



Психология для жизни

Анна Лашева

Из осколков

Разбита. Собрана.
НЕПОБЕДИМА

Анна Лащева

Из осколков

«Литнет»

2026

Лащева А.

Из осколков / А. Лащева — «Литнет», 2026

Разбили твоё сердце? Отлично. Теперь у тебя есть все детали, чтобы собрать из осколков не хрустальную вазу, а БРОНЕДВЕРЬ в свою новую жизнь. Хватит рыдать над его фото и читать мантры «я сильная». Пора включить голову, легализовать гнев и начать строить королевство на руинах. Это не про то, как его вернуть. Это инструкция по возвращению тебя. Для тех, кто готов из жертвы превратиться в архитектора своей судьбы. Никаких нравоучений, никаких философских суждений. Никакого прессинга. Только честные разговоры и лайфхаки по выживанию. Это откровенный разговор-практикум для женщин, переживающих боль расставания. Без призывов «простить и забыть». Только честные психологические техники, личные истории и пошаговый план, как пройти через боль, гнев и опустошение, чтобы собрать из обломков прошлого новую, целостную и сияющую жизнь. Эта книга о том, как перестать быть жертвой чужого выбора и стать автором собственного счастья.

© Лащева А., 2026

© Литнет, 2026

Содержание

Глава 1. Дно. Или почему «держаться», это уже подвиг	5
Глава 2. Анатомия «козла». Или что же это за зверь такой?	10
Глава 3. Не ж	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Глава 1. Дно. Или почему «держаться», это уже подвиг

Привет, солнышко. Сядь поудобнее. А, нет, какое там удобно. Забудь про удобно. Сядь так, как можешь только ты. Скомкайся в тугую, болезненный клубочек на самом краю дивана, чтобы чувствовать опору спиной, а перед собой оставить пустоту. Закутайся в этот халат. Тот самый, который пахнет теперь не им, его кожей, его парфюмом, его сном, а просто стиральным порошком «Апрельская свежесть». И знай, что этот запах порошка вместо его запаха, это уже первая, крошечная, невидимая миру победа.

Поверь моему опыту. Возьми чашку чая. Он будет остывать, потому что ты снова забудешь о нём, будешь подносить к губам и ставить обратно, не сделав и глотка. И это нормально. Мы здесь не для того, чтобы делать всё «правильно», пить горячий чай, сохранять осанку, дышать ровно. Мы здесь, чтобы выжить. Чтобы прожить это. Без прикрас.

Если ты сейчас читаешь эти строки, сквозь пелену из бесконечных солёных слёз, слепой, ядовитой злости и полной, оглушительной пустоты, когда кажется, что внутри космический вакуум, в котором не распространяются даже звуки собственного сердца...

Знай: я с тобой. Я — это тоже ты. Та, которая прошла через тот самый день, час, минуту, секунду, когда мир раскололся на «до» и «после». Не треснул, а именно раскололся с сухим, холодным звуком, как лёд на глубокой реке. И первое, самое важное, что тебе нужно услышать, прямо сейчас, сквозь этот шум в голове:

Ты имеешь полное право НЕ держаться.

Всё, что ты чувствуешь, это коктейль из адской боли, паники, унижения и животного, первобытного непонимания «как я буду дышать дальше». Это НОРМАЛЬНАЯ реакция на НЕНОРМАЛЬНОЕ событие. Прекрати насиловать себя старыми, затёртыми установками: «нужно быть сильной», «надо улыбаться всем» и «должна просто забить и жить дальше». Не забивай. Не хорони боль заживо. Она всё равно вылезет трупными пятнами на твоём спокойствии потом. Прочувствуй её. Всю. Без остатка. Мы начинаем с самого дна. И это не поражение. Это единственная честная точка старта. Потому что только отсюда, с самого дна, можно оттолкнуться и поплыть. Не вверх, нет, сначала просто в сторону, куда угодно, лишь бы прочь от этой точки.

Как выглядит это «дно»? О, оно многолико. Давай я покажу тебе нашу с тобой личную галерею. Мы не одни. Нас много, здесь, в этой темноте. И каждая держит свою картину горя.

