуда не уходил. Просто у него в системе такой цикл: удар — подарок — удар — подарок. Если бы он бил всегда, ты бы ушла на второй день. Если бы всегда дарил подарки — тебе было бы скучно. Ему нужно, чтобы ты скакала между адом и раем. Потому что только так ты не замечаешь, что рая-то и не было.

### **Про «особенную связь»**

Ты думаешь: *«Но я такого никогда не чувствовала. Это судьба. Это родство душ».*

Нет. Это индукция (когда эмоциональное состояние одного человека вызывает отклик у другого).

Он умеет заражать тебя своим состоянием. Если он рядом, и он «влюблён» (или делает вид), твои зеркальные нейроны подхватывают это. Ты начинаешь чувствовать то же самое. Не потому, что он особенный. А потому что ты живой человек с работающим мозгом.

# 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.