Пример первой картины, назовём её, например «Алина «Идеальная трещина»

Алина узнала всё из смс. Банально, правда? После 7 лет брака, общего ипотечного кредита и планов на ребёнка. Сообщение было коротким, без эмоций, с опечаткой. Она не закричала. Она не била посуду. Она не рвала на себе волосы. Она просто... села на пол в коридоре, на холодную плитку, прислонилась спиной к стене и замолчала. Внутри был рёв сирены, торнадо и грохот рушащихся небоскрёбов, но снаружи скрипела тишина. Такая густая, что ей было сложно дышать.

Наутро она, как ни в чём не бывало, пошла на работу. Надела свою лучшую, идеально отглаженную белоснежную блузку, сделала безупречный макияж, тщательно замазав синяки под глазами. Она улыбалась, отвечала на вопросы коллег «Всё отлично!» И даже пошутила насчёт погоды. А в обеденный перерыв закрылась в кабинке уборной на третьем этаже, села на пол (опять на пол, заметь, мы всё время оказываемся на полу, когда нас выбивает из привычного мира) и, засунув в рот край пиджака, чтобы не закричать, беззвучно ревела, трясясь в лихорадке, пока тушь не потекла чёрными ручьями по белоснежной ткани.

Её мир разбился вдребезги, а она склеивала его суперклеем «приличий» каждое утро, чтобы к вечеру он снова рассыпался в пыль. *Держаться?* Она не держалась. Она висела на

одной тонкой, надорванной нитке над пропастью, а все вокруг думали, что она твёрдо идёт по земле.

Пример второй картины: «Катя: Вулкан в халате».

У Кати было иначе. Она, наша мятежница, наша фурия. Узнав об измене, она не замолчала. Она взорвалась. Это был грандиозный, разрушительный перформанс в трёх актах, достойный античной трагедии.

Акт первый: Гром. Громоподобный скандал, где летело всё, что плохо лежало (и хорошо лежало тоже). Тарелки, вазы, книги, его дорогие наушники, подаренные ею же, всё становилось снарядом. Звук бьющегося стекла был единственным, что заглушало звук разбивающегося сердца.

Акт второй: Пожар. Тотальное уничтожение памяти. Совместные фотографии, отпечатанные когда-то с такой любовью, летели в топку, устроенную в кастрюле (она потом долго проветривала квартиру от запаха палёной бумаги). Его старые, любимые футболки, в которых он ходил по дому, были изрезаны на мелкие, бесполезные лоскутки. Подарки, безделушки, записки, всё было выброшено в мусорный контейнер во дворе под морозящим дождём.

Казалось, сейчас, как в плохом кино, станет легче. Должна же ярость очищать? Но наступил...

Акт третий: Пепел. Тишина после битвы. И в этой тишине она, в разодранном халате, с исцарапанными руками, сидела посреди хаоса, обняв его старую, разорванную кофту, которую «забыла» уничтожить, и вдыхала этот ненавистный, единственный, любимый запах. Ярость, вся до последней капли, оказалась просто другой стороной той же беспомощности. Яркой, шумной, но такой же беспомощной.

Пример третий: «Света. Музей былых надежд».

Света не кричала и не била посуду. Её реакцией стала тотальная, маниакальная собранность. Наутро после разговора она купила огромную пробковую доску и прикрепила её в комнате. Методично, как следователь, она стала создавать на ней хронологию их отношений. Распечатала скрины переписок (счастливые и горькие), билеты в кино, чеки из ресторанов, фотографии. Всё это было приколото булавками и соединено разноцветными нитками, образующими паутину. На стикерах расположились её комментарии: «Здесь он впервые не ответил до утра», «А здесь я заметила новый пароль на его телефоне». Она проводила перед этой доской часы, вглядываясь, ища «точку невозврата», *тот самый день, час, минуту, где она могла бы повернуть всё иначе. Она строила музей своей гибели, полагая, что если поймёт логику катастрофы, то боль станет управляемой.* Но понимание не приходило. Было только холодное, научное отчаяние. Она держалась за эту доску, как утопающий за обломок, не понимая, что это и есть тот самый обломок, который тянет её на дно.

Пример четвёртый: «Маша. Автоответчик».

Маша внешне функционировала безупречно. Работа, спортзал, встречи с подругами, даже свидания «для галочки». Она говорила правильные слова: «Всё к лучшему», «Свобода», «Пора заняться собой». Она действительно занялась собой: новая причёска, курсы испанского, йога. Но внутри она была похожа на продвинутый голосовой автоответчик. На любой внутренний вопрос «Как ты?» следовал заученный, правильный, бесчувственный ответ из серии «Всё хорошо, оставьте сообщение после сигнала». Настоящая Маша, та, что любила, доверяла, плакала от счастья, будто отключилась в день расставания, оставив на линии лишь свою ухоженную, эффективную, мёртвую копию. И самое страшное происходило ночью. Просыпаясь в четыре утра от собственного всхлипа, она лежала и с ужасом понимала, что не чувствует ничего. Даже боли. Только вату в голове и ледяную тяжесть в конечностях. Она так отчаянно

«держалась», что потеряла главный контакт с собой. Её дно было выстлано не болью, а идеальным, стерильным кафелем тотального онемения.

Пример пятый: «Ольга. Следопыт в соцсетях».

Ольга не устраивала сцен. Она пошла другим путём, путём тотальной слежки, превратив свою боль в работу полного дня. Она создала фейковый аккаунт. Она знала не только, кто та «другая», но и где она работает, как зовут её собаку, в каком фитнес-клубе она занимается и какой салат заказывала в ресторане на днях. Каждое её действие, как новая фотография, лайк, отметка на карте, была для Ольги доказательством. *Доказательством чего?* Она и сама не знала. Что он счастлив без неё? Что та «другая» хуже? Что её собственная жизнь кончена? Она могла зависнуть на три часа, листая профиль, сравнивая себя: «У неё волосы хуже, но... она моложе. Я готовлю лучше, но... она смеётся на этой фотографии так, как я уже давно не смеялась». Это был бесконечный, изматывающий суд, где Ольга была и обвиняемой, и прокурором, и палачом. Её дно было цифровым, мерцающим синим светом экрана, который выжигал ей глаза, но от которого она не могла оторваться, надеясь найти в этом информационном шуме ответ на единственный вопрос: «Почему не я?»

Узнаёшь себя? Может, в деталях, может, в оттенках, но суть одна: ты в аду. И позволь мне сказать это со всей ответственностью: *это официальное, признанное психологией и медицинской состоянием.* Это горе. Это острая психологическая травма. Твой мозг сейчас, как перегруженный смартфон, в котором одновременно запущены все приложения: «Паника», «Тревога», «Самоуничтожение», «Поиск виноватых», «Петля воспоминаний». Он перегревается, экран мигает, и он вот-вот зависнет. Давай на секундочку отвлечёмся от эмоций и посмотрим на это с точки зрения науки. Это помогает снять вину. Потому что твоя боль, это не «надуманная», не «слабость». Она материальна.

Физиология горя: почему болит именно так?

Потрясение. Реальное, глобальное: Да-да, то самое. Ты годами, изо дня в день, получала свою «порцию» нейромедиаторов и гормонов (окситоцин, гормон привязанности и доверия) от его объятий перед сном, (дофамин, гормон предвкушения и радости) от звука его ключа в замке, даже адреналин и кортизол от редких ссор, за которыми следовало горячее примирение. Теперь источник отключён. Организм в панике: где привычные вещества? Он бунтует. Отсюда эта *физическая боль в груди*, будто сердце бетонная плита, а в рёбра впиваются раскалённые иглы. Это может быть синдром «разбитого сердца», или кардиомиопатия такоубо — реальный медицинский диагноз, который ставят после сильнейшего стресса.

Мозг-наркоман в поисках дозы: Он сходит с ума, пытаясь проложить привычный нейронный путь. Он, как слепая собака, натаскивает тебя на одни и те же мысли: «Сейчас шесть вечера, он обычно звонил по дороге домой... Почему телефон молчит? Надо проверить. Может, сеть легла? Надо проанализировать, что я сделала не так три года назад, в тот четверг, когда мы ссорились из-за поездки к моим родителям...» Это не твой мазохизм. Это старые, накатанные дорожки в твоём мозгу, которые упорно ведут к нему, как старая дорога к разрушенному мосту. А моста-то уже нет.

Оглушительная тишь: Одиночество после расставания, это не тишина. Это — ЗВУК. Гулкий, давящий, заполняющий каждый угол квартиры, каждый сантиметр пространства вокруг тебя. Это звук пустого места в кровати. Звук одного столового прибора на кухне. Звук собственного дыхания, которое кажется слишком громким. Это тот звук, из-за которого ты включаешь телевизор на каком-то мерзком ток-шоу просто «для фона» и можешь смотреть в него двенадцать часов подряд, не воспринимая ни слова.

Социальный ад: «Ну что, как ты? Держишься?»

А тут, за пределами твоего личного апокалипсиса, ждёт второй, не менее изощрённый круг ада. Мир людей. Благостно-соболезнующие взгляды подруг: «Я же сразу видела, что он негодяй! Я тебе говорила!» (и от этих слов хочется заорать, потому что они ставят под сомнение твоё зрение, твой ум, все твои годы). Дельные советы мамы: «Возьми себя в руки, дочка. Поплачь и хватит. Мужиков много». Коллеги, которые быстро замолкают, когда ты заходишь в кухню, и в их глазах читается не сочувствие, а жгучее любопытство к сплетне. И самый частый, самый дурацкий, самый бестактный вопрос на свете: «Ну что, как ты?»

Как я, блин?! Как я? Я размазана по стенкам своей прежней жизни, как варенье по бутерброду. Из меня сделали фарш для пельменей, а душу пропустили через мясорубку. Я не «я» уже, я какой-то глобальный сбой в матрице, а вы спрашиваете, как я?! Но общество, эта огромная машина, ждёт от тебя одного-единственного, правильного слова: «Нормально». И ты его говоришь. Сквозь стиснутые зубы, с стеклянной улыбкой. «Нормально». Потому что вывалить перед ними правду, эту кровавую мешанину из слёз, ярости и страха, слишком страшно. Страшно увидеть в их глазах непонимание, раздражение, скуку или, что ещё хуже, сладкую, упивающуюся жалость.

ЗАПОМНИ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ЭТОГО УГОЛКА: Здесь, в этой книге, в этом нашем тайном месте, созданном из букв и понимания, ты можешь быть ненормальной. Разбитой. Истеричной. Слабой. Злой, мелочной, некрасивой в своей боли. Здесь не надо притворяться. Здесь можно быть настоящей. Потому что только признав, что тебя разорвало в клочья, ты можешь начать собирать себя обратно. Не в ту же самую, а в новую.

Первая помощь утопающей: не «выплыви, а «просто не тони сегодня». Забудь сейчас про глобальные цели. Выбрось из головы установки «стать счастливой», «простить», «отпустить» и «полюбить себя». Всё это будет. Обязательно будет. Но не сейчас. Сейчас эти слова звучат как насмешка.

Твоя задача на этом этапе, это минимальное биологическое и психическое выживание. И для этого у нас есть одно простое, священное правило. Оно не спасёт мир, но поможет пережить очередной час.

Правило «5 минут на панику»:

Не убегай. Когда накатывает та самая волна, ком в горле, ледяной ужас в животе, предчувствие, что сейчас взорвёшься, не отмахивайся. Наоборот. Сядь (опять на пол, если хочется). Поставь таймер на телефоне на 5 минут. Только на пять.

Открой иллюзы. На эти пять минут разреши себе ВСЁ. Абсолютно. Рыдай навзрыд. Кричи в подушку, чтобы не пугать соседей. Бей кулаками по дивану или по матрасу. Возьми лист бумаги и пиши поток безумного, нецензурного, отчаянного бреда: «Ненавижу!», «За что?!», «Я не могу!», «Верни всё!». Выпусти демона. Дай ему эти пять минут воли.

Граница. Звук таймера — это закон. Это берег. Демону время вышло. Теперь, даже если внутри всё ещё воеет, сделай ОДНО простое, физическое действие для своего тела. Не для души, для тела. Умойся ледяной водой, с силой проведи мокрыми ладонями по лицу. Выпей медленными глотками стакан воды. Выйди на балкон (или просто открой окно) и сделай десять самых глубоких, самых осознанных вдохов и выдохов. Вдох — на четыре счёта, задержка — на два, выдох — на шесть. Раз. Вдох-выдох. Два...

Это правило не для мгновенного успокоения. Оно для смены действия. Ты дала боли место. Ты признала её. Ты не подавила. Но ты и не дала ей поглотить весь твой день, превратить его в один сплошной приступ. Ты провела черту. И в этом твоя сила. Сила не в том, чтобы не плакать, а в том, чтобы, выплакав свои пять минут, пойти и умыться.

А теперь, моя хорошая, моя разбитая, моя настоящая... Выдохни.

Глава закончена.

Ты только что честно, без прикрас, признала: да, я на дне.

Это не позор. Это самая честная точка отсчёта из всех возможных.

Дно это не место, где ты останешься навсегда. Это всего лишь фундамент. Твёрдый, неподвижный, холодный. И он будет держать всё, что ты начнёшь строить потом. А ты построишь. Целую вселенную. Я знаю.

P.S. В следующий раз мы медленно, осторожно, будем разбирать по косточкам главного «козла» этой трагедии. Но не его самого, он того не стоит, честное слово, а твои чувства к нему. Ту любовь, что теперь кажется дурацкой, и ту ненависть, что обжигает. Будет больно, но по-другому. Очищающе. Обещаю.

А пока, просто чай. Остывший. И твоё священное, завоёванное право НЕ ДЕРЖАТЬСЯ!

Глава 2. Анатомия «козла». Или что же это за зверь такой?

Ну, что, прошу прощения за это слово в заголовке. Оно, конечно, не научное, зато честное, хлёсткое и как серпом по... ну, ты поняла. Ты его в сердцах произносила, правда? Шёпотом в подушку или криком в пустоту машины. А может, не произносила, боялась, что даже мысленно назвав его так, ты совершишь предательство против святого чувства «любви». Как будто твои страдания, это плата за что-то великое, и если ты назовёшь вещь своими именами, то магия рассеется, и окажется, что ты просто дура, которая терпела непонятно что.

СТОП. А вот здесь мы и сделаем первый важный поворот. Вдохни поглубже.

Эта глава, не про него, совсем. Не про то, какой он негодяй, слабак, самовлюблённый принц или законченный нарцисс (хотя, возможно, он и был одним из этого списка, а то и гибридом всего сразу). *Эта глава, она про тебя.* Вернее, про ту сложную, душную, а иногда и сладковато-горькую систему под названием «вы двое», в которой ты была и главной героиней, и заложницей, и сценаристом, и жертвой, а иногда, будем честны, вторым архитектором этой тюрьмы с бархатными стенами.

Мы не будем поливать его грязью, потому что, дорогая, это пустая трата сил, которая только привязывает тебя к нему сильнее, оставляя тебя в роли вечно обиженной. Мы займёмся настоящей научной (ну, почти) экспертизой. Будем как те крутые девчонки-криминалисты из сериала.

Представь, что мы с тобой, детективы на месте происшествия. Тишина, только мы двое в этой пустой квартире, где ещё витают призраки старых ссор и невыполненных обещаний. Мы здесь не для того, чтобы найти виноватого (он, в общем-то, ясен как божий день), а чтобы *понять: как вообще работала эта «машина» ваших отношений?* Из каких шестерёнок, проводов и скрытых механизмов она состояла? Где были те самые кнопки, на которые ты нажимала, ожидая любви, тепла, признания, а получала... боль, недоумение и чувство, что сходишь с ума?

Давай разберём эту штуковину на винтики, чтобы она перестала быть страшным чёрным ящиком, а стала просто набором понятных, хоть и неприятных, деталей. Я, как обычно, с примерами.

Пример Светы: «Любовь-спасение» или как стать бесплатным проектом.

Знаешь Свету, ту соседку? Её история как учебник. Она встретила Его, когда ей было откровенно плохо: уволили с работы, накрыла депрессия, самооценка ниже плинтуса. И он вошёл в её жизнь не просто человеком, а Рыцарем на Белом Коне (или на белой иномарке, не суть). Говорил те самые сакральные слова: «Я тебя спасЮ. Расслабься, я всё возьму на себя. Доверься мне». И она... о, боже, как она расслабилась.

Это же была мечта! Отдать бразды правления, перестать думать, перестать нести ответственность за свою же жизнь. Он выбирал, куда им идти ужинать «в том кафе несвежие салаты», что ей носить, «это платье тебя полнит, надень лучше то, синее», с кем общаться «твои подруги, токсичные неудачницы, они тебя тянут вниз». Она пила его заботу как лекарство, суточными дозами. И знаешь что? Любое лекарство при передозировке становится ядом.

А потом, через год, она, окрепнув (во многом благодаря его поддержке, иронично, да?), попробовала однажды, робко сказать: «Знаешь, я, кажется, готова сама найти новую работу, у меня есть идеи...». И что же? Он не обрадовался. Он ОБИДЕЛСЯ. Посмотрел на неё с таким ледяным разочарованием, что чуть не отморозил уши, и выдал: «После всего, что я для тебя сделал? Я столько сил в тебя вложил! А ты неблагодарная, хочешь всё бросить и убежать?» В тот момент Света поняла: она влюбилась не в человека, а в свою нуждаемость. А он — в

свое спасательство, в роль благодетеля. Это классическая созависимая карусель: один играет в Жертву/Ребёнка (слабая, но любимая), другой — в Спасателя/Родителя (сильный, нужный). Пока Света была слабой, система работала как часы, все роли соблюдены. Как только она захотела стать сильной, стать наравне, система дала сбой и выбросила её за борт как бракованную деталь, которая «не оправдала вложений». Его миссия была завершена. А она осталась с чувством вины за то, что... выросла.

Пример Наташи: «Любовь — американские горки» с высадкой на самом верху.

У Наташи, нашей подруги по несчастью, всё было иначе, но финал, угадай с трёх раз, одинаково болезненный. Сначала, невероятный, ослепительный, головокружительный взлёт. Он осыпал её вниманием, подарками (не обязательно дорогими, но очень личными), называл Богиней, Музой, говорил, что никогда не встречал такой Глубины и Красоты. Она парила. Чувствовала себя избранной.

А потом... начались эти странные, непонятные откаты. Он мог пропасть на три дня без единого слова, не отвечая на сообщения. А когда она, изведаясь от тревоги, робко спрашивала «дорогой, что случилось?», получала в ответ ледяное: «Ты меня душишь. Мне нужен воздух. Ты слишком много требуешь». Потом он возвращался с цветами, снова был нежным, говорил, что соскучился, и она взмывала вверх, ещё выше прежнего, испытывая невероятное облегчение и эйфорию. Эти качели «идеализация — обесценивание» становились только круче и всё более непредсказуемыми.

В самый пик, когда она уже думала о свадьбе, он заявил с трагическим лицом: «Ты слишком идеальна для этого грешного мира. Я недостойн тебя, я только испорчу тебе жизнь», и ушёл.

Чисто, красиво, оставив её в абсолютном вакууме. И она месяцами, как заведённая, думала: «Где я совершила ошибку? В какой конкретный момент перестала быть идеальной? Что Я сделала не так?». Ответ, который она тогда не могла принять: ни в какой. Она столкнулась не с любовью, а с нарциссической «динамикой снабжения». Её не любили, ею интенсивно пользовались для регуляции собственной шаткой самооценки. Пока она его «украшала», пока он, находясь с ней, чувствовал себя королём, она была нужна. Как только этот эффект приелся, или он нашёл новый, более яркий «источник», «игрушка» стала неинтересна. И его уход, это не про её «неидеальность», а про его внутреннюю пустоту, которую ничем не заполнить.

А теперь, твой пример. Твоя история. Узнаёшь знакомые черты? Может, не в полной мере, но что-то отзывается где-то глубоко внутри, правда? Суть не в том, чтобы поставить ему диагноз по справочнику. Суть в том, чтобы увидеть паттерны, повторяющиеся сценарии. Как танец, где шаги заранее известны, и ты, даже не зная правил, почему-то их повторяешь.

Разбор «полётов»: какие именно кнопки в тебе он нажимал, и почему они там вообще были?

Давай разложим эту токсичную механику на детали, как разбирают старый будильник. Чтобы она перестала быть мистическим «проклятьем» или «кармическим уроком», а стала просто набором нерабочих схем.

1. Кнопка «Ты недоотягиваешь» (он же бытовой газлайтинг).

Что было: Фразы-убийцы: «Ты слишком остро на всё реагируешь», «Тебе показалось/причудилось», «Я пошутил, а ты, как всегда, без чувства юмора», «Да ладно, не придумывай проблемы на пустом месте», «Ты всё преувеличиваешь». После ссоры: «Я не это имел в виду, ты меня неправильно поняла».

Что выключалось в тебе: Самое ценное, это доверие к собственным чувствам, ощущениям и интуиции. Ты начинала сомневаться в реальности происходящего. «А может, и правда,

я слишком чувствительная? Может, это я сумасшедшая?». Это классика жанра. Сначала он сеет сомнение в твоём восприятии, а потом начинает писать на этой чистой доске свою версию реальности. И ты веришь, потому что иначе придётся признать страшное, что человек, которому ты доверяешь, тебя обманывает.

2. Кнопка «Я — твой смысл и воздух»(создание искусственного дефицита и условной любви).

*Что было:*Он был то невыносимо близок (потoki нежности, общие секреты, «мы — одно целое»), то холодно далёк (уход в себя, короткие ответы, «мне нужно побыть одному»). Его любовь, внимание, одобрение были как приз в лотерее: их нужно было «заслужить» правильным поведением, внешностью, настроением, готовностью отказаться от своих планов ради его спонтанной идеи.

*Что выключалось в тебе:*Чувство внутренней, безусловной ценности. Твоя самооценка стала зависеть от курса его одобрения, как акции на бирже. Сегодня ты «королева», и ты на седьмом небе. Завтра он хмур, и ты лихорадочно ищешь в памяти, где ошиблась. Это самый сильный психологический наркотик. Ты *впадала в «ловушку выигрыша»*: вот сейчас я сделаю всё идеально (не буду ревновать, приготовлю его любимое блюдо, промолчу о своих желаниях), и получу свою порцию «любви». А получив, на секунду чувствуешь кайф, который лишь подтверждает: «Да, путь правильный». Это же замкнутый круг!

3. Кнопка «Мы против них»(построение крепости и её изоляция).

*Что было:*Он мягко, «из заботы», начинал критиковать твоё окружение. «Твоя подруга Катя тебя использует, она вечно ноет», «Твои родители тебя не понимают и манипулируют тобой», «Коллеги тебе завидуют». Постепенно, кирпичик за кирпичиком, твой мир сужался. Общаться стало проще только с ним, ведь он один такой «понимающий». А с остальными тоскливо или стыдно, они же не видят в нём того прекрасного человека, которого видишь ты.

*Что выключалось:*Система внешней поддержки и «обратной связи». Когда стало совсем плохо, бежать и выплакаться было не к кому, ты же сама от всех отдалилась, да и стыдно было признаться, что «идеальные» отношения дали трещину. Ведь все думали, что он принц. А ты боялась услышать: «Мы же тебя предупреждали». Изоляция, это лучший друг контроля.

И главный, самый неудобный вопрос: **ЧТО ЭТО ДАВАЛО ЛИЧНО ТЕБЕ?**

Да-да, не закатывай глаза и не бросай в меня эту книжку! Я серьёзно. Это не вопрос обвинения. Это вопрос освобождения. Каждая, даже самая токсичная и болезненная связь, удовлетворяла какую-то нашу глубинную, часто детскую, потребность. Пока мы этого не признаем, не посмотрим правде в глаза, мы будем ходить по этому замкнутому кругу, наступая на одни и те же грабли, только в разных декорациях.

Возможно, это давало тебе невероятную **ОСТРОТУ ЖИЗНИ** (как в истории Маши). Скука, рутина, серая обыденность убивали, а тут, невероятные эмоциональные американские горки. После таких адреналиновых всплесков обычная, здоровая, спокойная жизнь кажется пресной и безвкусной. Это как привыкнуть к острым перцам, простой огурец уже не кажется едой.

Возможно, это избавляло тебя от страха **ВЗРОСЛОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** (как у Светы). Можно было снова почувствовать себя «девочкой», за которую всё решают, которая не отвечает за свою жизнь. Это страшно, быть взрослой. А тут есть «папа» (пусть и токсичный), который рулит.

Возможно, это подтверждало твою старую, выученную в детстве картину мира: «Чтобы получать любовь, нужно страдать/стараться/заслуживать/доказывать свою ценность». И он просто идеально, как по нотам, сыграл роль строгого, осуждающего, капризного Родителя из твоего прошлого. И твоя психика, привыкшая к этой модели, сказала: «Ага, знакомо! Значит, это „любовь“. Беру!».

Признать это, не значит оправдать его поведение. Это значит, забрать власть обратно. Перестать быть слепой марионеткой и стать инженером, который изучает схему. Если ты знаешь свои «дыры», свои внутренние пустоты, которые ты бессознательно пыталась заткнуть им, его вниманием, его драмой, ты можешь начать латать их сама. Золотыми заплатками самоуважения, цементом своих интересов, кирпичами личных границ. И тогда в будущем ни один «козёл», ни один принц на ржавом белом коне спасательства не сможет в эти дыры провалиться с заманчивым предложением «я тебя спасу, подарю тебе звезду... просто отдай мне свою жизнь».

Практика: «Чек-лист твоей будущей крепости» (начинаем строить с фундамента).

А сейчас, самое важное упражнение этой главы. Отложи книгу, возьми самый красивый блокнот, который у тебя есть, или открой новую заметку в телефоне. Мы не будем больше копаться в прошлом, как в помойке. Мы спроектируем будущее. Как архитектор рисует план дома, где каждая комната нужна для радости.

Часть 1. Что было ТОГДА(холодная констатация фактов, без эмоциональной окраски).
Напиши 5-7 пунктов по простой, безоценочной схеме:

«В тех отношениях я чувствовала себя _____, когда он _____».

Пример:«... чувствовала себя ничтожной и неважной, когда он игнорировал мои сообщения по несколько дней, а потом говорил, что был «очень занят», не вдаваясь в подробности».

Или:«... чувствовала себя глупой и неловкой, когда он высмеивал мои интересы перед друзьями».

Пиши. Это не больно, это как снять показания с приборов после аварии.

Часть 2. Что я ХОЧУ И БОЛЕЕ НЕ ПРИМУ(твой личный манифест и устав).

А теперь волшебство. Перепиши каждый пункт из первой части в позитивном ключе, как твоё нерушимое требование к жизни и к будущим отношениям.

Пример из выше:«Я выбираю отношения, в которых мой партнёр уважает моё время и чувства. Если он занят, нормально и достаточно написать: «Дорогая, у меня аврал, вечером наберу, скачаю». И вечером, действительно набрать».

Или:«Я достойна отношений, где мои увлечения встречают интерес или как минимум уважительное невмешательство. Мой партнёр не имеет права публично принижать то, что мне дорого».

Это НЕ список требований для будущего мужчины. Это, в первую очередь, инструкция по охране твоего собственного душевного спокойствия. Это твои границы, прописанные чёрным по белому. Твоё не подлежащее обсуждению правило (те вопросы, по которым ты не готова идти на компромисс **НИКОГДА**). Держи этот список на видном месте. Перечитывай, когда сердце забудет то, что уже знает голова.

Подруга, мы только что с тобой провели сложнейшую хирургическую операцию, без анестезии, но с ювелирной точностью. Мы разобрали механику твоей боли, твоего замешательства. Теперь это не безликий, всепоглощающий ужас, а конструкция с названиями деталей: «газлайтинг», «условное подкрепление», «изоляция». А что можно назвать, тем можно и управлять. Тем можно сказать: «Стоп. Здесь ты больше не работаешь».

В следующей главе нас ждёт самое сочное, тяжёлое и энергетически заряженное. Мы будем разбираться не с той тихой, съедающей изнутри злобой, а с ядрёной, чистой, святой, животной **ЯРОСТЬЮ**, которая сейчас, возможно, пугает тебя своей силой. Мы превратим её из разрушительного пожара в мощнейшее топливо для твоего рывка вперёд. Обещаю, будет катарсис. Будем кричать в подушку, рвать старые футболки и танцевать победный танец.

А пока, подыши. Выпей чаю. Обними себя. Ты только что проделала титаническую внутреннюю работу. Ты молодец. Ты героиня. И да, он всё-таки был тем самым «козлом». Но теперь это не крик боли загнанной жертвы, а твоё экспертное, взвешенное, обоснованное заключение. Разница между этими двумя вещами в целую вселенную. И эта вселенная теперь принадлежит тебе.

Глава 3. Не ж

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.